



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом МАУ
Протокол № 4
от «31» августа 2022 г.



ВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СЮТ

В.Д. Макаров

Приказ № 60 «31»августа 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
туристско – краеведческой направленности

«СЛЕДОПЫТ»

Возраст обучающихся: 7- 15 лет

Срок реализации программы: 4 года

Еремеева Наталья Владиславовна,
педагог дополнительного образования

г. Красноуфимск, 2022

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Актуальность программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Основы туризма и краеведения» (далее - Программа) является составительской и разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ,

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р,

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242,

- Приказом Министерство образования и науки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»,

- «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНУО СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. № 136-д),

- Положением о дополнительных общеразвивающих программах и порядке их утверждения в МАУ ДО СЮТ,

- Уставом МАУ ДО СЮТ.

На занятиях обучающиеся знакомятся с историей родного края, с географическими объектами и явлениями, с историческими объектами, с промыслами, ремеслами древнего Красноуфимска, с современными профессиями методами учебного исследования (наблюдение, опрос, изучение литературы, исследование документов). Данные методы позволяют сформировать не только знания по истории, культуре, традициям родного края, но и развить взаимопонимание, познавательный интерес, готовность к самостоятельной деятельности, способность к социальному общению, мышлению и анализу.

Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования обусловлено социально-экономическими процессами и запросами семьи и ребенка.

Таким образом, в современных условиях туристско-краеведческая деятельность становится важным средством формирования позитивных жизненных ценностей, интересов и стремлений, средством всестороннего развития личности.

Программа разработана с учётом потребности населения городского округа Красноуфимск.

Программа формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, разработана в целях сохранения традиций округа, формирования туристско – краеведческой культуры и патриотического самосознания обучающихся.. Полученные знания обучающиеся могут использовать на уроках географии, истории, ОБЖ.

В процессе обучения у обучающихся формируются навыки адаптации к жизни в обществе, здоровому образу жизни, профессиональной ориентации.

Программа предусматривает возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории для обучающихся.

Цель программы: формирование туристско – краеведческих навыков и умений обучающихся.

Задачи.

Образовательные:

- сформировать знания по истории, культуре, традициям Урала и города Красноуфимска;
- сформировать знания, умения и навыки пешеходного туризма, организации быта в походах;
- сформировать знания приемов техники безопасности;
- сформировать знания, умения, навыки по краеведению, топографии, различным направлениям в туризме, ориентированию, основам медицинских знаний и оказанию первой медицинской помощи;
- сформировать знания по основам палеонтологии, геологии;
- сформировать навыки и умения, отвечающие основным требованиям техники безопасности человека в природе;
- сформировать знания автономного выживания в природной среде;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе и профессиональной ориентации.

Развивающие:

- развить познавательные потребности, стремление знать, как можно больше о родном крае;
- развить творческие, организаторские способности, инициативу, самостоятельность, нравственную культуру;
- развить практические навыки по туризму, ориентированию, технике безопасности, основам медицинских знаний и оказанию первой медицинской помощи.

Воспитательные:

- воспитать нравственность, патриотизм, бережное отношение к природному, историческому наследию родного края;
- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям пешеходным туризмом, потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать чувство товарищества, взаимовыручки, наставничество, уважение к труду.

Адресат программы: обучающихся: 7-15 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Программа не предполагает конкурсного отбора, рассчитана на сопровождение всех категорий обучающихся.

Программа учитывает особенности обучающихся младшего и среднего школьного возраста. Обучающиеся младшего школьного возраста чрезвычайно подвижны, нуждаются в частой смене деятельности. Для младшего школьного возраста занятия включают дозированные пешие прогулки, походы, тематические экскурсии, элементы спортивного туризма и ориентирования в игровой форме, краеведение. Для среднего школьного возраста свойственно стремление действовать и выполнять различные задания. Обучающиеся участвуют в разработке и проведении тематических экскурсий, игр, походов, проведении исследований во время пеших походов. Особое значение приобретает в данном возрасте содействие сплочению в дружный коллектив. Командные соревнования, совместные

походы и творческая деятельность способствуют объединению в дружный коллектив, приучают к ответственности за общее дело.

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе составляет:

- 1 год обучения 15 человек;
- 2 год обучения 12 человек;
- 3 год обучения 10 человек;
- 4 год обучения 8 человек.

Срок освоения программы: 4 года обучения.

Содержание программы включает следующие *этапы ее реализации*:

Первый год обучения: адаптация, выявление творческого и лидерского потенциала участников программы. Знакомство с основами краеведения, памятниками природы и культуры родного края. Изучение и овладение начальными навыками и умениями по туризму и спортивному ориентированию.

Второй и третий года обучения: изучение и овладение основными навыками и умениями по туризму и спортивному ориентированию. Знакомство с основами палеонтологии и геологии, с природными ресурсами, климатом родного края, безопасностью, защитой, автономным выживанием человека в природе.

Четвертый год обучения: демонстрация и реализация приобретенного опыта, навыков и умений по туризму и спортивному ориентированию. Демонстрация приобретенного знания и опыта в краеведческой и туристической деятельности. Оценка эффективности реализации программы.

Режим занятий: Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 45 минут с 10-минутным перерывом для отдыха детей и проветривания помещений.

Форма обучения: очная (индивидуально-групповая), в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем программы: 576 часов на весь период обучения / 144 часа в год.

Виды занятий. В основном занятия по программе проходят в виде учебных занятий, которые состоят из теоретической и практической работы. Используются такие формы занятий, как - беседа, - учебная игра, - практическое занятие на местности, - викторина, - конкурс, - соревнование, - экскурсия, - экспедиция, - туристский поход.

Теоретическая подготовка включает: знакомство с историей и основами туризма, с палеонтологией, с геологией, основами медицины и топографии, знакомство с историей Урала, с памятниками истории и культуры Красноуфимска, с памятниками природы в черте города и Красноуфимского района, с различными профессиями, с почетными гражданами города и историческими личностями Урала, изучение природных ресурсов, климата, природных комплексов лесных зон, безопасность и защиту человека в природе.

Практическая подготовка включает: тематические экскурсии, составление коллекций минералов и окаменевших организмов, описание находок, составление летописи, походы выходного дня, многодневные походы, экспедиции, исследования, наблюдения, ориентирование, создание макетов, схем, маршрутов, обустройство бивуака, вязание узлов, преодоление препятствий, разжигание костров, приготовление пищи, оказание первой медицинской помощи, подача сигналов бедствия, способы выживания в природе, участие в конкурсах, играх, соревнованиях по туризму.

Уровневость программы: традиционная

1.2. Учебный (тематический план)

1 год обучения

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации /контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	анкетирование
2.	модуль: «Туристская подготовка»	30	8	22	Сдача контрольных нормативов (Поход)
2.1	Туристское снаряжение.	4	2	2	Контрольное задание
2.2	Виды костров	4		4	Контрольное задание
2.3	Сбор краеведческого материала в походе.	4		4	Контрольное задание
2.4	Основы ориентирования	8	2	6	Контрольное задание
2.5	Техника пешеходного туризма.	6	2	4	Контрольное задание
2.6	Первая доврачебная помощь.	4	2	2	Контрольное задание
3.	модуль: «Краеведение»	108	40	68	Анкетирование
3.1	Город на семи холмах.	18	6	12	Контрольное задание
3.2	Водные ресурсы Красноуфимска.	6	2	4	Контрольное задание
3.3	Зеленая зона.	6	2	4	Тематическая экскурсия.
3.4	История городских улиц.	8	2	6	беседа
3.5	Храмы Красноуфимска.	10	4	6	Тематическая экскурсия.
3.6	Памятники архитектуры и истории.	30	12	18	Контрольное задание
3.7	Промыслы и ремесла Урала.	16	6	10	беседа
3.8	Современный облик Урала	14	6	8	тестирование
4	Физическая подготовка	4		4	Сдача контрольных нормативов (поход)
	Итого:	144	49	95	

2 год обучения

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации /контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Анкетирование
2.	модуль: «Краеведение»	42	17	25	
2.1.	История развития жизни на планете	4	2	2	Беседа
2.2.	Окаменелости и минералы Красноуфимска	14	7	7	Контрольное задание
2.3.	Места нахождения ископаемых	18	6	12	Поход
2.4.	Документирование сборов	2		2	Контрольное задание
2.5.	Техника безопасности при выездах на раскопки	4	2	2	Наблюдение
3	модуль: «Туристская подготовка»	96	32	64	
3.1.	Из истории развития российского туризма	4	2	2	Беседа
3.2.	Подготовка и проведение походов	28	8	20	Сдача контрольных нормативов (поход)
3.3.	Топография и ориентирование	14	6	8	Наблюдение
3.4.	Туристическая техника	26	8	18	Тестирование
3.5.	Медицинская подготовка туриста	22	8	14	Наблюдение
3.6.	Туризм и самодеятельная песня	2		2	Контрольное задание
4	Физическая подготовка	4	2	2	Тестирование
	Итого	144	53	91	

3 год обучения

№ п.п.	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации /контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	анкетирование
2.	модуль: «Туристская подготовка»	96	29	67	
2.1.	История развития туризма. Туристические путешествия.	2	1	1	беседа
2.2.	Организация быта в однодневном походе	22	6	16	
2.3.	Топографическая подготовка, ориентирование	18	6	12	контрольное задание
2.4.	Техника и тактика, спортивная подготовка	10	2	8	контрольное задание
2.5.	Медицинская подготовка туриста.	16	4	12	наблюдение
2.6.	Техника безопасности в походе, на соревнованиях	16	6	10	
2.7.	Выживание в природных условиях	12	4	8	Сдача контрольных нормативов (поход)
3	модуль «Краеведение»	44	16	28	
3.1.	Положение Свердловской области на карте	2		2	викторина
3.2.	Рельеф и водные ресурсы области	14	6	8	Тематическая экспедиция
3.3.	Погода и климат Свердловской области	14	6	8	Тематическая экскурсия
3.4.	Многообразие природных комплексов лесной зоны	16	6	10	Тематическая экспедиция
	Итого	144	48	96	

4 год обучения

№ п.п.	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации /контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2		2	Входящее анкетирование
2.	модуль: «Туристская подготовка»	100	22	78	
2.1.	История туризма	2	2		Беседа
2.1.	Подготовка и проведение многодневных походов.	24	4	20	Сдача контрольных нормативов (поход)
2.2.	Техника безопасности при проведении похода	14	4	10	Наблюдение
2.3.	Топографическая подготовка и ориентирование	22	6	16	Сдача контрольных нормативов (ориентирование)
2.4.	Медицинская подготовка туриста.	12	2	10	Тест
2.5.	Техника и тактика пешеходного туризма, спортивная подготовка туриста.	22	4	18	Тест
2	модуль: «Краеведение»	42	12	30	
2.1.	Красноуфимская крепость	6	2	4	анкетирование
2.2.	Восстание под предводительством Е. Пугачева	8	4	4	беседа
2.3.	Гражданская война	6	2	4	беседа
2.4.	Красноуфимск в годы ВОВ	8	2	6	Контрольное задание
2.5.	Советский период в Красноуфимске	8	2	6	Контрольное задание
2.6.	Современное развитие Красноуфимского района	8	2	6	тест
3	Физическая подготовка	4		4	Сдача контрольных нормативов
	Итого	144	36	108	

1.3. Содержание учебного плана

1 год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Цели и задачи программы «Следопыт». Инструктаж по ТБ.

Практика: Изготовление плаката «Следопыт».

2. Туристская подготовка.

2.1. Туристское снаряжение.

Теория: Походное снаряжение. Укладка рюкзака.

Практика: Упаковка рюкзака. Отработка техники движения по улицам города, по горным и лесным тропам. Тренировка навыков установления палатки.

2.2. Виды костров

Теория: Виды костров и их назначение. Техника безопасности при разведении костра.

Практика: Техника разжигания костра.

2.3. Сбор краеведческого материала в походе.

Теория: Методика сбора краеведческого материала в походе. Способ описания маршрута.

Практическое занятие. Подготовка краеведческого описания маршрута.

2.4. Основы ориентирования.

Теория: Виды ориентирования. Масштаб карты. Определение и контроль направления с помощью карты.

Практика: Тренировки по ориентированию на местности.

2.5. Техника пешеходного туризма.

Теория: Туристические узлы и их применение. Страховки, само страховки. Препятствия в туризме. Способы преодоления препятствий.

Практика: Отработка навыков завязывания узлов: восьмерка, встречный, стремя. Тренировка надевания страховочной системы, завязывание блокировки, узлов. Преодоление препятствий. Траверс. Переправа по параллельным перилам. Навесная переправа. Переправа при помощи горизонтального маятника. Переправа при помощи вертикального маятника.

2.6. Первая помощь пострадавшему.

Теория: Основы оказания первой помощи. Виды травм.

Практика: Оказание первой помощи пострадавшему при небольших травмах.

3. Краеведение

3.1. Город на семи холмах.

Теория: Физико-географическое положение области, района. Дивья гора. Гора Булгары. Сосновая и Березовая горы. Атамановская гора. Юртовская гора. Гора Могильная. Краеведческого описания маршрута. Обеспечение безопасности в походах.

Практика: Составление путевого дневника. Экспедиция «Исследование почвы на горе Дивьей». Поход на гору Булгары. Составление, описание маршрута и интересных объектов. Работа с картами на Березовой и Сосновой горах. Составление туристического маршрута к памятникам природы. Оформление путеводителя «Маршрут семи холмов».

3.2. Водные ресурсы Красноуфимска.

Теория: Река Уфа. Река Сарга. Озера Красноуфимска.

Практика: Поход к реке Уфа. Поход к Юртовскому озеру. Интеллектуальная игра «Угадай».

3.3. Зеленая зона.

Теория: Сосновая роща. Березовая роща. Парки Красноуфимска.

Практика: Экспедиция в Сосновую рощу. Экспедиция в Березовую рощу. Экскурсия в парк «Целитель». Экскурсия в «Козий парк». Создание коллажа о зеленой зоне (по группам).

3.4. История городских улиц.

Теория: Первые красноуфимские улицы. Современные улицы Красноуфимска. История моей улицы.

Практика: Фотографирование старинных объектов на первых улицах Красноуфимска. Составление плана города 1800 года. Создание безопасного маршрута от дома проживания до станции туризма. Создание паспорта собирателя, опросника.

3.5. Храмы Красноуфимска.

Теория: Свято-Иннокентиевского храм. Храм Святой Троицы. Храм Александра Невского. Часовни. Мечеть.

Практика: Коллективное обсуждение темы, цели и задач проекта «Маршрут православного Красноуфимска», распределение обязанностей и планирование работы. Экскурсия в храм Александра Невского (интервьюирование работников церкви Александра Невского «История создания храма»). Экскурсия в храм Святой Троицы (интервьюирование работников церкви Святой Троицы). Нанесение маршрута на карту города «К храмам Красноуфимска».

3.6. Памятники архитектуры и истории.

Теория: Здание промышленного училища. Каменный Гостиный ряд. Дом заводчика Шевелина. Земская Управа. Храм медицинского духа. Здание железнодорожного вокзала. Казачья изба. Вхождении Башкирии в состав России. Обелиск погибшим за советскую власть. Памятник саранинским рабочим. Обелиск красногвардейцам. Памятник автомобильному транспорту. Дом врача Э. М. Сенкевича. Памятник "Тем, кто ковал Победу". Мемориальный комплекс «Аллея памяти».

Практика: Экскурсии к памятникам архитектуры и истории. Фотографирование памятников архитектуры. Сбор фотографий. Создание альбома «Архитектура Красноуфимска»

3.7. Промыслы и ремесла Урала.

Теория: Ремесла Красноуфимского уезда. Резьба по дереву и кости. Уральская роспись. Первые самовары. Помещики Голубцовы. Кулинарные традиции графа А. Строганова. Торжки, базары, ярмарки.

Практика: Сбор информации по промыслу в краеведческом музее Красноуфимска. Экскурсия в творческое объединение резьбы по дереву. Роспись узоров по трафарету. Экскурсия в музей самоваров (училище № 97). Заполнение паспорта собирателя. Изготовление путеводителя «Профессии моих предков».

3.8. Современный облик Урала.

Теория: Человек - техника. Человек – знаковая система. Человек – человек. Человек – природа. Человек трудом велик (встреча с профессионалом). Профессии будущего. Как выбрать профессию?

Практика: Игра «Угадай профессию». Составление и заполнение опросника «Кем хотят стать мои одноклассники?» Игра «Если бы я был директором». Экскурсия на хлебокомбинат. Составление и заполнение сравнительной таблицы профессий настоящих и будущих. Круглый стол «Моя будущая профессия».

3.9. Физическая подготовка.

Теория: Здоровый образ жизни. Семейные туристические тропинки.

Практика: Составление маршрута «По семейным туристическим тропинкам». Поход выходного дня «По семейным туристическим тропинкам».

2 год обучения.

1. Вводное занятие.

Понятие о палеонтологии и геологии. Инструктаж по технике безопасности.

2. Краеведение.

2.1. История развития жизни на планете.

Теория: Формирование планеты. Биоразнообразие живых организмов в разные геологические периоды.

Практика: Демонстрация и обсуждение научных фильмов и презентаций.

2.2. Окаменелости и минералы.

Теория: Виды и формы сохранности ископаемых животных и растений. Условия образования окаменелостей. Животный мир Пермского моря. Пермская флора.

Разнообразие минералов. Происхождение минералов. Способы определения геологического материала.

Практика: Определение видов окаменелостей (фауны, флоры) в геологическом музее СЮТ города Красноуфимск. Характеристика руководящих ископаемых.

Определение физических свойств минералов.

2.3. Места нахождения ископаемых.

Теория: Геологический разрез. Карьеры, берега рек. Палеоразведка. Определение возраста земных слоев по руководящим ископаемым. Коллекции ископаемых и минералов. Ключиковский карьер. Соболевский карьер. Карьер Каменный. Карьер Пудлинговский.

Практика: Походы и экспедиции по местам нахождения ископаемых в Красноуфимском районе. Проведение работ по палеоразведке. Сбор ископаемых. Определение типов и возраста ископаемых. Составление и оформление коллекции ископаемых.

2.4. Документирование сборов.

Теория: Дневник полевых работ.

Практика: Документальное сопровождение собранных образцов. Ведение дневника полевых работ.

2.5. Техника безопасности при выездах на раскопки.

Теория: Правила поведения на геологическом разрезе. Правила использования инструментов при раскопках.

Практика: Обсуждение сообщений, подготовленных обучающимися.

3. Туристская подготовка.

3.1. Из истории развития российского туризма

Теория: История и развитие туризма. Виды туризма.

Практика: Поиски и сбор информации, старинных фотографий, снаряжения, связанных с туризмом.

3.2. Подготовка и проведение походов.

Теория: Правила безопасности участников. Комплектование группы, распределение обязанностей. Требования к групповому снаряжению. Правила упаковки группового снаряжения и транспортировки. Требования к личному снаряжению. Правила упаковки личного снаряжения. Обязанности ответственного за ремонтный набор. Организация бивака. Устройство и установка палаток. Правила разведения костра. Правила заготовки дров. Топоры, пилы и требования к ним. Методика приготовления пищи на костре. Хранение и переноска посуды.

Практика: Обсуждение маршрутов походов, распределение обязанностей в походах, подготовка снаряжения. Упаковка рюкзаков. Обсуждение результатов совершенных походов. Составление меню и раскладки на одно-, двух- и трехдневные походы. Определение ядовитых растений и растений, имеющих пищевое значение (на гербарном материале). Определение съедобных грибов (по открыткам, рисункам, фотографиям).

3.3. Топография и ориентирование.

Теория: Понятие и значение топографии. Основные топографические знаки. Масштабы топографических карт, виды масштабов.

Основные условные знаки спортивных карт. Определение направления на карте и местным признакам.

Устройство и правила пользования компасом. Определение сторон горизонта.

Практика: Топографические знаки: рельеф, растительность. Топографические знаки: воды, искусственные объекты. Чтение топографической карты. Распознавание топографических знаков на местности. Определение сторон горизонта по компасу. Условные знаки спортивных карт. Ориентирование карты. Определение направления по карте. Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами. Определение направления по 9 местным признакам. Определение сторон горизонта на местности с помощью компаса. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий.

3.4. Туристская техника и тактика.

Теория: Способы преодоления естественных препятствий. Подъем и спуск спортивным способом. Переправа по бревну. Преодоление «гати». Прохождение «траверса», параллельных перил. Прохождение навесной и комплексных перил. Правила поведения на различных видах транспорта. Действия отставшего, потерявшегося участника. Действия группы, потерявшей участника. Обязанности направляющего и замыкающего. Способы движения на местности. Наблюдения за погодой. Определение температуры, состояния облачности, осадков.

Практика: Наблюдение за погодой (определение погоды по местным признакам). Движение группы с преодолением зарослей и завалов. Движение группы с преодолением оврагов и канав. Вязка узлов.

3.5. Медицинская подготовка туриста.

Теория: Обязанности санитара. Состав аптечки. Меры гигиены при проведении спортивной тренировки, в походе. Умывание, купание. Принципы оказания первой помощи. Общее понятие травмы и виды травм. Способы транспортировки пострадавшего. Профилактика простудных заболеваний, царапин, мозоли, потертостей. Повязки: виды, применение. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями. Самоконтроль, умение измерить ЧСС.

Практика: Оказание помощи при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Транспортировка пострадавшего способом «замок», на рюкзаке.

3.6. Туризм и самодетельная песня.

Теория: Зачем туристам песни. Легендарные туристские песни. История их создания.

Практика: Прослушивание и разучивание туристских песен.

4. Физическая подготовка.

Теория: Значение физических упражнений на системы организма. Закаливание, его виды и принципы.

Практика: Проведение разминок, упражнений, спортивных игр. Участие в учебных соревнованиях. Итоговое тестирование.

3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Программа занятий, цели, задачи и содержание работы на год. Инструктаж по ТБ.

Практика: Подведение итогов летних походов, оформление отчетов. Обсуждение летнего путешествия, просмотр фотографий, составление отчета, подготовка фотовыставки.

2. Туристская подготовка

2.1. История развития туризма.

Теория: Организация туризма в Свердловской области.

Практика: Сбор и оформление краеведческих материалов.

2.1. Организация быта в однодневном походе.

Теория: Требования к туристскому снаряжению. Ремонт группового и личного снаряжения. Режим и особенности питания. Упаковка, хранение, транспортировка продуктов. Меню, норма закладки продуктов.

Требования к месту привала, ночлега. Безопасность при ухудшении погодных условий. Выбор места кострища и его устройство. Снятие лагеря, тушение костра и восстановление мест кострищ. Уборка места привала, ночлега. Правила "захоронения" бытовых отходов.

Практика: Составление сметы похода. Подготовка снаряжения к путешествию.

Выбор места для туристского бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Установка палаток в различных условиях. Устройство кострища. Сбор, заготовка топлива для костра и разведение костра. Уборка бивака. Проверка и ремонт личного и общественного снаряжения перед походом. Изготовление самодельного снаряжения. Комплектование ремонтного набора.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Сбор лекарственных трав.

2.2. Топографическая подготовка, ориентирование.

Теория: Виды спортивных карт. Правила составления легенд. Этапы ориентирования по легенде.

Ориентация, масштаб, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Хранение карт во время похода, планшеты для хранения карт.

Практика: Упражнения на запоминание условных знаков. Топографический диктант. Чтение карты, упражнения по определению масштаба. Чтение карты по маршрутам, измерение азимутов различных направлений на карте. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение отрезков по азимуту. Прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Подбор карт для похода.

2.3. Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка туриста.

Теория: Понятие о тактике в туристском походе. Маршрут, схема и график движения. Маршруты линейные и кольцевые. Разведка сложных участков маршрута. Техника преодоления завалов, зарослей, заболоченных участков. Страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Переправа по бревну с перилами, без перил. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающие» узлы. Способы прохождения реки вброд. Страховка и само страховка во время брода.

Практика: Разработка плана-графика похода. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Движение группой по маршруту. Вязка туристских узлов. Преодоление реки шириной до 10 метров с использованием переправы по бревну с само страховкой, с перилами. Работа с веревками. Работа с карабинами. . Отработка техники и тактики азимутального движения в походе. Работа по маршрутной глазомерной съёмке, ведение протоколов движения, использование страховки.

Преодоление естественных препятствий. Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Спортивные, подвижные игры.

2.4. Медицинская подготовка туриста.

Теория: Индивидуальная аптечка туриста. Виды ран, кровотечения. Виды повязок, правила их наложения. Первая помощь при переломах. Обморок, шок. Отравление пищевыми продуктами, газом. Обморожения. Хранение, использование целебных растений.

Практика: Комплектование аптечки первой помощи, тренировка в оказании первой помощи. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Определение видов растений по справочникам и определителям, гербарии. Определение ядовитых грибов и растений.

2.5. Техника безопасности в туризме.

Теория: Ответственность в соблюдении мер безопасности. Причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Условий, создающие затруднение для движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Психологические основы выживания при автономном существовании. Автономное существование человека в природе. Сигналы бедствия.

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разработка тактики действий при аварийной ситуации. Поиск аварийных выходов с маршрута. Выход к линейным ориентирам и населенным пунктам. Ориентация на местности по навигатору. Подача сигналов бедствия.

2.6. Выживание в природных условиях.

Теория: Предметы первой необходимости в природе. Оборудование временного жилища, укрытия. Способы добывания огня, обогрев временного жилища. Обеспечение водой и питанием. Поиск и приготовление пищи. Личная гигиена.

Практика: Экипировка для пешего похода в природу. Оборудование временного жилища, укрытия из еловых веток, подручных материалов. Добывание воды из снега. Приготовление чая из трав и хвои.

3. Краеведение

3.1. Положение Свердловской области на карте.

Теория: Административное деление области.

Практика: Определение на карте Свердловской области границ Красноуфимского района. Нахождение на карте района поселков и деревень. Определение маршрутов по карте от Красноуфимска до ближайших населенных пунктов.

3.2. Рельеф и водные ресурсы.

Теория: Особенности рельефа местности. Факторы, изменяющие рельеф. Географическое положение местности относительно гор и равнин. Подземные воды, их использование и охрана. Озера и реки области. Охраняемые водные объекты. Основные источники загрязнения.

Практика: Определение географического положения своей местности относительно гор и равнин. Обозначение крупных форм рельефа Свердловской области на карте. Определение положения области относительно морей и океанов, измерение расстояния (по карте) от Красноуфимска до Карского моря. Описание реки Уфа и озера Будки с выявлением их зависимости от рельефа, горных пород, смены погод по временам года. Крупнейшие реки Свердловской области (работа с картой).

3.3. Погода и климат Свердловской области.

Теория: Факторы, определяющие особенности климата. Состав воздуха, меры по охране воздуха от загрязнений. Причина изменения погоды. Преобладающие воздушные массы зимой и летом. Типы погоды. Значение погоды для жизни и хозяйственной деятельности человека. Местные признаки погоды.

Акклиматизация, общие понятия и определения.

Практика: Вычисление среднегодовой температуры в Красноуфимске (по статистическим данным). Построение графика годового хода температур в своем городе, определение годовой амплитуды. Описание погоды за сутки; сравнение погоды любых двух дней, в которые произошла смена одного типа погоды другим и объяснение причин изменения. Построение графика «Роза ветров» (по данным своего календаря наблюдений). Описание погоды за месяц. Описание времен года.

3.4. Многообразие природных комплексов лесной зоны.

Теория: Типы лесов Свердловской области. Многообразие животных и растений, характерных для разных типов лесов. Виды растений и животных, характерные для лугов. Естественные и искусственные природные сообщества. Растительный и животный мир водно-болотных угодий. Лекарственные растения, многообразие грибов. Опасные и

вредные виды растений и животных на территории области. Охраняемые виды растений и животных Свердловской области.

Практика: Проведение границ между таежной зоной и зоной смешанных лесов (работа с картой). Сравнение искусственного и естественного сообщества. Моделирование природного сообщества. Описание типичных растений данного сообщества. Каждому растению свое сообщество. Определение ядовитых растений.

4 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности при проведении туристских занятий.

Практика: Анкетирование. Беседа об итогах летнего похода – обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведения итогов, распределение работ. Оформление отчетов.

2. Туристская подготовка.

2.1. История развития туризма.

Теория: История развития туризма в Красноуфимске и Красноуфимском районе.

Практика: Сбор и оформление информации по истории туризма в Красноуфимске и Красноуфимском районе.

2.2. Подготовка и проведение многодневных походов.

Теория: Принципы подбора групп в многодневных походах. Виды дежурств в многодневных походах.

Обязанности дежурной бригады. Установка и укладка палатки в экстремальных ситуациях. Установка зимнего шатра. Ветрозащитный заслон. Виды туристских печей и пользование ими. Режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы дезинфекции воды в походе. Способы пополнения пищевых запасов в пути. Правила снятия лагеря.

Практика: Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Составление сметы похода. Выбор и хранение продуктов в многодневном походе.

Укладка рюкзака, разжигание костра, установка палатки на время (индивидуально и группой). Организация похода. Движение группы по маршруту. Организация бивака. Заготовка и хранение дров в многодневном походе. Описание и оценка сложности естественных препятствий и способов их безопасного преодоления. Отработка и совершенствование знаний, умений, навыков пешеходного туризма. Установка и снятие лагеря.

Разбор похода в группе. Ремонт и сдача снаряжения. Изготовление тентов для палаток и кухни. Изготовление чехлов для топора, пилы. Подготовка снаряжения к походу.

Составление отчетов.

2.3. Топографическая подготовка и ориентирование.

Теория: Километровая сетка, копирование карт. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Способы и приемы ориентирования в различных условиях. Правила описания пути движения как средство ориентирования. Правила перевода в масштаб карты результата пройденного пути. Виды ориентирования на туристских соревнованиях. Элементы ориентирования на местности. Особенности ориентирования в тумане. Ночное ориентирование. Определение времени по компасу, по луне, звездам, животным и растениям.

Практика: Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Ориентирование на местности с помощью карт. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик предметов. Топографический диктант, задания и упражнения по карте. Определение на карте типичных форм рельефа, определение

крутизны склонов. Составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Прокладка и описание маршрута. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности. (по карте). Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Измерение расстояния на местности и нанесение на карту. «Взятие» контрольных пунктов и ближний поиск. Составление карты близлежащего леса .

Выбор рационального пути на местности и на карте.

2.4. Техника и тактика пешеходного туризма, спортивная подготовка туриста.

Теория: Виды командных страховок на всех технических этапах. Техника безопасности при работе со специальным снаряжением, при выполнении спасательных работ. Правила преодоления естественных препятствий в пеших и горных походах. Техника движения по сыпучему и скальному грунту. Техника передвижения по открытому пространству, заболоченному участку с помощью жердей. Опасности, возникающие при организации переправ. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Переправа по веревке с перилами, навесная переправа. Спуски и подъемы спортивным способом, с помощью схватывающего узла, жумара. Траверс склона с самонаведением и самосъемом. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Практика: Изучение района, разработка маршрута и плана переходов. Наведения переправ. Отработка техники движения, преодоление препятствий: переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням, по веревке с перилами, навесной переправы. Работа с веревками, с карабинами. Подвижные, спортивные игры в спортивном зале и на воздухе. Выполнение приемов в сложных условиях. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Движение по различным видам местности. Переправа вброд. Узлы для страховки и самостраховки: двойной булинь, седло, стремя. Организация спуска и подъема спортивным способом, с помощью схватывающего узла, жумара, траверса склона с самонаведением и самосъемом. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеословий.

2.5. Медицинская подготовка туриста.

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Постановка диагноза. Правила оказания первой доврачебной помощи.

Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Способы транспортировки при различных заболеваниях.

Практика: Отработка приемов оказания первой медицинской помощи. Перевязка ран, наложение жгута, шин. Изготовление транспортировочных средств, транспортировка пострадавшего.

2.6. Техника безопасности при проведении похода.

Теория: Техника безопасности при движении на маршруте, переправах, при преодолении рельефа местности. Меры предосторожности при движении по осыпям, травянистым склонам.

Меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра при выборе мест для бивака. Действия в аварийной ситуации. Организация поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Техника безопасности при работе со специальным снаряжением, при выполнении спасательных работ. Организация командных страховок на всех технических этапах.

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разработка тактики действий при аварийной ситуации. Работа со спец снаряжением. Выполнение учебных спасательных работ. Преодоление различных препятствий с организацией командных страховок. Самостоятельное проведение инструктажа по технике безопасности в походе.

3. Краеведение.

3.1. Красноуфимская крепость.

Теория: Красноуфимская крепость, история построения, строители. Казачество.

Практика: Экскурсия в краеведческий музей города Красноуфимск.

3.2. Восстание под предводительством Е. Пугачева.

Теория: Причины восстания. Соратники и воины Пугачева. Взятие Красноуфимской крепости. Места исторических сражений.

Практика: Составление карты движения войск под предводительством Е. Пугачева.

Игра «Что? Где? Когда?»

3.3. Гражданская война.

Теория: Красные, белые, зеленые. Места боевых действий в Красноуфимске. Герои гражданской войны.

Практика: Экскурсии к памятным местам боевых действий.

3.2. Красноуфимск в годы ВОВ.

Теория: Тыл в Красноуфимске. Военные госпитали Красноуфимска. Земляки - герои ВОВ. Памятники героям боевых действий.

Практика: Составление маршрута к памятникам героев ВОВ. Подготовка и проведение экскурсии к памятникам героев ВОВ.

3.3. Советский период в Красноуфимске.

Теория: Промышленность и сельское хозяйство. Трудовые награды. Уклад жизни людей. Советские традиции.

Практика: Составление опросника о советском периоде. Создание презентации «Исторический Красноуфимск» на основе собранного материала.

3.4. Современное развитие Красноуфимского района

Теория: Перестройка в Красноуфимском районе. Всесторонняя демократизация общества. Изменение экономического, социального развития общества.

Современные тенденции развития общества.

Практика: Создание презентации об интересных фактах из истории Красноуфимского района. Итоговое тестирование.

4. Физическая подготовка.

Теория: Оздоровительные системы организма. Польза и вред физических нагрузок.

Практика: Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Выполнение упражнения для развития мышц туловища. Выполнение упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Выполнение упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Выполнение упражнения в равновесии. Пробежка.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающиеся, прошедшие курс обучения, будут знать:

- личное и групповое походное снаряжение;
- наименования видов костров и их применение в различных ситуациях;
- виды ориентирования;
- туристические узлы «восьмерка», «восьмерка проводник», «стремя», «простой проводник», их применение;
- определение и контроль направления с помощью карты;
- туристское снаряжение;
- виды первой доврачебной помощи;
- природные, исторические и архитектурные памятники Красноуфимска;
- историю городских улиц, храмов;
- промыслы и ремесла Урала;
- профессии современного города;

Обучающиеся, прошедшие курс обучения будут уметь:

- упаковывать рюкзак;
- ориентироваться на местности по карте и различными способами;
- надевать систему;
- завязывать узлы: восьмерка, встречный, стремя;
- преодолевать искусственные переправы;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- составлять «путевой» дневник;
- составлять опросник;
- заполнять паспорт собирателя.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- умение определять туристско-краеведческие понятия;
- формировать цель своей деятельности;
- планировать свою индивидуальную деятельность;
- умение развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.

Познавательные:

- добывать информацию;
- сопоставлять и отбирать информацию, полученную из разных источников;
- уметь определять возможные источники сведений, производить поиск информации.

Коммуникативные:

- понимать, в чем состоит общение;
- умение корректировать свои действия в соответствии с ситуацией;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Личностные результаты:

- воспитание бережного отношения к природе;
- воспитание целеустремленности в достижении цели;
- формирование ответственного отношения к своим обязанностям;

- формирование привычки вести здоровый образ жизни;
- формирование уважительного отношения к труду, спорту;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, к коллективу.

***Планируемые результаты реализации программы второго года обучения.
Предметные результаты.***

Обучающиеся, прошедшие курс обучения, будут *знать*:

- основные виды животных и растений, населявших нашу планету в разные геологические периоды;
- наиболее известные минералы и горные породы;
- основы научной терминологии;
- историю и развитие туризма;
- правила обращения с огнем;
- тип палаток и их постановка;
- обязанности туристов в походе;
- требования к топорам, пилам, ножам;
- личную гигиену туриста;
- состав минимальной аптечки для ПВД;
- топографические знаки, устройство компаса;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- несколько туристических песен;

уметь:

- различать основные виды ископаемых животных и минералов;
- находить их изображения и описания в специальной литературе;
- ориентироваться на местности по карте, по компасу;
- определять стороны горизонта по компасу;
- устанавливать палатку;
- разводить костры;
- хранить и переносить посуду;
- правильно применять изученные туристические узлы;
- оказывать первую медицинскую помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями;
- оказывать помощь при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- умение самостоятельно определять цели, формулировать задачи в туристско - краеведческой деятельности;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с поставленной задачей коммуникации;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- развитие интеллектуальных, творческих и физических качеств личности;
- развитие трудовых умений и навыков, навыков самообслуживания;

Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний и определять сферу своих жизненных интересов;
- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия;

- умение проводить опыты, исследования.

Коммуникативные:

- уметь ориентироваться в ситуации общения;
- понимать позицию другого человека;
- развитие психологической и коммуникативной компетенций, необходимых для обеспечения жизнедеятельности в природной среде.

Личностные результаты:

- воспитание трудолюбия, дружбы и коллективизма;
- воспитание духовно - нравственных ценностей;
- воспитание самостоятельности, чувства ответственности за свои дела и поступки;
- воспитание общей, физической, экологической, личной культуры;
- развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями.

Планируемые результаты реализации программы третьего года обучения

Предметные результаты

Обучающиеся, прошедшие курс обучения, будут *знать*:

- азимут, снятие азимута с карты;
- факторы, влияющие на точность движения по азимуту;
- топографические знаки;
- опасные и вредные виды растений и животных встречающихся на территории области;
- требования к месту бивуака;
- правила "захоронения" бытовых отходов;
- устройство кострища;
- маршруты линейные и кольцевые;
- правила рыбной ловли, сбора грибов, диких плодово-ягодных растений, правильное использование грибов и частей плодово-ягодных и других диких растений;
- особенности рельефа своей местности;
- природные комплексы лесной зоны;
- правила безопасности и защиты человека в природе;
- способы автономного выживания в природе;
- правила выживания в природных условиях;
- особенности состояния водоемов в разное время года;
- способы спасения утопающих;

уметь:

- двигаться по азимуту, брать азимут на предмет;
- устанавливать палатки в различных условиях;
- собирать, заготавливать топлива для костра;
- собирать и оформлять краеведческие материалы;
- обрабатывать и перевязывать раны, накладывать жгут;
- фасовать и упаковывать продукты;
- ремонтировать групповое и личное снаряжение туристов;
- использовать страховку и самостраховку на сложных участках маршрута;
- использовать специальное снаряжение: страховочную систему, веревки, карабины;
- разработать тактику действий при аварийной ситуации;
- разработать маршрут, оформить маршрутные документы;
- оформлять летописи походов;
- определять маршруты по карте от Красноуфимска до ближайших населенных пунктов;
- определять географическое положение своей местности относительно гор и равнин;

- строить график годового хода температур в своем городе;
- ориентироваться на местности по навигатору;
- подавать сигналы бедствия.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- развитие навыков мыслительной деятельности, в том числе и в экстремальных ситуациях;
- развитие потребности в самостоятельном развитии воли, решительности, выдержки, самообладания;
- развитие трудовых навыков и умений самообслуживания, самообеспечения, самовыживания, в том числе и в экстремальных условиях.
- умение самостоятельно определять цели, формулировать задачи в туристско-краеведческой деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, самостоятельного принятия решений;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Познавательные:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия;
- самостоятельно выбирать основания и критерии для указанных логических операций;
- устанавливать причинно – следственные связи в мире природы.

Коммуникативные:

- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение, доказательства факты и т.п.;
- понимать систему взглядов и интересов человека;
- отстаивать свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, активной жизненной позиции;
- воспитание потребности трудиться и самостоятельно заниматься физической подготовкой;
- воспитание потребности следовать общечеловеческим нормам морали и поведения на природе в обществе;
- воспитание моральных качеств: сочувствия, сострадания, поддержки, дружбы;
- воспитание позитивного отношения к базовым ценностям общества.

Планируемые результаты реализации программы четвертого года обучения

Предметные результаты

Обучающиеся, прошедшие курс обучения, будут *знать*:

- исторические периоды родного края от казачества до современности;
- экологические проблемы родного края и пути их решения;
- способы и приемы ориентирования в различных условиях;
- меры предупреждения травм и заболеваний;
- расчет калорийности дневного рациона;
- технику движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту;
- опасности, возникающие при организации переправ;
- определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке;

- опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов;

- тактику подъёма и спуска в разных условиях;

уметь:

- определять масштаб карты при отсутствии данных;

- читать карты и составлять схемы;

- изготавливать транспортировочные средства, транспортировать пострадавшего;

- готовить личное снаряжение к походу;

- составлять меню, делать расчет потребности продуктов на каждый прием пищи;

- самостоятельно проводить работы по развешиванию и свертыванию лагеря;

- устанавливать зимний шатер;

- преодолевать препятствия: переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням, по веревке с перилами, навесной переправы;

- разрабатывать маршрут, составлять схемы и график движения.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему;

- выбирать из предложенных и искать самостоятельные средства достижения цели;

- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

Познавательные:

- уметь определять возможные источники сведений, производить поиск информации;

- самому создавать источники информации разного типа и для разных аудиторий;

- уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент достижения целей;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные:

- корректно убеждать других в правоте своей позиции (точки зрения).

уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми других позиций;

- толерантно строить отношения с людьми других позиций и интересов, находить компромиссы;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций

- аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.

Предметные результаты освоения программы

Обучающиеся, прошедшие курс обучения, будут

знать:

- историю родного края;
- природные, исторические, культурные памятники Красноуфимска и района;
- основы палеонтологии, геологии, географии, медицины ;
- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- перечень группового и личного снаряжения;
- правила приготовления пищи;
- нормы личной гигиены, экологические требования к группе;
- способы выживания в природе;

уметь:

- соотносить даты событий истории родного края;
- проводить палеоразведку;
- определять физические свойства минералов;
- определять возраст ископаемых;
- устанавливать и снимать лагерь, разводить костры;
- составлять меню, готовить пищу на костре;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- оказывать само- и взаимопомощь;
- ориентироваться на местности;
- выполнять общие обязанности участника похода;
- подавать сигналы бедствия, находить аварийные выходы маршрута;
- ориентироваться с помощью карты, компаса, навигатора;
- преодолевать естественные препятствия.

Метапредметные результаты освоения программы:

- понимание туризма и краеведения, как одного из способов развития целостной личности человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и антисоциального поведения;
- уважительное отношение к окружающим;
- ответственное отношение к порученному делу, умение отвечать за полученный результат;
- рациональное планирование похода;
- умение организовывать место похода, обеспечивать его безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в походе;
- владение культурой речи, умение вести дискуссию и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника;
- владение способами организации, проведения похода, его планирование и содержание.

Личностные результаты овладения программой:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, способах профилактики заболеваний и травм, физического перенапряжения средствами туризма и краеведения;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе подготовки и проведения похода;

- владение умением предупреждать конфликты, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке одежду, туристский инвентарь и оборудование, осуществлять их подготовку к занятиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам краеведения и туризма, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях краеведением и туризмом;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и другое) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Основной учебной базой для проведения теоретических занятий является учебный кабинет. Практические занятия в основном проводятся на улицах города и в природе.

Для реализации программы необходимо наличие:

- учебного кабинета;
- полигона на местности для проведения тренировок и соревнований.

Материалы и оборудование, используемые для реализации программы:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатки туристские 3- 4 местные	3 шт.
2	Котлы	комплект
3	Аптечка первой помощи	1 шт.
4	Коврик теплоизоляционный	10 шт.
5	Шатёр	1 шт.
6	Печка	1 шт.
7	Рюкзаки	3 шт.
8	Спальные мешки	6 шт.
9	Индивидуальная страховочная система	8 шт.
10	Карабин туристский автомат	24 шт.
11	Каска защитная	8 шт.
12	Верёвка основная (d 10 мм)	до 300 метров
13	Жумары	8 шт.
14	Спусковые устройства (восьмёрка)	8 шт.
15	Компас жидкостный для ориентирования	2 шт.
16	Карты топографические спортивные	комплект
17	Компьютер	1 шт.
18	Принтер	1 шт.

Туристический инвентарь:

тент от дождя

рюкзаки

спальники

котлы для варки пищи

топор

пила

коврики туристические

обвязки (страховочные системы)

карабины

веревки – 4*40м диам. 10 мм., 30м диам.8 мм., 20 м диам.6 мм.

компаса

топографические и спортивные карты местности.

Картографические пособия по родному краю:

физико-географическая карта России

физико-географическая карта Урала

физико-географическая карта Красноуфимска.

Учебные пособия:

книги

брошюры

газетные материалы

краеведческая литература.

Раздаточный материал:

коллекции минералов

лупа

краеведческие карточки

топографические карточки

географические карты

планы и схемы учебных учреждений

Наглядные пособия:

тематические презентации

научно – учебные фильмы.

Аудиозаписи с туристическими песнями.

Тесты и викторины.

Для проведения инструктажей необходимо иметь инструкции:

- правила по технике безопасности;
- правила пожарной безопасности;
- правила электробезопасности;
- правила дорожного движения.

Информационное обеспечение.

Учебные фильмы

«Начинающий ориентировщик или карта знает лучше»

<https://www.youtube.com/watch?v=OlhfP4OsU5s&t=1s>

Документальный фильм «Поехали по Уралу - Красноуфимск»

<https://www.youtube.com/watch?v=AJJpNzoHKGk>

«Как ориентироваться на местности»

<https://www.youtube.com/watch?v=heRW3luEBYA&t=35s>

«Почему компас показывает на север?»

<https://www.youtube.com/watch?v=KjvyzaipS4U&t=18s>

Презентации

Техника вязания узлов « Что такое узел?»

<https://drive.google.com/file/d/1rjEQGNFDIxrJ3ShBW8g9JxvfYODOu0ka/view>

Занятие по краеведению "Красноуфимск

военный"<https://docs.google.com/presentation/d/16XZBbti0ViikNeIEfxkpdJjf6kCLRGGBIx5dJ9O9r0Y/edit#slide=id.p>

Интерактивная книга Краеведческого музея о памятниках природы нашего города «Город на семи холмах» <http://www.gelik.museum-kruf.ru/town/>

Интернет–источники

Электронная книга «Словарь туриста и краеведа

<https://drive.google.com/file/d/1typc9UamfmH7yfrsFMVVSZ9z35kPZO0lo/view>

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, или дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика", или соответствующую переподготовку, без предъявления требований к стажу работы.

Методические материалы

Технологии, которые используются в программе, направлены на формирование и развитие личности, соответствующей запросам общества. Данные технологии сочетаются в рамках занятий и способствуют достижению поставленных цели и задач.

Программа реализует педагогические технологии:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение, инструктаж);
- наглядные (карты, схемы, плакаты, карточки, презентации, видеофильмы);
- практические (викторины, тесты, игры, упражнения, конкурсы, экскурсии, спортивное ориентирование, историческое ориентирование, экспедиции, походы выходного дня (ПВД), соревнования, тренировки, школа безопасности, турслет;
- частично-поисковые (вопросно-ответная беседа, наблюдение, индивидуальная деятельность, работа в парах, работа в команде);
- исследовательские (эксперимент, экскурсия, сбор информации, исследование архивов, анализ, обобщение полученных сведений).

Перечень инструкций по ТБ

№	Название инструкции
17	По охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках
18	По технике безопасности при страховке
19	По технике безопасности при угрозе схода лавин
20	По технике безопасности при обращении с огнём
21	По охране труда при перевозке учащихся, воспитанников автомобильным транспортом
22	По технике безопасности при работе с топором, пилой
23	По правилам безопасного поведения на водоёмах в летний, осеннее – зимний и весенний
24	По технике безопасности в пещерах и провалах
25	По охране труда при проведении массовых мероприятий (вечеров, утренников, концертов, фестивалей, конкурсов, конференций, слётов и др.)
26	По технике безопасности участников похода, экспедиции, экскурсии
27	По охране труда при сопровождении учащихся во время экскурсий, походов, экспедиций
28	По технике безопасности на соревнованиях по ориентированию в горной местности
29	По пожарной безопасности для учащихся
30	Для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми
31	На ученическом месте для учащихся по правилам дорожного движения
32	По правилам безопасного поведения при занятиях на скалах

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование, контрольные задания, контрольный поход, соревнования.

На занятиях по пешему туризму обучающиеся научатся пользоваться топографической картой, компасом, ориентироваться на местности, самостоятельно разрабатывать маршрут и организовывать поход, выбирать место для привала, устанавливать палатку, разжигать костер, готовить пищу, заботиться о других. Данные

знания можно применять для подготовки и проведения походов, в случае экстремальной ситуации.

На занятиях по спортивному туризму обучающиеся научатся преодолевать искусственные и естественные препятствия, работать индивидуально, в паре, в команде, помогать товарищам, ответственно выполнять задания. Знания применяются при посещении леса, гор, при экстремальной ситуации, в армии, на уроках физкультуры, в социуме.

Знание основ доврачебной помощи позволит оказывать первую помощь при травмах, ожогах, отравлениях, некоторых заболеваниях. Знания применимы в повседневной жизни.

Знание основ безопасности позволит правильно выбрать место для привала, для костра, избежать травм, отравлений, разработать безопасный маршрут, безопасно провести досуг в природе. Знания применимы в повседневной жизни.

Краеведческие знания о природных и исторических памятниках, о палеонтологических и геологических находках, об исторических этапах жизни города Красноуфимск и Красноуфимского района можно применить при подготовке к экскурсиям, школьным занятиям, для написания рефератов и проектов.

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

Входной контроль проводится в форме собеседования с целью выявления стартовых возможностей обучающихся, мотивов выбора творческого объединения (оценочный материал - опросник).

Текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы.

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения практического задания обучающимися в процессе работы (оценочный материал – лист наблюдения);

- анализ продуктов деятельности (оценочный материал – карта анализа продуктов деятельности);

- контрольное задание на выполнение практической работы (оценочный материал – экспертный лист).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам 1 полугодия и по окончании учебного года обучения. Цель промежуточной аттестации: выявление уровня сформированных знаний, умений и навыков в соответствии с программными требованиями, уровня развития личностных качеств обучающегося в соответствии с прогнозируемыми результатами программы. Промежуточная аттестация обучающихся строится на принципах научности, учёта индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, специфики деятельности детского творческого объединения и конкретного периода обучения.

Формы промежуточной аттестации обучающихся – теоретическая подготовка по программе и практическая часть (уровень освоения практических навыков жизнеобеспечения в природной среде, в том числе через участие в соревнованиях по технике и тактике туризма, ориентированию, походах). Оценочный материал – протокол контрольного занятия. На основании протоколов соревнований по туристской технике присваиваются разряды.

Цель итоговой аттестации обучающихся: оценка качества образования в соответствии с прогнозируемыми результатами программы.

Показатели оценки результатов обучения по программе:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (теоретические знания по основным темам учебного плана программы);

- практическая подготовка обучающихся по программе (практические умения и навыки по основным темам учебного плана, предусмотренные программой);
- общеучебные умения и навыки обучающихся по программе (учебно- интеллектуальные умения, учебно-организационные умения);
- предметные достижения обучающихся;
- участие в образовательном процессе.

Для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся к программе разработаны оценочные материалы, в которых конкретизируются формы, цели, содержание, методы, текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания с учетом специфики программы, методических особенностей:

- опросник для проведения входного контроля;
- тестовые задания;
- экспертные листы;
- протоколы контрольных занятий.

Тестовые и контрольные задания разрабатываются к моменту завершения каждого цикла обучения. Могут включать вопросы по всем разделам программы и предлагаются обучающимся во время проведения соревнований и иных зачетных мероприятий.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворённости качеством дополнительных образовательных услуг.

2.3. Список литературы

Дополнительная литература:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 1985год. 285с.
3. З.К.В. Бардин. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 1981год.176с.
4. Бодылевский В.И. «Малый атлас руководящих ископаемых», «Недра» 1990 г.
5. Бондаренко О.Б., Михайлова И.А., «Краткий определитель ископаемых беспозвоночных» Москва «Недра» 1984
6. Голосницкий Л.П., «Путешествие в прошлое» Москва, 1957 г.
7. Данукалова Г.А., Сорока И.Л., Стародубцева И.А. «Палеонтология в таблицах и иллюстрациях» Москва 2013 г.
8. Долгушина И.А. Традиции земли уральской. Учеб.пос. для нач. школы./
9. Долгушина И. А., В.В. Субачев. – Екатеринбург: Форум-книга, 2008 . – 128 с.
10. Долженко Г. П. История туризма в дореволюционной России и СССР;
11. Издательство Ростовского Университета 1988
12. Киевленко Е.Я, Чупров В.И., Драмшева Е.Е. «Декоративные коллекционные минералы» Москва «Недра» 1987 г.
13. Константинов Ю. С. Детский туризм в России; Москва 1998
14. Константинов Ю.С. История отечественного туризма 1918 – 2018 гг. Москва 2018
15. Константинов Ю.С., Дорогов А. И., Путрик Ю. С. Туризм от «А» до «Я»
16. Корепанов Н.В. Урал. – Екатеринбург, 2007.
17. Коряков О. Родной край. – Екатеринбург, 1996.
18. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт» 1990 год.
19. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
20. «Планета Земля» энциклопедия, Москва «Росмэн» 2013 г.
21. Савенко Е.В. Путешествуем по Уралу. – Екатеринбург, 2006.
22. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва «Советская Россия 1984 год.
23. Скок Н. В., Федорова Т. Н. Туристскими тропами из века в век; Отделение туризма и краеведения ГАОУ СО «Дворец молодежи» 2014; ООО»Проспект», 2014; Скок Н, В;; Федорова Т.Н.
24. Скоков В.А. Историческое краеведение. – Екатеринбург, 2000.
25. Филатова Т.Г. Основы экскурсоведения. – Екатеринбург, 2000.

Литература для обучающихся

1. Васфилова Е.С., Воробьева Т.А. Лекарственные растения Среднего Урала: Справочник-определитель. - Екатеринбург: ИД «Сократ», 2008. – 328с.
2. Зотова Н.В. Все о выживании в походе. Азбука туриста. – Х.: Веста, 2010. – 64с.
3. Кулагина Г.А. Веселая энциклопедия уральских следопытов: 100 игр по истории, культуре, географии Урала. – Екатеринбург: «Издательский Дом СОКРАТ», 2006. – 512с.
4. Матвеев А.К. Географические названия Урала: Топонимический словарь. – Екатеринбург: ИД «Сократ», 2008. – 352с.
5. Митраков В.К. Калейдоскоп туристических игр. Михайловка: ЦДЮТиЭ, 2000
6. Природный парк: Оленьи ручьи/ сост. А Рычков. – Реж: «Издательство «Малыш и Карлсон», 2006
7. Савенко Е.В. Путешествуем по Уралу. Книга для любителей путешествий, начинающих туристов и фотографов. – Екатеринбург, 2004
8. Сосновская Р.Л. Идем в поход!? Советы начинающему туристу. 2-е издание. Москва: Товарищество научных изданий КМК. 2012. – 110с.
9. Усыскин Г.С. В парке, в классе, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. М.: ЦДЮТи К, 2001