Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского технического творчества «Импульс»
городского округа Самара

Принято на заседании
методического совета
Протокол № 4 от 30.05.2025г

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДЮТТ
«Импульс» г.о.Самара
_____ С.С.Плотников
Приказ № 105-од от 30.05.2025г.

O="МБУ ДО ""ЦДЮТТ ""Импульс"" г.о.Самара", CN=Плотников С.С., E=centrimpuls@yandex.ru
00e21cb328a5e00c9c
2025.08.08 15:34:47+04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации – 3 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Иванов А.В.

Самара

2025 г.

Содержание

Краткая аннотация ----------стр. 3
Пояснительная записка----------стр. 4-15
Учебно-тематический план программы ----------стр. 15
Учебно-тематический план и содержание модулей 1 года обучения ----------стр. 15-26
Учебно-тематический план и содержание программы 2 года обучения ------стр. 26-36
Учебно-тематический план и содержание программы 3 года обучения ------стр. 36-47
Воспитательная работа ----------стр. 47-49
Методическое обеспечение программы----------стр. 49-56
Литература, интернет ресурсы

Краткая аннотация

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Туризм» (далее Программа) имеет два основных направления: пешеходный туризм и краеведение. По программе могут обучаться дети от 7 до 18 лет (смешанные группы), которые в доступной форме познакомятся с туристско-краеведческой деятельностью, а также применят свои имеющиеся знания, умения и навыки в жизни. На обучение по данной программе принимаются дети как не владеющие, так и владеющие навыками туризма и краеведческими знаниями. Данная программа предоставляет детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

Программа включает в себя по 3 тематических ознакомительных модуля на каждом году обучения.

Программа имеет общекультурный характер и направлена на овладение начальными знаниями в области истории и культуры Самарского края, его природного наследии. Изучая программу в процессе туристических походов и экспедиций, учащиеся смогут осознать роль человека в развитии города и региона.

Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории и представляет собой набор учебных тем, необходимые обучающимся для создания самостоятельных проектов.

Возраст обучающихся 7-18 лет. Содержание заданий соответствует возрасту.
Программа включает в себя элементы дистанционного взаимодействия, что позволяет обучающимся осваивать теоретическую часть программы, а также вести непрерывное обучение в период болезни ребенка или общего карантина.

Программа поможет ребенку формировать и развивать физическую культуру, стремление познать родной край и беречь природу.

Программа предполагает профориентационное содержание: прошедшие курс программы, в дальнейшем могут выбирать профессию, связанную с данным видом деятельности. Программа основана на личном опыте педагога, материалах учебных пособий и электронных образовательных ресурсов.

1. Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, изучение истории родного края, экологическое воспитание.

Вид программы: модульная, интегрированная.

Актуальность программы новизна и преимущества программы в сравнении с ранее созданными программами этой направленности заключена в том, что согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р), в ходе её реализации:

- создаются условия для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения, как малой Родины, так и России в целом посредством организации походно-экспедиционных, экскурсионных, проектно-исследовательских и других профильных форм работы (походы, экспедиции, слеты, профильные смены),
- обеспечивается междисциплинарный подход в части интеграции с различными областями знаний (ОБЖ, физкультура, биология, география, история Самарского региона, культурология, экология и др.),
- формируются у обучающихся знания, умения и навыки, связанные с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды;
- создаются условия для воспитания и развития личности обучающихся, а также для их социализации.

Обучаясь по данной программе, учащиеся могут приобрести как базовые, так и углубленные знания, умения по туристско-краеведческой деятельности. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Отличительной особенностью Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему,

продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы. Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой эффективное средство физического и нравственного совершенствования человека. Можно говорить о его уникальности как в плане разрешения насущных проблем отдельно взятого человека, так и различных социальных групп. Многочисленные научные исследования показывают, что на психофизиологические параметры человеческого организма напрямую благотворно влияет объем его двигательной активности. Практически все население России в той или иной мере использует положительный потенциал, заложенный в спортивно-оздоровительном туризме, и в первую очередь, оздоровительный эффект ходьбы и естественное благотворное влияние природной среды.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристкой группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Программа поможет обучающемся выстроить индивидуальный пути к самореализации, используя возможности образовательного процесса на основе разносторонней практической деятельности не только в городских условиях, но и в условиях природной среды.

По программе обучаются дети объединения "Туризм". Это структурное объединение Центра детского и юношеского технического творчества "Импульс" г.о. Самара (далее Центр). Возраст обучающихся 7-18 лет. Прием в объединение производится по желанию на общих основаниях с учетом физических возможностей, интересов, потребностей детей и их родителей/законных представителей в сфере пешеходного туризма, а также активного и полезного проведения свободного времени.

Детское объединение востребовано среди детей от младшего до старшего школьного возраста, родителей/законных представителей как объект популярного вида деятельности. Одним из основных мотивов для посещения занятий обучающимися служит стремление ребенка самому научиться методам и приемам выживания, отдыха и спортивно игры на природе. Участие в соревнованиях и конкурсах способно увлечь ребят, отвлечь от пагубного влияния улицы и асоциального поведения.

В программе актуальны следующие аспекты:

- вариативность по интересам, склонностям и способностям;
- возможность выбора режима и темпа освоения программы за счет выстраивания индивидуальных образовательных траекторий (что имеет особое значение применительно к одаренным детям);
- вариативный характер оценки образовательных результатов;
- тесная связь с практикой, ориентация на создание конкретного персонального продукта и его публичную презентацию.

По форме организации образовательного процесса **модульная**, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Модули разработаны с учетом личностно-ориентироапнного подхода и состален так, что каждый обучающийся имел возможность свободно выбрать конкретный объект работы, наиболее интересный и приемлемый для него.

Обучающиеся приобретают опыт взаимодействия с разновозрастным коллективом и творческой самореализации в социуме.

Полный курс обучения включает следующие модули:

Модуль	Цель	Предполагаемый результат	Форма подведения итогов
1 год обучения			
Краеведение	расширить знания обучающихся о родном крае	владеть основными туристическими навыками, основными на знаниях родного края.	зачет в условиях однодневного похода.
Туризм	Цель – Формировать стремление к здоровому образу жизни, укреплять физическую подготовку обучающихся.	- выполнять самостоятельно поставленные учебные задания, - выполнять обязанности в группе по определенным областям, - стремиться к здоровому образу жизни	зачет в условиях однодневного похода
Мои проекты	Цель – Развивать самостоятельную творческую деятельность по изучению родного	приобретение поискового опыта и умение работать над творческим	Форма подведения итогов: защита проектов

	края через проектную деятельность	проектом	
2 год обучения			
Основы туристической подготовки	познакомить обучающихся с правилами туристкой подготовки, техникой безопасности во время экскурсии, походов, сформировать навыки работы с картой, компасом, туристским снаряжением, дать определение двум понятиям «туризм» и «краеведение».	- получение знаний о туристическом походе, его видах; - получение знаний по оказанию первой медицинской помощи; навыки работы в группе.	практические задания в условиях похода
Топография и ориентирование»	создать условий для освоения топографии и ориентирования в условиях походов, самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.	- иметь четкое представление о правилах топографии и ориентирования; - уметь применять знания, умения и навыки в походных условиях и соревнованиях.	практические задания в условиях похода
Познавай Самарский край	формирование системы знаний и умений в области краеведения через изучение природы, истории и культуры Самарского края	- знать историю появления природных памятников; - знать природно-климатические условия Самарской области; - использование знаково-символических средств представления информации; - формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасность в	практические задания в условиях похода индивидуальный опрос; наблюдение; тестирование.

		деятельности	
3 год обучения			
Экологические походы	создание оптимальных условий формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-экологической деятельности, бережного отношения к природе.	- иметь понятие об экологии, как науке; - уметь взаимодействовать по правилам экологических походов, экспедиций.	зачёт – деловая игра
Факторы выживания в экстренных ситуациях	обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях.	- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; - самостоятельно выполнять первоначальные действия туриста на природе, в быту, в необустроенных условиях; - оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим и себе	зачёт в условиях похода.
Мои проекты	развивать самостоятельную творческую деятельность по изучению родного края через проектную деятельность	приобретение поискового опыта и умение работать над творческим проектом	защита проектов

Уровни освоения программы:

1 год - начальный,

2-3 года базовый.

Срок реализации программы – 3года.

Нормативные основания для создания программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Р Фот 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ);
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента РФ от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (разработана в соответствии с ФЗ от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации»;
- Закон Самарской области «О патриотическом воспитании в Самарской области (принят Самарской Губернской Думой 23.05.2024г. Концепция патриотического воспитания граждан Самарской области (Постановление Самарской области от 26.09.2007 № 201 в редакции от 24.08.2012);
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного

финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Администрации г.о. Самара от 30 декабря 2019 г. №1069 «О внедрении в г.о. Самара модели функционирования системы ПФДО детей на основе сертификатов ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 30.03.2020 № МО -16-09-01/434ТУ).

Цель и задачи программы

Цель программы – создание образовательной среды для всестороннего развития личности ребенка и его жизненного самоопределения средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовки юных туристов к проведению познавательных и безопасных путешествий.

Задачи:

Начальный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Обучающие задачи		
*ознакомиться с местными достопримечательностями; *совершенствовать туристские навыки; *дать знания об основных правилах движения группы на маршруте, естественных препятствиях и правилах их преодоления	*изучить историю развития туризма в Самарской области; *обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи; *подготовка к региональным конкурсам, соревнованиям, туристическим слётам	*изучить историю развития туризма в России; - сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки, основам топографии и ориентирования, исследовательской деятельности по краеведению; *сформировать навыки безопасного поведения в походе.
Метапредметные задачи		
*содействовать укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни обучающихся; инициативность; *развить творческую и познавательную активность воспитанников, внимательность,	*развить морально-волевые качества туриста спортсмена, целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность	*развить у подрастающего поколения чувство товарищества, взаимопомощи, коллективизма; *развить потребность к систематическим занятиям спортом и мотивацию на здоровый

наблюдательность, любознательность, творческое воображение; выявить способных, с признаками одарённости детей, оказывать им поддержку и развитие; *формировать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе		образ жизни; *содействовать быстрой адаптации обучающихсяк условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям.
Личностно-воспитывающие		
*привить обучающимся любовь к родному краю и бережное отношение к окружающей природе; *выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать в команде	*формировать гражданскую позицию, патриотические чувства, уважение к истории и культуре родного края; *воспитывать чувство личной ответственности, доброжелательность, чувство товарищества, честность, отзывчивость, гуманное отношение к природе	*организовать интересный досуг и активный оздоровительный отдых в каникулярное время; *формирование гражданской позиции, патриотических чувств, уважение к истории и культуре родного края; воспитание чувства личной ответственности, доброжелательности, товарищества, честности, отзывчивости, гуманного отношения к окружающей среде (природе, экологии Самарского края).

Психолого-возрастные характеристики обучающихся

Курс программы направлен на образовательно-творческую, спортивную деятельность обучающихся 7-18 лет.

Вступление ребёнка в школьный возраст характеризуется качественным ростом в развитии самосознания. Подросток активно усваивает ценности взрослого мира, такие как: цели и мотивы поведения и деятельности, требования к себе и другим, критерии оценок и самооценки. Развитие взрослости в разных её направлениях зависит от того, в какой сфере пытается утвердиться ребёнок, какой характер приобретает его самостоятельность: в отношениях со сверстниками, использовании свободного времени, в различных занятиях. Существенно влияет на процесс развития система отношений, в которые включён подросток; признание или непризнание его взрослости родителями, учителями и сверстниками. Ранняя юность - решающий возраст для формирования мировоззрения и собственного поведения. В юношеском возрасте особую остроту

приобретает проблема выражения себя как личности смелой, спортивной и развитие стремления к самостоятельности рассматривается как средство самовыражения и обретения собственной индивидуальности.

Следует отметить преимущества, которые характерны именно для разновозрастной группы: общение младших детей со старшими создает благоприятные условия для формирования «опережающих» знаний и взаимного обучения. Наблюдения показали, что младшие дети в разновозрастной группе охотно прислушиваются к советам, замечаниям, оценкам старших детей, сделанных в доброжелательной форме, хорошо воспринимают их справедливое руководство совместной деятельностью, и негативно реагируют на резкое и авторитарное отношение. Постоянное общение младших детей со старшими формирует дружеские отношения, самостоятельность. Особое значение приобретает пример старших для младших. Старшие, в свою очередь, учатся помогать младшим, сдерживать слишком резкие эмоции.

Педагогу нужно позаботиться, чтобы и малыши и старшие были не пассивными наблюдателями, а активными участниками процесса.

Форма организации деятельности: – очная, групповая, с элементами дистанционного взаимодействия.

Основной вид деятельности учащихся – тренировки, походы, проектная деятельность.

Основные формы и методы обучения: интерактивная беседа; работа с коллекциями флоры; краткосрочные туристские походы; организация экскурсий, походов, экологических экспедиций; изучение и описание природных объектов Самарской области; изучение литературных источников, материалов краеведческого музея; тренировки и практические занятия на местности; соревнования. туристские слеты и другие массовые мероприятия.

Основные формы занятий

- тренировочные аудиторные занятия, тренировочные занятия на природе, пешие походы и экскурсии.

Обучение с элементами дистанционного взаимодействия

Программа предусматривает дистанционное обучение по некоторым теоретическим темам, самостоятельным работам обучающихся по творческим проектам, консультации с педагогом.

Основной метод обучения - системно-деятельностный подход, обозначенный в программе, результатом обучения предполагает модель выпускника, как личности готовой к самостоятельной социально-значимой творческой деятельности, основанной на знаниях и опыте, которые приобрел выпускник за время обучения в детском объединении.

Срок реализации программы - 3 года

Наполняемость группы: 15-30 чел. согласно учебному плану учреждения

Режим занятий:

1 год обучения: 144ч. (2ч. х2 р. = 4ч. в неделю)

1-3 года обучения: 216ч. (2ч. х 3 р. = 6ч. в неделю)

Продолжительность аудиторных занятий - 2 часа по 40 мин. с 10 минутным перерывом

Выход в походы от 4 до 12 часов.

Предполагаемые результаты

Начальный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Обучающие задачи		
*знание основных достопримечательностей г. Самары и области; *приобретение основных навыков туриста; *знать основные правила движения группы на маршруте, естественные препятствия и правила их преодоления	*знать историю развития туризма в Самарской области; *знать и уметь применять на практике основные приемы оказания первой доврачебной помощи; *уметь применять знания и умения в конкурсах, соревнованиях, туристических слётах	*знать историю основных вех в развитии туризма в России; *владеть основными навыками туристской подготовки, топографии и ориентирования, исследовательской деятельности по краеведению; *иметь навыки безопасного поведения впоходе; *иметь представление о экологии, как науке.
Метапредметные задачи		
*стремление к укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни, инициативности; *стремление к творчеству и познанию; *развитие внимательности, наблюдательности, любознательности; *индивидуальные образовательные маршруты для одарённых детей; *уметь применять коммуникативные навыки во взаимоотношениях в группе и со взрослыми	*проявление интереса к познанию Родины, родного края, общим ценностным традициям.	*уметь работать с информационными источниками; *уметь работать в условиях проектной деятельности; *понимать необходимость сохранности природы и культурных памятников. *мотивация систематически заниматься спортом и стремиться к здоровому образу жизни; *адаптация к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям. *знать правила и уметь взаимодействовать в экологических походах

Личностно-воспитывающие задачи		
*стремление к бережному отношению к окружающей природе; *развитие организаторских способностей, *уметь взаимодействовать с группой, доводить начатое дело до конца, работать в команде.	*уметь выражать гражданскую позицию, проявлять и патриотические чувства, *уважать и ценить историю и культуру родного края; *иметь личную ответственности, доброжелательность, чувство товарищества, честность, отзывчивость, гуманное отношение к природе	*уметь организовать интересный досуг и активный оздоровительный отдых * эмоционально-ценностное отношение к РФ, её истории, культуре, природе, народу.

Демонстрировать, приобретенные по программе, знания, умения, навыки, компетентности, достижения обучающиеся могут на соревновательных мероприятиях разного уровня, в участии в социально-значимых мероприятиях (поселковых и городских праздниках, проектах), учебно-исследовательских конференциях, творческих отчетах и др.

Методы и способы определения результативности: педагогическое наблюдение, собеседование, анкетирование и тестирование, зачёты, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (соревнованиях, защита проектов),

Виды и формы контроля

- Входной (первичный) контроль – собеседование, анкетирование.
- Текущий контроль – проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия. Беседы в форме «вопрос – ответ», самостоятельная работа, беседы с элементами викторины, конкурсные программы, контрольные задания, тестирование.
- Промежуточный контроль – проверяет степень усвоения материала за длительный период: по каждому модулю.
- Итоговый (проводится накануне перевода на следующий модуль)

Формы подведения итогов: зачеты, в том числе зачеты в условиях похода, защита проектов, участие в соревновательных мероприятиях разного уровня.

Аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся проводится 2 раза в течение учебного года: первое полугодие - декабрь, второе полугодие - апрель-май.

Аттестация по итогам освоения полного курса программы проводится по окончании полного курса обучения по программе.

Уровень освоения полного курса программы определяется индивидуально для каждого обучающегося по бальной системе: 0 баллов - низкий уровень освоения

программы; 2 балла - средний уровень освоения программы; 3 балла - высокий уровень освоения программы.

2. Учебно-тематический план программы

№	Модули	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1 год обучения				
1	Краеведение	18	30	48
2	Туризм	14	34	48
3	Мои проекты	8	40	48
	Итого	**40**	**104**	**144**
2 год обучения				
1	Основы туристической подготовки	20	50	70
2	Топография и ориентирование	14	58	72
3	Познай Самарский край	14	60	74
	Итого	**48**	**168**	**216**
3 год обучения				
1	Экологические походы	14	76	90
2	Факторы выживания в экстремальных условиях	12	60	72
3	Мои проекты	10	44	54
	Итого	**36**	**180**	**216**

2. Учебно-тематические планы и содержание модулей программы 1-го года обучения

1 год обучения МОДУЛЬ "Краеведение"

Цель: расширить знания обучающихся о родном крае.

Задачи –

- формировать базу данных о основных туристических местах загородной Самары;

- знакомство с основными туристическими навыками.

Предполагаемый результат: владеть основными туристическими навыками, основными на знаниях родного края.

Форма подведения итогов: зачет в условиях однодневного похода.

Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Краеведение»

№	Тема	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Родной край, его природные особенности, история	2	-	2
2	Туристские возможности Самарской области	2	-	2
3	Изучение района путешествия	2	4	6
4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана памятников природы и культуры	2	4	6
5	Понятие о топографии и спортивной карте	2	2	4
6	Условные знаки	1	2	3
7	Ориентирование по горизонты, азимут, на местности	1	6	7
8	Компас. Работа с компасом	1	2	3

9	Измерение расстояний	1	3	4
10	Способы ориентирования	2	3	5
11	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	2	4
12	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого	**18**	**30**	**48**

Содержание МОДУЛЯ «Краеведение»

1. Тема Родной край, его природные особенности, история

Теория

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление родного края. Транспортные магистрали. Экономика и культура края. Сведения о прошлом Самарской области. Памятники истории и культуры. Сокольи горы, Жигули, Рачейский бор. Пещера Братьев Греве.

2. **Тема Туристские возможности Самарской области**

Теория

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

3. Тема Изучение района путешествия

Теория

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Разработка маршрута, составление плана – графика похода. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне.

Практика

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

4. Тема Общественно-полезная работа в путешествии, охрана памятников природы и культуры

Теория

Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности.

Практика

Уборка мусора в местах излюбленного отдыха туристов: Березовая и Дубовая рощи, о. Зелененький, поляна Грушинского фестиваля. Расчистка родника в районе Березовой рощи. Выполнение заданий Самарского лесничества. Экологические экспедиции в район села Смолькино, выполнение заданий Рачейкинского лесничества.

5. Тема. Понятие о топографии и спортивной карте

Теория

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнования.

Практика

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование под кальку участка топографической карты.

6. Тема. Условные знаки

Теория

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топо-знаков по группам. Рельеф, способы изображения рельефа на картах. Бергштрих. Отметки высот. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика

Изучение на местности изображения отдельных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

7. Тема. Ориентирование по горизонты, азимут

Теория

Основные направления на стороны горизонта: С.В.Ю.З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо. Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный.

Практика

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром).

8. Тема Компас. Работа с компасом

Теория

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с

компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика

Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

9. Тема. Измерение расстояний

Теория

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояний. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

Практика

Измерение длины своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

10. Тема. Способы ориентирования

Теория

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир – цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.

Практика

Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

11. Тема Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее нахождение. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выход к ближайшему жилью.

1 год обучения МОДУЛЬ "Туризм"

Цель – Формировать стремление к здоровому образу жизни, укреплять физическую подготовку обучающихся.

Задачи – физическая подготовка обучающихся.

Предполагаемый результат:

- выполнять самостоятельно поставленные учебные задания,
- выполнять обязанности в группе по определенным областям,
- стремиться к здоровому образу жизни

Форма подведения итогов: зачет в условиях однодневного похода

Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Туризм»

№	Тема	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	-	2
2	Личное и групповое туристское снаряжение	1	3	4
3	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1	2
4	Краткие сведения о строении человеческого организма	2	2	4
5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	6	8
6	Подготовка к походу, путешествию	1	5	6
7	Питание в туристском походе	1	5	6
8	Туристские должности в группе	1	1	2
9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	1	3	4
10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	4
11	Туристские слеты и соревнования	-	4	4
12	Подведение итогов	-	2	2
	Итого	**14**	**34**	**48**

Содержание МОДУЛЯ «Туризм»

1. Тема Туристские путешествия, история развития туризма

Теория

Туризм – средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся. Основные направления движения.

2. Тема Личное и групповое туристское снаряжение

Теория

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущество и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

3. Тема Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физкультурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание).

- Гигиена обуви и одежды

Теория

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом. Гигиенические основы закаливания. Закаливание водой, солнцем, воздухом. Купание в проруби зимой – мощнейший фактор закаливания юных туристов. Система П.К. Иванова «Детка» - мощный источник физического и нравственного здоровья туристов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Влияние наркотиков на организм подростков. Наркологическая зависимость.

Практика

Посещение проруби в районе Нижний Полевой. Обсуждение системы «детка» П.К. Иванова. Купание в зимней проруби (по желанию). Сбор информации о вредном влиянии курения, наркотиков, алкоголя на организм подростка.

- Походная медицинская аптечка

Теория

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для многодневных походов и походов выходного дня. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика

Формирование походной аптечки.

- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

- Приемы транспортировки пострадавшего

Теория

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах, со штормовками.

Практика

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

4. Тема Краткие сведения о строении человеческого организма

Теория

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

- Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика

Дневник самоконтроля.

Общая физическая подготовка

Теория

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижений безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требование к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии подростков, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика

Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт, коньки. Плавание. Спортивные игры: футбол, волейбол.

5. Тема Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одежной и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при общении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практика

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

6. Тема. Подготовка к походу, путешествию

Теория

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получения сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика

Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана – графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

7. Тема. Питание в туристском походе

Теория

Значение правильного питания в походе. Два варианта питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практика

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

8. Тема Туристские должности в группе

Теория

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию, зам. командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов похода.

9. Тема. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Тория

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной и пересеченной местности, по травянистым склонам.

Практика

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

10. Тема Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика

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

11. Тема Туристские слеты и соревнования

Теория

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформление места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

12. Тема Подведение итогов похода

Теория

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительские собрания. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Практика

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

1 год обучения МОДУЛЬ "Мои проекты"

Цель – Развивать самостоятельную творческую деятельность по изучению родного края через проектную деятельность

Задача: вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Предполагаемый результат: приобретение поискового опыта и умение работать над творческим проектом

Форма подведения итогов: защита проектов

Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Мои проекты»

№	Тема	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Проектная деятельность "Самарская Лука" в условиях краткосрочных походов. Продукт проекта - составление туристической карты.	4	20	24
2	Проектная деятельность "По неизведанным дорожкам" в условиях кратковременных походов. Продукт проекта - составление маршрутной каты Управленческий - Сокольи горы, Управленческий – Березовая Роща, Управленческий – Студеный овраг.	4	20	24
	Итого	**8**	**40**	**48**

Содержание МОДУЛЯ «Мои проекты»

Проектная деятельность

1. **Тема "Самарская Лука"**

- Поход на территорию Самарской Луки, изучение местности.
- Составление туристических карт.
- Защита проектов.
- Выпуск газеты «Маршруты для активного путешественника» (Самарская лука)

2. Тема "По неизведанным дорожкам" составление маршрутных карт Управленческий - Сокольи горы, Управленческий – Березовая Роща, Управленческий – Студеный овраг.

-Походы на территории.

-Изучение местности.

- Составление маршрутных карт.

-Защита проектов.

- Выпуск газеты «Маршруты для активного путешественника» (Управленческий)

2. Учебно-тематические планы и содержание программы 2-го года обучения

Модуль 2-го года обучения «Основы туристической подготовки»

Цель – познакомить обучающихся с правилами туристкой подготовки, техникой безопасности во время экскурсии, походов, сформировать навыки работы с картой, компасом, туристским снаряжением, дать определение двум понятиям «туризм» и «краеведение».

Задачи

- дать знания об основных правилах движения группы на маршруте, естественных препятствиях и правилах их преодоления;
- сформировать навык безопасного поведения в походе, экскурсии.

Предполагаемый результат

- получение знаний о туристическом походе, его видах;
- получение знаний по оказанию первой медицинской помощи;

навыки работы в группе.

Форма подведения итогов: зачёт в условиях похода

Учебно-тематический план модуля ««Основы туристической подготовки»

№	Темы	Количество часов		
		теор	прак	всего
1.	Водное занятие. Входящая диагностика. История развития туризма	4	2	6
2.	Родной край, его природные особенности. История г. Самары.	4	2	6
3.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	2	6
4.	Понятие «туристического похода». Виды походов	2	2	4
5.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	2	4
6.	Организация туристского быта. Туристские должности в группе.	2	2	4

7.	Техника безопасности и правила движения в походе, преодолениепрепятствий.	2	4	6
8.	Поход выходного дня по окрестностям: Сокольи горы, Вертолетная площадка, Березовая роща, Сосновый лес	-	28	28
9	Зачет в условиях похода	-	6	6
	Итого	**20**	**50**	**70**

Содержание модуля «Основы туристической подготовки»

1 Тема. Вводное занятие. Входящая диагностика. История развития туризма.

Теория:

Знакомство с планом работы объединения. Ознакомление с целями и задачами занятий в объединении. Беседа «История развития туризма в России», «Выдающиеся путешественники России и мира».

Практика

Беседа на выявление имеющихся знаний о туризме по теме «Туризм как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления». Викторина на тему «Хорошо ли ты знаешь свою страну».

Тема 2. Родной край, его природные особенности. История г. Самара

Теория

Понятие «краеведение». Природные особенности Самарской области, история и культура г.о. Самара. Знакомство с бытом и укладкой жизни. Изучение национального фольклора: легенд, сказаний и представлений о происхождении жизни на земле.

Практика

Знакомство с картой своего города. Виртуальное путешествие по г.о. Самара. Знакомство с традициями, обычаями, народными праздниками. Встречи с местными народными мастерами, художниками.

Тема 3. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Теория

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи.

Практика

Знакомство с музеями города. Знакомство с окружающей среды на территории национального парка «Самарская Лука» и заповедника им. И.И. Спрыгина.

Изготовление поделок из различного природного материала. Виртуальная экскурсия по историко-краеведческому музею «Самарская Лука» (из личного архива педагога).

Тема 4. Понятие «туристического похода». Виды походов.

Теория

Теоретические основы туристского похода. Классификация туристских маршрутов.

Практика

Для учащихся 7-11 лет написание эссе-рассуждения с дальнейшим представлением его среди класса на выбранную тему «Почему Самарская область может считаться туристическим центром Поволжья?»,

«По какому туристическому объекту я бы провёл экскурсию для гостей из другого региона России и почему?».

Для учащихся 12-18 лет составление проекта «Разработка туристического похода для детей совместно с родителями».

Для детей возраста 7-11 лет: составление кластера по теме «Достопримечательности моего города, моей малой Родины».

Для детей возраста 12-18 лет: составление кластера по теме «Наиболее востребованные турпоходы по Самарской области».

Тема 5. Личное и групповое, туристское снаряжение.

Теория

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для пеших, водных и лыжных походов. Знакомство с туристическим снаряжением.

Практика:

Для обучающихся 7-11 лет: группа делится на две малые группы, и каждая из которых работает над заданием по одной теме:

- составление презентации «Личное туристское снаряжение», дальнейшая защита/презентация в классе;
- составление презентации «Групповое туристское снаряжение», дальнейшая защита/презентация в классе.

Для детей 12-18 лет: Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение

снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного некатегорийного) похода.

Тема 6. Организация туристского быта. Туристские должности в группе.

Теория

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Хозяйственный набор туристской группы.

Практика

Для возраста 7-12 лет: Составление правил и норм, традиций своего коллектива. Выбор места для бивака и костра на представленных фотографиях. Разработка схемы лагеря. Викторина. Закрепление знаний по определению мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Для возраста 13-18 лет: Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 7. Техника безопасности и правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория

Беседа «Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности». Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на различных видах транспорта. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика:

Для детей 7-12 лет: Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях. Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания.

Для детей 13-18 лет: Связывание туристских узлов. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Тема 8. Организация и осуществление Поход выходного дня по окрестностям Красноглинского района

Теория:

Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения,

темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практика

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Основы физической подготовки. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

Тема 9. Подведение итогов. Итоговая диагностика.

Практика

Обсуждение итогов по 1-му модулю. Отчеты ответственных по проведенному походу. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

Модуль 2-го года обучения «Топография и ориентирование»

Цель – создать условий для освоения топографии и ориентирования в условиях походов, самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Задачи

- получить знания по ориентированию на местности; сформировать представление о топографии, какнауки;
- использовать знаково-символические средства представления информации, умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- способствовать профессиональной ориентации и социализации обучающихся.

Предполагаемый результат

- иметь четкое представление о правилах топографии и ориентирования;
- уметь применять знания, умения и навыки в походных условиях и соревнованиях.

Форма подведения итогов: зачёт в условиях похода

№	Темы	Количество часов		
		теор	прак	всего
1	Вводное занятие. Знакомство с планом работы объединения в рамках модуля	2	-	2
2	Понятие «топографии». Топография и ориентирование на местности. Условные топографические знаки.	2	8	6
3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	6	8

4	Компас. Работа с компасом.	2	8	6
5	Способы ориентирования.	2	8	8
6	Поисковая и исследовательская деятельность.	2	18	10
7	Выпуск газеты	2	4	6
8	Зачёт в условиях похода	-	6	6
	Итого	**14**	**58**	**72**

Содержание модуля «Топография и ориентирование»

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с планом работы объединения в рамках модуля.

Теория

Ознакомление с целями и задачами 2 модуля. Беседа о туристских возможностях родного края. В данном модуле обучающиеся учатся первичным исследовательским навыкам по краеведческой деятельности.

Тема 2. Понятие «топографии». Топография и ориентирование на местности. Условные топографические знаки.

Теория

Беседа по теме «Топография как научная дисциплина». Топография и ориентирование на местности. Топография и еѐ связь с другими дисциплинами.

Практика

Для обучающихся 7-11 лет: Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию

Для обучающихся 12-18 лет: Работа с картами, топографическими знаками. Измерение расстояния на карте.

Тема 3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры иподтвердить свои предположения.

Практика:

Для обучающихся 7-11 лет: Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте.

Для обучающихся 12-18 лет: Упражнения по определению своего местонахождения

на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Тема 4. Компас. Работа с компасом.

Теория

Компас. Типы компасов и их устройство. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика:

Для обучающихся 7-11 лет: Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу

Для обучающихся 12-18 лет: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Тема 5. Способы ориентирования.

Теория

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Практика

Для обучающихся 7-11 лет: Определение сторон горизонта по объектам местности, по предоставленным фотографиям. Тест по ориентированию. Измерить расстояния на представленных фотографиях.

Для обучающихся 12-18 лет: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Тема 6. Поисковая и исследовательская деятельность.

Теория

Методика организации поисковой и исследовательской работы. Топографическая исследовательская деятельность по своему месту жительства.

Практика

Для обучающихся 7-11 лет: Диспут о влиянии занятий туризмом на выбор

профессии. Игра «Познай себя».

Для обучающихся 12-18 лет: исследовательская работа на тему «Ориентирование на местности». Подготовка докладов, их защита.

Тема 7. Оформительская работа по созданию музея.

Теория

Понятие «топографический музей». Значение музеев. Видымузеев в России.

Практика

Оформление музейных стендов: «Топография – наука о методах изображения географических и геометрических элементов местности», «Топографические карты», «Вехи истории».

Тема 8. Итоговое занятие.

Теория

Подведение итогов.

Практика:

Защита творческих проектов. Анкетирование обучающихся, выявление полученных знаний. Индивидуальный опрос.

Для обучающихся 14-18 лет: Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

Модуль 2-го года обучения «Познай Самарский край»

Цель - формирование системы знаний и умений в области краеведения через изучение природы, истории и культуры Самарского края

Задачи

- получение знаний о природных особенностях, памятниках Самарской области;
- сформировать знания о природно- климатических условиях регионов страны.

Предполагаемый результат:

- знать историю появления природных памятников;
- знать природно- климатические условия Самарской области;
- использование знаково-символических средств представления информации;
- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и

Форма подведения итогов: зачёт в условиях похода.

№	Темы	Количество часов		
		теор	прак	всего
1	Вводное занятие. Цели и задачи обучения по 3-му модулю программы. Краеведение –наука о родном крае.	2	2	4
2	Краеведение. Виды карт. Работа с картой.	2	10	6

3	История Самарской губернии в разныеэпохи.	2	8	6
4	Природные особенности, история, природные памятники Самарской области. Природно-климатические условия.	2	8	6
5	Культура Самарской области, народные традиции.	2	8	6
6	Изучение районов путешествий культурного и духовного наследия региона.	2	8	6
7	Эколого-просветительская деятельность по охране памятников и сбережение природыродного края.	2	4	6
8	Поход выходного для.	-	6	6
9	Зачёт в условиях похода	-	6	2
	Итого	**14**	**60**	**74**

Содержание модуля «Познай Самарский край»

Тема 1: Вводное занятие. Цели и задачи обучения по 3-му модулю программы. Краеведение -наука о родном крае.

Теория:

Краеведение, как наука.

Практика

Анкетирование. Создание презентации на тему «Краеведение – это краелюбие».

Тема 2. Краеведение. Виды карт. Работа с картой.

Теория:

Беседа на тему «Край, в котором я живу». Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Практика:

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Работа в музеях, архивах, библиотеках (в том числе дистанционно). Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Измерение расстояния на карте.

Тема 3. История Самарской губернии в разные эпохи.

Теория:

Самарская область — наша малая Родина. Самарский край в Средние века.

Практика: Практическая работа по краеведению. Работа над проектами.

Тема 4. Природные особенности, история, природные памятники Самарской области. Природно-климатические условия.

Теория:

Климат, растительный и животный мир Самарской области. Административное деление области. Сведения о прошлом края. Памятники природы, истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика:

Знакомство с картой своего края. Виртуальное путешествия» по карте Самарской области. Проведение краеведческих викторин.

Тема 5. Культура Самарской области, народные традиции.

Теория:

Традиции и обычаи народов Самарского края. Беседа на тему «Самарский край – сердце милый уголок России».

Практика: Викторина. Выполнение творческого проекта в мини-группах на тему «Самарский край – сердце всей России».

Тема 6. Изучение районов путешествий культурного и духовного наследия региона.

Теория:

Беседа на тему «Самарский регион - духовный и культурный оплот России».

Практика: Составление экскурсионного маршрута для тура выходного дня с семьёй по культурным достопримечательностям Самарского региона. Презентация туристических маршрутов перед аудиторией. Работа в мини- группах над кроссвордом.

Для обучающихся 7-10 лет: Создание мини-проекта «Многонациональный Самарский край». Викторина «Знаю и люблю свой край».

Тема 7. Эколого-просветительская деятельность по охране памятников и сбережение природы родного края.

Теория:

Беседу на тему «Мы с природой дружим, мусор нам не нужен»

Практика:

Для обучающихся 7-11 лет: растительный животный мир. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Изучение литературных источников.

Для обучающихся 12-18 лет: Создание проекта «Сохраним природу нашего края». Практическая работа по охране памятников.

Тема 8. Поход выходного дня.

Теория:

Историческая справка о возникновении муниципалитета, в котором я проживаю. Достопримечательности моего города. Малая Родина.

Практика*:*

Поход выходного дня по ближайшим достопримечательностям и окрестностям своего района (Красноглинского).

Тема 9. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов обучения по 3-му модулю общеобразовательной программе. Защита творческих проектов. Анкетирование обучающихся, выявление полученных знаний.

3. Учебно-тематические планы и содержание программы 3-го года обучения

Модуль 3-го года обучения «Экологические походы»

Цель –создание оптимальных условий формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-экологической деятельности, бережного отношения к природе.

Задачи

- расширение знания по экологии;
- развитие познавательного интереса к вопросам экологии и туризма, обучение приемам мониторинга окружающей среды;
- формировать доброжелательное отношение к окружающим, умение заботиться, оказывать взаимопомощь;
- развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе

Предполагаемый результат

- иметь понятие об экологии, как науке;
- уметь взаимодействовать по правилам экологических походов, экспедиций.

Форма подведения итогов: зачёт в условиях похода

Учебно-тематический план модуля ««Экологические походы»

№	Темы	Количество часов		
		теор	прак	всего
1	Наука экология	2	6	8
2	Законодательство в сфере экологии.	2	4	6
3	Наш край. Экологические проблемы края	2	10	12
4	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь в походе. Санитарно-гигиенические, эколого-туристские умения.	2	10	12
5	Наблюдение за погодой в походе. Причины изменения погоды. Охрана воздуха. Лесная аптека.	2	10	12
6	Экологические наблюдения. Фиксирование их в походе. Оборудование для краеведческой работы.	2	10	12
7	Однодневные экологические походы.	-	16	16
8	Выпуск газеты по итогам эко-походов.	2	4	6
9	Зачёт в условиях похода	-	6	6
	Итого	**14**	**76**	**90**

Содержание модуля «Экологические походы»

Тема 1 Наука экология

Теория

*Что такое экология и что она изучает.

*Виды экологии.

- Экология биосферы, где досконально изучается среда обитания людей, а также глобальные проблемы и изменения.

- Промышленная экология, которая изучает влияние человеческой деятельности, связанной с промышленным производством, на окружающую среду.

-Отраслевая экология рассматривает каждые отрасли человеческого познания в отдельности, при этом они представляют большой интерес для исследований.

- Сельскохозяйственная экология выявляет закономерности воздействия сельскохозяйственных предприятий и объектов на природу.

- Экология эволюционного развития рассматривает эволюционные процессы, результаты их воздействия влияние на внешнюю среду.

- Валеология, рассматривающая качество существования человечества и здоровье. Хорошо помогает в медицине.

- Геоэкология производит исследования в области геосферы и обитателей Земли.

- Морская и океаническая экология, направленная на рассмотрение вопросов загрязнения водной среды и исправления ситуации.

- Социальная экология, рассматривающая чистоту в области социальных проблем.

- Экология экономики, которая обращает внимание на постоянную разработку алгоритмов для решения волнующих человечество проблем в виде рационального распределения и эксплуатации ресурсов.

*Где и кому нужна экология? Источник: https://kipmu.ru/ekologiya/

Практика

Игра «Что? Зачем? Для чего? По теме «Экология наука»

Тема 2 Законодательство в сфере экологии.

Теория

Конституция РФ от 12 декабря 1993 года;

Федеральный закон «О животном мире» от 24.04.95. № 52-ФЗ;

Федеральный закон «Об экологической экспертизе» от 23.11.95 (в редакции от 15.04.98.) № 174-ФЗ;

Закон РФ «Об охране окружающей среды» от 10 января 2002 г. № 7-ФЗ;

Водный Кодекс РФ от 16.11.95;

Лесной кодекс РФ от 29.01.97.;

Закон РФ «О недрах» от 21.02.92 (в ред. от 8.08.2001) № 27-ФЗ;

Федеральный закон «Об охране атмосферного воздуха» и другие нормативно-правовые акты.

Основным законом, обеспечивающим права граждан России на здоровую и экологически благоприятную окружающую среду, и экологическую безопасность в нашей стране, является Федеральный закон РФ «Об охране окружающей среды» от 10 января 2002 г. № 7-ФЗ. Ранее действовал закон РСФСР от 1991 г. «Об охране окружающей природной среды».

Особенностью правового регулирования экологических отношений является преобладание административно-правового метода воздействия. Характерным моментом его является не юридическое равенство сторон (присущее гражданско-правовому методу), а отношение власти и подчинения. Властными полномочиями при этом обладают природоохранные органы, осуществляющие эту деятельность в соответствии с законодательством и стоящие на страже интересов общества и граждан.

В Российской Федерации осуществляется государственный, производственный, муниципальный, общественный надзор и контроль в области охраны окружающей среды. Государственный надзор осуществляют специальные государственные органы и инспекции, которые в своей деятельности не зависят от администрации контролирующих предприятий. Это Прокуратура РФ, Федеральная служба лесного хозяйства РФ, Госкомитет РФ по земельной политике, Министерство природных ресурсов России, Федеральный горный и промышленный надзор России, Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности, Росгидромет, Государственный комитет санитарно-эпидемиологического надзора РФ (Госкомсанэпиднадзор России), Министерство РФ по атомной энергии и др.

Государственный экологический контроль осуществляется федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов РФ в лице государственных инспекторов в области охраны окружающей среды.

За неисполнение экологического (природоохранного) законодательства виновные несут ответственность, которая зависит от вида экологических правонарушений.

Экологическое правонарушение — это противоправное деяние, нарушающее природоохранное законодательство и причиняющее вред окружающей природной среде и здоровью человека. Признаками экологического правонарушения являются

действие или бездействие лица, противоречащее экологическому законодательству, противоправное действие.

Виновные в экологических правонарушениях граждане несут дисциплинарную, материальную, гражданско-правовую, административную и уголовную ответственность. Различные виды ответственности за экологические правонарушения приведены в таблице. Предприятия, организации и учреждения за совершенные экологические правонарушения несут административную и гражданско-правовую ответственность.

Экологическим преступлением признается совершенное общественно опасное деяние, запрещенное УК РФ под угрозой наказания.

Практика

Составление правовой карты законов по охране окружающей среды.

Тема 3 Наш край. Экологические проблемы края

Теория

Водный фонд. Особое внимание необходимо уделить негативному воздействию на водную среду предприятий ЖКХ (около 40%), энергетики (примерно 26%), нефтехимической и химической промышленности (свыше 13%), а также сельского хозяйства (достигает 8%).

В Самарской области находится 136 небольших рек, экологическое состояние которых также вызывает опасение.

Атмосфера. На территории Самары расположены 105 крупных промышленных предприятий, которые ежедневно выбрасывают в воздух десятки тон вредных элементов, большинство из них находится в непосредственной близи к жилым массивам. Тройка лидеров среди загрязнителей воздуха, промышленные предприятия: ОАО «КНПЗ», ОАО «Металлист-Самара», ОАО «ЗПОН».

Отходы производства, ТБО Ежегодно Самарская область аккумулирует на своей территории **до** 500 тыс.тон промышленных отходов, из которых вторично используется лишь третья часть. Около 12% используемых отходов перерабатывается в цемент, малая часть нефтешлаков проходит дополнительную переработку на нефтеперерабатывающих предприятиях.

Просмотр видео «Проблемы экологии Самарской области».

Практика

Составление программы «Моя программа решения экологических проблем в Самаре»

Тема 4 Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь в походе. Санитарно-гигиенические эколого-туристские умения.

Теория

Значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Купание зимой в проруби (по желанию), посещение проруби в районе Нижней Полевой. Обсуждение системы П.К. Иванова «Детка». Составление каждым воспитанником личной программы здорового образа жизни. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем, хождение босиком по снегу. Стопа, рецепторы на стопе. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека. Наркотики, наркологическая зависимость.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Заболевая и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика Разучивание различных способов бинтования ран, наложения жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Тема 5 Наблюдение за погодой в походе. Причины изменения погоды. Охрана воздуха. Лесная аптека.

Теория

Климат и погода своей местности. Микроклимат городов. Как предсказать погоду. Самодельные метеорологические приборы. Меры охраны атмосферного воздуха. Необходимость наблюдений за погодой в походе. Предсказание погоды растениями, животными. Дневник наблюдений за погодой.

Практика

Вычерчивание дневника погоды и его заполнение в условиях экскурсии в парк.

Тема 6 Экологические наблюдения. Фиксирование их в походе. Оборудование для краеведческой работы.

Теория

Климат и погода своей местности. Микроклимат городов. Как предсказать погоду. Самодельные метеорологические приборы. Меры охраны атмосферного воздуха.

Необходимость наблюдений за погодой в походе. Предсказание погоды растениями, животными. Дневник наблюдений за погодой.

Практика

Изготовление самодельных метеорологических приборов, вычерчивание дневника погоды и его заполнение. Экскурсия «Наблюдение за погодой».

Тема 7 Однодневные экологические походы. Практика

Тема 8 Выпуск газеты по итогам эко-походов.

Теория

Работа с фото-видео и информационными материалами.

Практика

Разработка и выпуск электронной газеты по итогам.

Тема 9 Деловая ига по итогам. Практика

Модуль 3-го года обучения «Факторы выживания в экстремальных условиях»

Цель – обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях.

Задачи

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- формирование организационных качеств и умение работы в коллективе;
- формирование навыков туристкой техники, ориентирования, выживания в природной среде.

Предполагаемый результат

- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия туриста на природе, в быту, в необустроенных условиях;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим и себе;

Форма подведения итогов: зачёт – зачёт в условиях похода.

Учебно-тематический план модуля

«Факторы выживания в экстремальных условиях»

№	Темы	Количество часов		
		теор	прак	всего
1	Топография и ориентирование.	2	10	12
2	Факторы физико-географических условий.	2	6	8
3	Факторы выживания.	2	6	8
4	Укрытия	-	8	8
5	Добыча огня. Виды костров.	-	8	8
6	Водообеспечение.	2	6	8
7	Обеспечение пищей.	2	6	8
8	Вязка узлов.	-	4	4
9	Ядовитые и опасные животные.	2	-	2
10	Зачет в условиях похода	-	6	6
	Итого	**12**	**60**	**72**

Содержание модуля «Факторы выживания в экстремальных условиях»

Тема 1 Топография и ориентирование.

Теория

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через

промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Тема 2 Фактор физико-географических условий.

Теория

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д).

Практика- Практическое применение правил в условиях похода на горной местности.

Тема 3 Факторы выживания

Теория

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Практика

В условиях похода. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Тема 4 Укрытия

Практика

В условиях похода. Организация укрытий в полевых условиях. Требования к базированию. Виды укрытий. Выбор укрытий в северных и высокогорных районах. Оборудование укрытий в тропических районах. Выбор укрытий в районах средней полосы. Оборудование укрытий в пустыне. Оборудование укрытий в горах.

Тема 5 Добыча огня. Виды костров.

Практика

В условиях похода. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Разведение костра без спичек.

Тема 6 Водообеспечение

Теория

Добыча воды. Фильтрация воды различными способами. Обеззараживание воды перед применением в пищу. Суточные нормы потребления воды человеком.

Практика

Поход.

Тема 7 Обеспечение пищей.

Теория

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практика

В условиях похода. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 8 Вязка узлов

Практика

В условиях похода. Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Тема 9 Ядовитые и опасные животные

Теория

Ядовитые змеи, ящерицы и насекомые. Ядовитые рыбы и опасные морские животные. Ядовитые грибы и растения. Распределение животных по природным и зоогеографическим зонам. Поведение диких животных. Поведение человека при встрече с дикими животными.

Тема 10 Зачёт в условиях похода. Практика

МОДУЛЬ 3 год обучения "Мои проекты"

Цель – Развивать самостоятельную творческую деятельность по изучению родного края через проектную деятельность

Задача: вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Предполагаемый результат: приобретение поискового опыта и умение работать над творческим проектом

Форма подведения итогов: защита проектов

№	Тема	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Проектная деятельность "Проходимые берега Волги" (территория Управленческий, Развилка) в условиях краткосрочных походов. Продукт проекта - составление пешеходной карты.	5	22	27
2	Проектная деятельность "Мой край". Продукт проекта – выпуск видеоролика. Управленческий - Сокольи горы, Управленческий – Березовая Роща, Управленческий – Студеный овраг.	5	22	27
	Итого	**10**	**44**	**54**

Содержание МОДУЛЯ «Мои проекты»

Проектная деятельность

4. Тема "Самарская Лука"

- Походы: территория Управленческий, Развилка. Изучение местности.

- Составление пешеходной карты.

- Защита проектов.

- Выпуск газеты «Берега, где можно гулять пешком».

2. Тема "Мой край" видеосъемка: Управленческий -Сокольи горы, Управленческий – Березовая Роща, Управленческий – Студеный овраг.

-Походы на территории.

-Изучение местности.

- Выпуск видеоролика «Мой край».

-Защита проектов.

4. Воспитательная работа

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Большое значение имеет вовлечение родителей в практический процесс, что способствует воспитанию детей на примерах взрослых, сплочению семейных отношений.

В воспитании детей младшего школьного возраста таким целевым приоритетом явл яется создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых з

наний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

В воспитании детей подросткового возраста, приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

В воспитании детей юношеского возраста, приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;

- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;

- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;

- опыт природоохранных дел;

- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;

- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;

- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения.

Данная воспитательная работа в детском объединении ведется в соответствии с дорожной картой воспитательной программы учреждения и входит в календарно-тематический план программы по направлениям:

- гражданско-патриотическое воспитание (участие в акциях «Письмо солдату», конкурсы «Учусь защищать Родину»;

- нравственное и семейное воспитание (участие в цикле интерактивных занятий «Жизнь от А до Я»; акциях «Моя спортивная семья», совместно с родителями посещение выставок, дни семейного отдыха)

- трудовое воспитание (участие в оформлении классов, субботниках, акциях);

- экологическое воспитание (участие в акциях по очистке от мусора близ лежащих территорий).

Каждое занятие по программе содержит воспитательный аспект. Подобранный теоретический материал, формы и методы работы, способствуют приобщению обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе, формированию у детей и подростков патриотизма, воспитанию уважения к культуре и традициям различных народов.

5. Методическое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение:

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — М.: Просвещение, 2021.
2. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М.: Просвещение, 2021.

3. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие. Лев Вяткин, Евгений Сидорчук, Дмитрий Немытов.
4. Энциклопедия туризма. Ю. Н. Федотов, И.Е. Востоков.
5. Питание в туристском походе. Алексеев А.А.
6. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Куликов В.М., Константинов Ю.С.
7. Занимательно об ориентировании. Куприн А.М.
8. Карта и компас — мои друзья. Клименко А.И.
9. Переправа. Антропов К., Шибаев А. В.
10. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Штюрмер Ю. А.

Методика организации обучения

Предложенная программа составлена с использованием модулей, предусматривающих базовую и углубленную подготовку любого туриста. Вариативная часть программ отвечает направленности ее на определенную специализацию.

В процессе освоения программы акцентируется внимание на пропаганде здорового образа жизни, формирование устойчивого неприятия вредных привычек, ориентирование ребенка на самостоятельные физические занятия.

Реализация программы основывается на следующих педагогических принципах:

-гуманизации образовательного процесса, заключающейся в личностно-ориентированном и установлении субъект - объектных отношений педагога и воспитанника;

- сотрудничества и сотворчества, заключающегося в совместной продуктивной деятельности педагога и воспитанника;

-толерантности к другому мнению, поведению, менталитету, культуре, воспитанию.

Для достижения запланированных результатов педагог, реализующий данную программу, использует в своей деятельности педагогические технологии развивающего, компетентностно-ориентированного образования, технологии коллективной творческой деятельности.

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, научность, доступность изложения, индивидуальный, дифференцированный, лично-ориентированный подход и прочие.

Педагогом используются традиционные методы обучения. Каждый из этих методов имеет способы выражения:

- Практический: опыты, упражнения, учебно-производственный труд;
- Наглядный: иллюстрация, демонстрация, наблюдение;
- Словесный: объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция, дискуссия;
- Работа с книгой, чтение, изучение, реферирование, беглый просмотр, цитирование, изложение, составление плана, конспектирование;
- Видеометод: просмотр, обучение, контроль.

Организуя каждое учебное занятие, педагог использует методы в соответствии с решаемыми дидактическими задачами на каждом этапе занятия. Это следующие методы: приобретение знаний, формирование умений и навыков; применение знаний; творческой деятельности; закрепления; проверки знаний, умений и навыков, уровня сформированности компетентностей.

Организационно-методическое обеспечение программы

- разработка учебно-методических комплексов для учебных курсов;
- изучение и отбор новых педагогических технологий при совершенствовании и корректировки уже существующих и проверенных временем;
- использование разнообразных форм работы, активизирующих познавательные и творческие способности детей;
- совершенствование форм и методов воспитательного процесса;
- привлечение педагогов, общественности и учреждений различного типа для сотрудничества с объединением;
- необходимо наличие обработанного и систематизированного фактического материала краеведческого характера, статей и документов, соответствующих тематике программы;
- надо владеть методиками проведения всех видов краеведческого поиска, методикой организации и ведения экспозиционной и экскурсионной работы;
- необходимо иметь методические разработки игр, викторин экологической тематики и владеть методикой их составления;
- заниматься пополнением методической «копилки» игровых, учебных и развивающих упражнений и методик. Для этого необходимо постоянно отслеживать геологический и краеведческий материал, заниматься самообразованием, обмениваться опытом с коллегами на семинарах, курсах, творческих встреч и конференциях;

- приобщать воспитанников к систематическому использованию книжных фондов геологической и краеведческой тематики библиотек города.

Техническое оснащение программы

Для осуществления полноценных занятий имеется достаточная материально техническая база: светлый хорошо проветриваемый зал, оборудованный всем необходимым для проведения занятий.

Программа «Туризм и выживание» предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, мед. аптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 15 шт.
2. Спальный мешок - 15 шт.
3. Тур. коврики - 15 шт.
4. Штормовой костюм - 15 пар.
5. Рукавицы брезентовые - 15 пар.
6. Ботинки туристические - 15 пар.
7. Тренировочный костюм х. б. - 15 пар.
8. Система страховочная - 15 пар.
9. Палатки - 5 шт.
10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
11. Аптечка - 2 набора
12. Компаса жидкостные - 8 шт.
13. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
14. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
15. Карабин туристский с муфтой - 5 шт.
16. Фонарь - 4 шт.

Структура проектной деятельности

Этапы	Педагогические задачи	Формы и методы	Деятельность учащихся	Результаты
Подготовительный этап	Создание мотивации,	Создание проблемной	Обсуждают проблему с	Создан положительны

	определение темы и целей проекта	ситуации, «мозговой штурм», «карусель» и др.	педагогом, получаю дополнительную информацию, формулируют цели.	й настрой на предстоящую деятельность, определены тема и задачи
Планирование	Научить планированию работы над проектом: -определять источники, информации, -способам сбора и анализа информации, -установлению процедур оценки и критериев оценки процесса и результата, -распределять обязанности в группе.	Работа в малых группах.	Вырабатывают план действия, формируют задачи каждого участника проекта.	План работы над проектом, выбор формы отчета.
Практическая работа (исследование)	Научить применять полученные знания в практической деятельности, применять алгоритм действий.	Индивидуальная и групповая формы самостоятельной работы (исследования). Эвристический метод.	Разрабатывают, проектируют и выполняют замысел в изготовлении модели (изделия).	Изготовлены модель (изделие), как конечный продукт проектной деятельности.
Результаты практической работы, коррекция	Научить определять ошибки и справлять их.	Аналитический метод.	Анализируют работу и выполняют коррекционные действия.	Поэтапное выполнение работы, исправить ошибки.
Отчет, представление	Сформировать умения презентации своей работы.	Защита проекта	Аргументировано объясняют свой замысел, алгоритм действий, целесообразность изготовленной модели (изделия)	Устный отчет и представление модели (изделия)
Оценка результатов процесса	Организовать рефлексию, самооценку,	Опрос-итог	Участвуют о оценке, путем коллективного	Оценка в баллах. Рейтинговая

	взаимооценку, оценить процесс и результат.		обсуждения.	оценка.

Оценочная деятельность. Критерии определения результативности

- Оценка формирования универсальных учебных действий (УУД) с предметным содержанием

№	Учащийся	Критерии оценки				Общий балл
		Скорость включения учащегося в задание	Устойчивость представления алгоритма деятельности (знания)	Качество продукта деятельности	Степень самостоятельности	

- Оценка качеств личности

Качества личности	**Признаки проявления качеств личности**			
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл	не проявляются 0 баллов
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2.Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общениезатруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.

	выступает перед аудиторией.	аудиторией.		
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромен, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
5. Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектировочные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит	Выполняет исследовательские, проектировочные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	Может работать в исследовательско-проектировочной группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный.

	нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.			

Специальная литература

- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТкр МО РФ, 2022.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М., ФиС, 2021.
- Берман А.Е. Путешествия на лыжах. – М., Ф иС, 2020.
- Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., ФиС, 2021.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С, Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 2023.

Литература и Интернет ресурсы

I. *Общая педагогика.*

1.Бухвалов В.А. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества - М.: Центр «Педагогический поиск», 2022

2.ВыготскийЛ.С. Воображение и творчество в детском возрасте - М.: Просвещение, 2021

I. *Общая возрастная психология.*

1.АгаповаИ., Давыдова М. Патриотическое воспитание в школе - М., Айрис-пресс, 2022

II. *Методика воспитания.*

2.Аникеева Н.П. Воспитание игрой - Новосибирск, 2022

I. *Методика по специальности*

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТкр МО РФ, 2018
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 2020
3. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М., ФиС, 2000
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 2021
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 2023.
6. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 2016.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 2017
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2021
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 2018

10. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники № 1,2. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2022.
11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 2021
12. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2022
13. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. – М., ФСОРФ, 2023.
14. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М., Педагогика, 2017
15. Основы медицинских знаний учащихся. Под. Ред. Гоголева М.И. – М., 2021

VI Учебные, методические и дидактические пособия.

1. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М., ФиС, 2020
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 2021
3. Волович В.Г. Академия выживания. – М., ТОЛК, 2016
4. Основы медицинских знаний учащихся. Под. Ред. Гоголева М.И. – М., 2021

Интернет ресурсы

История развития школьного туризма
https://revolution.allbest.ru/sport/00539605_0.html

Самарская область – регион развитого туризма
https://www.samara.kp.ru/daily/26004/2930061/

Все виды туризма в Самарской области
https://samaraintour.ru/otdyh-v-rossii/samarskaya-oblast

Виртуальная прогулка по национальному парку «Самарская Лука»
https://www.thinglink.com/scene/964851346773639169