

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ТУРИСТСКО-
КРАЕВЕДЧЕСКИЙ ЦЕНТР «КИММЕРИЯ»

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБУДО ТКЦ «Киммерия»
Протокол № 1
от «31» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ТКЦ «Киммерия»
Л.В. Юзефович
Приказ № 134
от «01» 09. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

Направленность: туристско-краеведческая
Срок реализации программы: 2 года
Тип программы - общеразвивающая
Вид программы – модифицированная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 7–14 лет
Составитель:
Короленко Надежда Викторовна,
педагог дополнительного образования



Подписано
цифровой
подписью:
Юзефович
Людмила
Владимировна
Дата: 2023.09.12
10:00:30 +03'00'

г. Керчь

2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» (далее - Программа) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

15. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);

16. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

17. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

19. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

20. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

21. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

22. Устав МБУДО ТКЦ «Киммерия»;

23. Нормативные локальные акты, регламентирующие порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа является модифицированной и составлена на основе существующих типовых программ и программ туристско-краеведческой направленности под редакцией Константинова Ю.С. и Маслова А.Г., рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей.

Направленность Программы - туристско-краеведческая. В процессе освоения программы учащиеся получают базовые навыки туристской деятельности, изучают историю и географию родного края.

Актуальность Программы обусловлена тем, что ее реализация будет способствовать развитию интереса к занятиям туристско-краеведческой деятельностью. Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению, которое проводит значительную часть времени в закрытых помещениях. Предусмотренные Программой экскурсии, туристские походы, практические занятия на местности являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний.

Новизна Программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области туризма и краеведения, ориентированного на интерес и пожелания учащихся с учетом их возраста и индивидуальных особенностей.

Отличительные особенности Программы.

Программа не имеет узкоспециализированной направленности. Обучающиеся занимаются всеми доступными видами туризма, исследовательской деятельностью, совершенствуют уровень своего мастерства. Отсюда следует возможность проведения занятий с группой школьников разного возраста, но одного уровня подготовленности.

Под разновозрастным обучением мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В такой группе ребенок на протяжении всего обучения имеет естественную возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником.

Воспитательный потенциал обучения в разновозрастной группе существенно возрастает, так как обеспечивается взаимодействие, общение обучающихся разного возраста, то есть удовлетворение важнейшей потребности ребенка. Это возможно при организации совместной учебной деятельности детей, которая создает основу разновозрастного обучения.

Структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащиеся получают одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным для достижения поставленных задач.

Педагогическая целесообразность Программы объясняется тем, что курс обучения довольно прост и доступен учащимся начиная с первого-второго классов. Пройдя обучение по программе, обучающиеся приобретут практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, соблюдение гигиены тела, вещей, забота о состоянии снаряжения, чистоте лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Пешеходный туризм» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Адресат Программы: обучающиеся мальчики и девочки в возрасте от 7 до 14 лет, проявляющие интерес к туристско-краеведческой деятельности, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Младший школьный возраст: 6-10 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Количество обучающихся в группах первого года обучения – 17-20 человек, второго года обучения – 15-17 человек. В объединение второго года обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование.

Объём и сроки освоения Программы. Программа рассчитана на 2 года и предполагает среднюю сложность предлагаемого материала для освоения содержания. Усложнение материала происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых). Общее количество часов, необходимых для освоения программы - 216.

В период летних каникул объединение продолжает работу по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Активные каникулы. Походы, экскурсии, соревнования», содержание которой является логическим продолжением обучения по программам туристско-краеведческой направленности, позволяющим применять полученные знания на практике.

Реализация Программы

Уровень обучения	Год обучения	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Объем программы	Возраст учащихся
Стартовый	Первый	17-20 человек	3 часа	108 часов	7-13 лет
Стартовый	Второй	15-17 человек	3 часа	108 часов	8-14 лет

Уровень Программы – стартовый.

Формы обучения.

Обучение по Программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

Особенности организации образовательного процесса.

Наполняемость в группе составляет 17-20 человек в первый год обучения, 15-17 человек во второй год. Состав группы – постоянный. В группу могут включаться учащиеся разного возраста, но одного уровня подготовленности.

Организация учебного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Основным составом объединения являются разновозрастные группы, занятия в которых проводятся с совмещением принципа группового обучения с индивидуальным подходом.

Учебно-тематический материал Программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических, умений и навыков.

Представленные в Программе темы создают целостную систему подготовки обучающихся. Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке.

Программа позволяет обучающимся проявить полученные теоретические знания на практике – в походах и на соревнованиях.

В данной Программе руководитель, исходя из интересов детей, уровня их подготовки и конкретных задач, может изменить последовательность изложения материала, самостоятельно распределить часы и определить конкретные формы занятий.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно расписанию 1 раз в неделю по 3 часа. За год - 36 недель, 108 часов. За весь период обучения – 72 недели, 216 часов. Продолжительность учебного часа занятия – 45 минут.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель программы: создание условий для физического развития и приобщения учащихся к здоровому образу жизни, развития личности средствами туризма и краеведения.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать систему знаний, необходимых для участия в походах и соревнованиях;
- обучить основам туристической подготовки, элементам техники и тактики пешеходного и спортивного туризма;
- углубить эколого-краеведческие знания, полученные на занятиях в школе;
- развить умения и навыки работы с картой и компасом;

Развивающие:

- способствовать формированию познавательной, творческой и общественной активности обучающихся;
- развивать силу, выносливость, ловкость и координацию движений учащихся;
- вырабатывать организационные и лидерские качества, умение вести себя в коллективе;

Воспитательные:

- формировать мотивацию на регулярные занятия физической культурой и спортом, на укрепление своего здоровья;
- способствовать формированию бережного отношения к природе и любви к родному краю;
- воспитывать интерес к трудовой деятельности;
- способствовать предупреждению асоциального поведения подростков.

1.3. Воспитательный потенциал Программы

Цель воспитательной работы в творческом объединении – личностное развитие обучающихся.

Основные задачи воспитательной работы в рамках программы «Пешеходный туризм»:

- формирование общероссийской гражданской идентичности, воспитание чувства патриотизма;
- создание необходимых условий для выработки волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, инициативы, ответственности);
- воспитание мотивации для бережного отношения к окружающей среде, как главного условия здоровья и выживания человека, соблюдения экологических требований.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию в коллективных общественно-полезных практиках и мероприятиях различного уровня – походах, экскурсиях, соревнованиях.

Подробный перечень мероприятий отражен в Плане воспитательной работы творческого объединения на учебный период в Приложении 3.5.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повысится уровень личностных достижений учащихся (призовые места в

соревнованиях в соревнованиях, слетах и пр.), большее количество родителей будет привлечено к активному участию в работе объединения.

1.4. Содержание Программы

Таблица 2

Учебный план (первый год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение				
1.1.	Вводное занятие. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Собеседование	1	1	-	Педагогическое наблюдение
1.2.	Туризм - история развития, виды туризма	1	1	-	Опрос
2.	Основы туристской подготовки				
2.1.	Организация спортивных туристских походов	1	1	-	Опрос, наблюдение
2.2.	Техника безопасности при проведении занятий и походов	2	1	1	
2.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Контрольные задания
2.4.	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	
2.5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	
2.6.	Организация питания в туристском походе	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	1	3	Контрольное задание
2.8.	Походы выходного дня, экскурсии	13	1	12	Наблюдение
2.9.	Подведение итогов туристского путешествия	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.	Основы тактико-технической подготовки				
3.1.	Спортивное снаряжение туриста	2	1	1	Контрольные задания
3.2.	Тактика прохождения дистанций	2	1	1	
3.3.	Техника преодоления препятствий	12	1	11	
3.4.	Туристские слеты и соревнования	10	1	9	Соревнования
4.	Основы топографии и ориентирования				
4.1.	Топографические и спортивные карты	2	1	1	Контрольные задания
4.2.	Условные знаки	2	1	1	
4.3.	Способы ориентирования на местности	2	1	1	
4.4.	Компас. Азимут. Работа с компасом	2	1	1	
4.5.	Измерение расстояний	2	1	1	
4.6.	Составление схемы местности	2	1	1	
4.7.	Спортивное ориентирование	3	1	2	

4.8.	Соревнования по спортивному ориентированию	3	-	3	Соревнования
5.	Основы краеведения				
5.1.	Природные особенности и история родного края	2	1	1	Опрос, наблюдение
5.2.	Туристские возможности родного края	2	1	1	
6.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
6.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	2	-	Опрос, наблюдение
6.2.	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Контрольные задания
6.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	
6.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
7.	Общая и специальная физическая подготовка				
7.1.	Предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Опрос, наблюдение
7.2.	Общая физическая подготовка	8	1	7	Контрольные задания
7.3.	Специальная физическая подготовка	8	1	7	
8.	Итоговое занятие. Тестирование.	2	-	2	Тестирование
	ИТОГО:	108	32	76	

Содержание учебного плана

Занятия по программе осуществляются в разновозрастных группах, при организации таких групп педагогом учитываются дифференциация учебной и физической нагрузки для детей разного возраста. При организации обучения при необходимости проводятся деления на подгруппы, чтобы величина умственной и физической нагрузки соответствовала возрасту каждого ребёнка. В каждом конкретном случае педагог в составе группы выделяет 2-3 подгруппы, и в соответствии с ними дифференцирует образовательную деятельность.

1. Введение

1.1. Вводное занятие (1 час).

Теория. Инструктаж по безопасности. Ознакомление с программой. Цели, задачи, план работы объединения на учебный год. Собеседование.

1.2. Туризм - история развития, виды туризма (1 час).

Теория. Туризм как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, их характеристика.

2. Основы туристской подготовки

2.1. Организация спортивных туристских походов (СТП) (1 час).

Теория. Организация и проведение СТП. Сложность СТП и их

категорирование. Цель и задачи похода. Организация спортивных туристских походов (район, время, состав группы, смета, обязанности). Руководитель и участники похода, их ответственность, права и обязанности. Подбор группы. Обязанности в походе. Методика сменных должностей. Задачи дежурных. Туристские тренировки и учебно-тренировочные сборы. Весовые нагрузки в походе – расчет и оптимизация. Протяженные и локальные естественные препятствия на маршруте.

2.2. Техника безопасности при проведении занятий и походов (2 часа).

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.

Практика. Организация самостраховки.

2.3. Личное и групповое туристское снаряжение (2 часа).

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. 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.

Практика. Подготовка снаряжения к походу. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

2.4. Подготовка к походу, путешествию (2 часа).

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, получение 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.

2.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (2 часа).

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. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и

ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. 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). Установка палатки. Разжигание костра.

2.6. Организация питания в туристском походе (2 часа).

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на сухом пайке 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

2.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий (4 часов).

Теория. 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 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).

2.8. Походы выходного дня, экскурсии (13 часов).

Практика. Участие в однодневных походах и экскурсиях по Керченскому полуострову.

2.9. Подведение итогов туристского путешествия (2 часа).

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий.

Практика. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря

3. Основы тактико-технической подготовки

3.1. Спортивное снаряжение туриста (2 часа).

Теория. Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: различные типы страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, усов самоотраховки). Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор

специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

3.2. Тактика прохождения дистанций (2 часа).

Теория. Понятие «тактика дистанции» при подготовке к соревнованиям, планирование и уточнение плана преодоления технических этапов: оценка обстановки и характера препятствия, выбор рационального пути движения, определение порядка движения и порядка действия команды на каждом из этапов. Подход и отход с технического этапа. Место капитана команды. Составление тактического плана действий на этапах. Составление индивидуального плана для лично-командных соревнований. Изменение скорости передвижения на различных этапах личной техники.

Практика. Разработка соревновательной тактики и ее корректировка. Распределение участников в группе.

3.3. Техника преодоления препятствий (12 часов).

Теория. Виды страховок. Приемы страховок. Способы использования альпенштока или шеста при переправе вброд. Выработка первоначальных навыков, преодоление водных преград по параллельным веревкам, бревну, вброд, навесной переправе, преодоление заболоченных участков по кочкам, шестам, спуска, подъема, траверса по склону с использованием перил, преодоление канавы, ручья, рва. Движение по песку, болоту, по склонам (трава, осыпь, снег). Основные типы узлов, применяемых в туристской практике. Назначение узлов. Способы вязки туристических узлов (прямой, проводники, восьмерка, встречный, схватывающий, академический, булинь, штык и др.). Вязание и изготовление грудной обвязки, беседки.

Практика. Отработка техники пешеходного туризма на скорость и правильность. Вязание узлов. Организация страховки и самостраховки.

3.4. Туристские слеты и соревнования (10 часов).

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения 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 оформления места проведения. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика. Участие в туристских соревнованиях.

4. Основы топографии и ориентирования.

4.1. Топографические и спортивные карты (2 часа).

Теория. Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по

определению масштаба, измерению расстояния на карте.

4.2. Условные знаки (2 часа).

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

4.3. Способы ориентирования на местности (2 часа).

Теория. Сущность ориентирования. Ориентиры. 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. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Ориентирование по карте, с помощью компаса, по небесным светилам.

Практика. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

4.4. Компас. Азимут. Работа с компасом (2 часа).

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Азимут. Движение по азимуту. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте.

4.5. Измерение расстояний (2 часа).

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

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

4.6. Составление схемы местности (2 часа).

Теория. Составление схем местности приемами глазомерной съемки. Приемы нанесения на карту ориентиров. Составление схемы местности по описанию.

Практика. Составление схем местности. Глазомерная топографическая съемка на местности.

4.7. Спортивное ориентирование (3 часа).

Теория. Ориентирование на местности с помощью спортивных карт. Ориентирование в заданном направлении и по выбору. Экипировка для соревнований по спортивному ориентированию.

Практика. Ориентирование на местности с помощью спортивных карт.

4.8. Соревнования по спортивному ориентированию (3 часа).

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Основы краеведения.

5.1. Природные особенности и история родного края (2 часа).

Теория. Климат, растительность, животный мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые Крымского полуострова. Сведения из истории Крыма и Керчи. Памятники истории и культуры, достопримечательности.

Практика. Знакомство с картами Крыма и Керчи.

5.2. Туристские возможности родного края (2 часа).

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

Практика. Прогулки по ближайшим окрестностям.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

6.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (2 часа).

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

6.2. Походная медицинская аптечка (2 часа).

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

6.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (2 часа).

Теория. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика

травматизма и заболеваний

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. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

6.4. Приемы транспортировки пострадавшего (2 часа).

Теория. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

7. Общая и специальная физическая подготовка

7.1. Предупреждение спортивных травм на тренировках (2 часа).

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Практика. Ведение дневника самоконтроля.

7.2. Общая физическая подготовка (8 часов).

Теория. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: футбол, волейбол.

7.3. Специальная физическая подготовка (8 часов).

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

8. Итоговое занятие (2 часа).

Практика. Подведение итогов работы по программе. Тестирование.

Требования к знаниям и умениям туристов в первый год обучения
Учащиеся будут знать:

- что такое туризм, виды туризма;
- требования техники безопасности в походе;
- способы профилактики заболевания и оказания первой помощи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- виды биваков, правила его обустройства;
- виды костров и их применение;
- условные знаки и способы ориентирования на местности;
- природные особенности родного края.

Учащиеся будут уметь:

- применять полученные знания на практике;
- выполнять общие обязанности участника похода: собрать рюкзак с личным снаряжением в поход; разбить лагерь в походе; подобрать питание для похода; передвигаться по карте отмеченным на ней маршрутом движения; собирать аптечку в поход; вести дневник похода, составлять отчет о походе.
- ориентироваться по карте и на местности; составлять простейшие схемы местности;
- правильно вязать и использовать на практике основные туристические узлы;
- использовать страховочные системы; уметь применять правильно туристическое снаряжение;
- применять на практике способы передвижения по различным переправам, а также преодолевать препятствия при помощи специального снаряжения;
- осуществлять страховку и сопровождение.

Таблица 3

Учебный план
(второй год обучения)

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
	1. Основы туристской подготовки				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Собеседование.	1	-	1	Собеседование
1.2.	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	Контрольные задания
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	
1.6.	Питание в туристском походе	2	1	1	Опрос, наблюдение

1.7.	Техника и тактика в туристском походе	12	1	11	Контрольное задание
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	1	3	Контрольное задание
1.9.	Подведение итогов туристского путешествия	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.10.	Туристские слёты и соревнования	13	1	12	Соревнования
1.11	Туристские путешествия и экскурсии	13	1	12	Наблюдение
2. Топография и ориентирование					
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки	3	1	2	Контрольные задания
2.2.	Компас. Работа с компасом	3	1	2	
2.3.	Измерение расстояний	3	1	2	
2.4.	Способы ориентирования	3	1	2	
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	1	2	Опрос, наблюдение
2.6.	Соревнования по ориентированию	3	-	3	Соревнования
3. Краеведение					
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.2.	Изучение района путешествия	2	1	1	
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	
4. Основы гигиены и доврачебная помощь					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	Опрос, наблюдение
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	Контрольное задание
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1	Опрос, наблюдение
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	2	1	1	
5.3.	Общая физическая подготовка	8	1	7	Контрольные задания
5.4.	Специальная физическая подготовка	8	1	7	
6.	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2	-	2	Учебные соревнования
		108	25	83	

Содержание учебного плана

1. Основы туристской подготовки

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (1 час).

Теория. Инструктаж по безопасности. Цели, задачи, план работы объединения на учебный год. Собеседование.

1.2. Туристские путешествия, история развития туризма (1 час).

Теория. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране. Виды туризма, их характеристика.

1.3. Личное и групповое снаряжение (3 часа).

Теория. Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (3 часа).

Теория. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров; безопасность – удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность – продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Выбор места бивака. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Практика. Установка палаток, разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию (2 часа).

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности

пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Изучение маршрутов походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Практика. Составление плана-графика похода. Подготовка снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе (2 часа).

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Составление меню.

1.7. Техника и тактика в туристском походе (12 часов).

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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. 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 трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способа прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (4 часа).

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 огнём 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. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практика. Разбор причин возможного возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Подведение итогов туристского путешествия (2 часа).

Теория. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика. Подготовка и составление отчёта о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.10. Туристские слёты и соревнования (13 часов).

Теория. Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихя Российской Федерации. Основные разделы правил. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

Практика. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

1.11. Походы выходного дня, экскурсии (13 часов).

Практика. Участие в однодневных походах и экскурсиях по Керченскому полуострову.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта (3 часа).

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать при проведении похода. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Масштабные, внемасштабные, линейные и площадные условные знаки. Населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом (3 часа).

Теория. Компас, правила пользования. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций.

2.3. Измерение расстояний (3 часа).

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

Практика. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования (3 часа).

Теория. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Движение в походе при использовании карт 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 лесу, на воде. Ориентирование при

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

Практика. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (3 часа).

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 и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьёв, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика. Упражнения на определение своего местонахождения по различным картам. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Соревнования по ориентированию (3 часа).

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (2 часа).

Теория. Территория и границы Крымского полуострова. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История, памятные события, происходившие на территории Крыма. Знаменитые земляки, их роль в истории. Крым в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты: исторические, архитектурные,

природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населённого пункта. Литература по изучению родного края.

Практика. Работа со справочным материалом и литературой.

3.2. Изучение района путешествия (2 часа).

Практика. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учёт времени на их посещение. Население данного района.

3.3. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (2 часа).

Теория. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъёмка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранения реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практика. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (2 часа).

Теория. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков) и их влияние на организм человека.

Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений (2 часа).

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

Практика. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи (2 часа).

Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потёртости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практика. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (2 часа).

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 часа).

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка (8 часов).

Теория. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка (8 часов).

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. Элементы скалолазания. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах. Упражнения на восстановление дыхания, на растягивание и расслабление мышц.

6. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (2 часа).

Практика. Подведение итогов работы по программе. Тестирование.

Требования к знаниям и умениям туристов во второй год обучения

Учащиеся будут знать:

- нормативы туристских походов по пешеходному туризму, требования по проведению походов, опыту и возрасту участников степенных и категорийных походов;
- права и обязанности участников путешествий;
- основные правила обеспечения безопасности участников похода;
- основные принципы тактики подготовки и проведения пешеходных походов по родному краю, подбора и подготовки снаряжения, организации питания;
- правила и последовательность работы с картой и компасом при ориентировании на местности;
- основные положения Правил соревнований по технике пешеходного туризма;
- порядок подготовки и основные требования к отчету о походе;
- основы гигиены и оказания первой доврачебной помощи;
- особенности общей и специальной физической подготовки;
- сведения по истории, культуре и природе родного края.

Учащиеся будут уметь:

- пользоваться компасом и картой при ориентировании на местности;
- проходить несложные маршруты по письменным описаниям (легенде);
- разрабатывать нитки маршрутов пешеходных походов по родному краю;
- двигаться пешеходным строем по пересеченной местности, выдерживать темп, интервал движения;
- двигаться по песку, грязи, травянистым, снежным склонам;
- преодолевать водные преграды по параллельным веревкам, бревну, вброд; крутые спуски, подъемы, траверсы с помощью веревки;
- вязать грудную обвязку, беседку, основные узлы - прямой, академический, шкотовый, брам-шкотовый, встречный, встречная восьмерка, проводник, проводник "восьмерка", схватывающий, схватывающий одним концом, ткацкий, проводник одним концом, грейпвайн, "удавка", двойной проводник, срединный проводник, булинь, двойной булинь, австрийский схватывающий, схватывающий Бахмана, штык, стремя;
- устанавливать палатки, разжигать костры типа "шалаш", "колодец", готовить место для костра;
- выполнять общеразвивающие упражнения для различных групп мышц;
- оказывать доврачебную помощь при ранениях; тепловом и солнечном ударах; обморожениях и ожогах; укусах змей, насекомых, животных; накладывать повязки, жгуты;
- вести дневник похода, составлять отчет о походе.

1.5. Планируемые результаты

Предполагается, что систематические занятия по программе будут способствовать приобретению обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, техники и тактики пешеходного туризма, основ ориентирования и топографии, подготовки к походам и путешествиям, оказания первой помощи, формирования здорового образа жизни, культуры межличностного общения; формированию знаний, умений и навыков, необходимых для участия в походах и соревнованиях, выполнения нормативов спортивных разрядов по спортивному туризму.

Ожидаемые результаты по направленности программы дифференцированы по годам обучения в соответствии с учебным планом и учебными задачами и приведены в конце содержания учебного плана каждого года обучения.

Планируется, что по итогам освоения программы учащиеся продемонстрируют следующие результаты:

Обучающие:

- овладеют навыками безопасного поведения в условиях автономного существования, необходимыми для участия в походах 1-3 степени сложности;
- научатся работать с картой и компасом;
- освоят навыки преодоления препятствий, необходимые для участия в походах и соревнованиях по туризму;
- освоят основы туристической подготовки, элементы техники и тактики пешеходного и спортивного туризма;
- систематизируют эколого-краеведческие знания, полученные на занятиях в школе;

Развивающие:

- будут социально адаптированы через туристскую деятельность;
- приобретут и разовьют физические и морально-волевые качества;
- выработают организационные и лидерские качества, умение вести себя в коллективе;
- будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям туристско-краеведческой деятельностью;
- воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
- сформируют потребность в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- осознают необходимость бережного отношения к природе;
- приобретут устойчивый интерес к трудовой деятельности.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график построен, исходя из следующего:

- ✓ начало учебного года – 01 сентября, конец учебного года – 31 мая;
- ✓ начало учебных занятий не ранее 08.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов;
- ✓ продолжительность учебного года - 36 недель;
- ✓ объем программы - 108 часов в год.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Каникулы с 1 по 7 января, занятия не проводятся.

Календарный учебный график
(первый год обучения)

	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь			февраль				март			апрель					май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Кол-во часов	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Аттестация Формы контроля	<i>Входной контроль ЗУН</i>													<i>Промежуточный контроль ЗУН</i>																<i>Промежуточный контроль ЗУН</i>							
Всего часов 108	12				15					12				12				9			12				12			15					9				

Календарный учебный график

(второй год обучения)

	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь			февраль				март				апрель			май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Аттестация Формы контроля	<i>Входной контроль ЗУН</i>													<i>Промежуточный контроль ЗУН</i>														<i>Итоговая аттестация ЗУН</i>								
Всего часов 108	12				15					12				12				9			12				12				15			9				

2.2 Условия реализации Программы

Материально - техническое обеспечение:

Для проведения теоретических занятий в наличии учебный кабинет, оборудованный необходимой мебелью, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

Проведение практических занятий происходит в спортивном зале, оборудованном специальным снаряжением или на школьном стадионе, если позволяет погода.

Перечень необходимого оборудования и снаряжения

1. Географическая карта Керченского полуострова
2. Карты топографические учебные
3. Спортивные карты местности
4. Компасы
5. Курвиметр
6. Условные знаки карт
7. Учебные плакаты
8. Секундомер
9. Палатки
10. Туристские коврики
11. Рюкзаки
12. Тенты
13. Костровое оборудование: котлы, тросик
14. Рукавицы костровые (брезентовые)
15. Лопата саперная в чехле
16. Пила походная
17. Топор в чехле
18. Аптечка медицинская в упаковке
19. Ремонтный набор
20. Рулетка 15–20 м
21. Фотоаппарат
22. Веревки основные
23. Веревки вспомогательные
24. Репшнуры
25. Карабины
26. Страховочные системы
27. Каски
28. Жумары
29. Спусковые устройства (восьмерки)
30. Рукавицы
31. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
32. Скакалки
33. Канцелярские принадлежности.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак для туристских походов.
2. Коврик туристский.
3. Спальный мешок.
4. Накидка от дождя
5. Фонарик
6. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
7. Обувь спортивная.
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
9. Головной убор.
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
11. Спортивный тренировочный костюм.
12. Столовые принадлежности (миска, кружка, ложка).
13. Блокнот и ручка.
14. Перчатки рабочие.

Информационное обеспечение.

В процессе реализации программы активно используются интернет-источники по туристско-краеведческому направлению (приведены в списке литературы).

Информационное сопровождение осуществляется путем обмена информацией через тематические группы в социальных сетях и мессенджерах: текстовой, фото и видеoinформацией (при условии наличия Согласий родителей учащихся на обработку и хранение персональных данных). Информация о деятельности детского объединения размещается официальном сайте МБУДО ТКЦ «Киммерия»: <http://kimmeriykerch.ucoz.com/>, на странице МБУДО ТКЦ «Киммерия» социальной сети «В контакте»: <https://vk.com/kimmeriya1988> и на личной странице педагога дополнительного образования социальной сети «В контакте»: <https://vk.com/id36242888>.

Кадровое обеспечение.

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, соответствующем нормам профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденных Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Методическое обеспечение Программы

Особенности организации образовательного процесса.

Обучение по Программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные методы (устное изложение материала – рассказ, лекция, беседа);
- наглядные методы (педагогический показ, просмотр фотографий, видеофильмов, схем, карт, графического изображения);
- практические методы (спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно - иллюстративные (обучающиеся усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивные (обучающиеся воспроизводят полученные знания).

Методы воспитания:

- поощрение (устное, дипломы и грамоты);
- мотивация (настрой обучающегося на достижение цели).

Формы организации образовательного процесса:

- групповая, индивидуально-групповая.

Формы обучения и виды занятий:

- теоретические занятия (лекция, беседа, игра);
- практические занятия (в спортивном зале и на местности);
- учебные соревнования (в спортивном зале и на местности);
- экскурсия, поход;
- открытое занятие.

Используемые педагогические технологии:

- **развивающее обучение** – при развивающем обучении обучающийся самостоятельно приобретает какую – либо информацию, самостоятельно приходит к решению проблемы в результате анализа своих действий;

- **игровое обучение** – влияет на формирование произвольности поведения и всех психических процессов – от элементарных до самых сложных. Выполняя игровую роль, обучающийся подчиняет этой задаче все свои сиюминутные действия. В условиях игры дети лучше сосредотачиваются и запоминают, чем по прямому заданию взрослого;

- **эвристическое обучение** позволяет подвести обучающихся с помощью умелой постановки вопросов педагога и благодаря собственным усилиям к самостоятельному мышлению и приобретению новых знаний;

- **лично-ориентированное обучение** – ориентация на индивидуальные особенности учащихся, прежде всего одаренности, где средством реализации индивидуального подхода являются индивидуальные занятия, направлена на обеспечение условий и наличие факторов, способствующих личностному росту и успешности каждого ребенка.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Алгоритм учебного занятия:

- приветствие, проверка присутствия обучающихся;
- объявление темы и цели занятия;
- повторение правил техники безопасности, правил поведения на занятии;
- повторение пройденного материала;
- объяснение нового материала;
- опрос по усвоению нового материала;
- практическая работа;
- подведение итогов занятия;
- уборка рабочих мест.

Методические материалы:

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по туристско-краеведческому направлению;
- методические разработки по туристско-краеведческому направлению (по методике изучения туристских узлов, по подготовке и проведению походов);
- разработки вопросов и заданий для устного и письменного опроса, бесед, конспектов открытых занятий, тестов, практических заданий, упражнений;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- схемы вязки туристских узлов;
- топографические и спортивные карты;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий);
- инструкции по технике безопасности.

2.3 Формы аттестации и контроля

Формы контроля: входной, текущий и итоговый контроль.

Контроль усвоения учебного материала, умений и навыков проходит в течение всего периода обучения.

Входной контроль – проводится при наборе, в виде собеседования, где изучаются отношение обучающегося к туристско-краеведческой деятельности, его способности в этой области, личные качества ребенка.

Формы текущего и промежуточного контроля: открытые занятия, соревнования по технике пешеходного туризма, спортивному ориентированию, практические работы и задания (опросы, кроссворды, викторины, тестовые задания), проверка туристских навыков.

Формы итогового контроля: итоговое занятие, тестирование, учебные соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, маршрутные листы. По окончании обучения, на основе данных Диагностической карты оценки ЗУН обучающихся, педагог составляет аналитическую справку, в которой отражает уровень освоения Программы обучающимися. Также подтверждением успешной реализации Программы являются грамоты, дипломы, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Диагностическая карта, аналитическая справка, открытое занятие, соревнования.

2.4. Список литературы

Литература для педагогов:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М: Изд-во И. Балабанова, 2012 – 79 с.
2. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учеб.-метод, пособие. — М.: Советский спорт, 2011. – 207 с.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.: Уроки ориентирования. /Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005 – 328 с.
4. Константинов Ю.С.: Туристские слеты и соревнования учащихся. / Ю.С.Константинов. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2003. - 228 с.
5. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. – М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с.
6. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи / В.А. Крутецкая. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64 с.
7. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.

Литература для родителей:

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013 - 320 с.
2. Моргун Д. В., Орлова Л. М. Дополнительное образование детей в вопросах и ответах; ЭкоПресс - М., 2012. - 140 с.

Литература для обучающихся:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М: Изд-во И. Балабанова, 2012 – 79 с.
2. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 2000. – 192 с.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб. пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. – 72 с.
4. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов, А.И. Персин, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн / под ред. Ю.С. Константинова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – 208 с.
5. Туристская игротка: Учеб.-метод. пособие / Под ред. Ю. С. Константинова; [Сост. Л. М. Ротштейн]. - Москва : Владос, 2000. - 110 с.

Интернет – источники:

1. <http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html>- условные знаки топографических карт.
2. <http://nkosterev.narod.ru/met/luska.html>- Приключения Люськи (учебные рассказы для юных туристов)
3. <http://omas.ru/> - методические разработки по туризму авторской программы Д. Ю. Милехина «Спортивный туризм», 2002 год.
4. <http://skitalets.ru/> - сервер для туристов и путешественников
5. https://meco.rk.gov.ru/file/Krasnaja_kniga_Respubliki_Krym_2015.pdf
6. <http://ecosystema.ru/> – экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов.

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Оценочные материалы (Приложение 1)

Входная диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний и умений учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Формы оценки – анкетирование, собеседование.

Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний, умений навыков обучающихся осуществляется с помощью системы поэтапных аттестационных испытаний в процессе обучения.

Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий. В течение учебного года применяются следующие виды диагностики: 1. Теоретическое тестирование на определение уровня знаний по разделам программы; 2. Контрольные тренировки для определения уровня туристских умений и навыков. 3. Тестирование по общефизической подготовке. Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию различного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня.

Таблица 7

Вид оценочного материала	Примерный перечень оценочных материалов данного вида	В каких случаях применяется на учебных занятиях
Диагностические карты	Диагностическая карта оценки знаний, умений и навыков	Первичный, текущий и итоговый контроль
Протоколы учебных соревнований	Тренировочное и контрольное исполнение приемов преодоления препятствий на этапах «Навесная переправа», «Подъем-траверс-спуск», «Переправа по параллельным перилам», «Переправа по бревну» «Кочки», вязка узлов	Текущий, промежуточный и итоговый контроль
Протоколы соревнований	Участие в соревнованиях по календарям соревнований	Текущий и промежуточный контроль
Маршрутная документация	Маршрутные листы и приказы о проведении экскурсий и походов	Мониторинг участия обучающихся в воспитательных мероприятиях

Определение результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Формы и методы диагностик
I. Теоретическая подготовка 1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	<i>Соответствие теоретических знаний учащихся программным требованиям</i>	<i>низкий уровень</i> - ребенок овладел менее чем 1/3 объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период;	1-2	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, собеседование, олимпиады, конкурсы, зачет и др.
		<i>ниже среднего</i> - ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период;	3-4	
		<i>средний уровень</i> - объем усвоенных знаний составляет 1/2 объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период;	5-6	
		<i>выше среднего уровня</i> - объем усвоенных знаний составляет более 1/2 объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период;	7-8	
		<i>высокий уровень</i> - ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период;	9-10	
2. Владение специальной терминологией	<i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i>	<i>низкий уровень</i> – ребенок не употребляет специальные термины;	1-2	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, собеседование, олимпиады, конкурсы, зачет и др.
		<i>ниже среднего</i> - ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины;	3-4	
		<i>средний уровень</i> - ребенок употребляет специальную терминологию, но неосознанно;	5-6	
		<i>выше среднего</i> - сочетает специальную терминологию с бытовой;	7-8	
		<i>высокий уровень</i> - специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	9-10	

II. Практическая подготовка: I. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	<i>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (владение специальным оборудованием и оснащением, умение подбирать и анализировать специальную литературу, умение пользоваться компьютерным и источниками информации, умение осуществлять учебно-исследовательскую работу, умение публично представить свои результаты обучения по программе.</i>	низкий уровень - ребенок овладел менее чем 1/3 объема предусмотренных умений и навыков за конкретный период;	1-2	Контрольные задания, соревнования, конкурсы, выставки, проекты, исследовательская деятельность и др.
		ниже среднего - объем усвоенных умений и навыков составляет менее 1/2 объема усвоенных умений и навыков за конкретный период;	3-4	
		средний уровень - объем усвоенных умений и навыков составляет 1/2 объема предусмотренных умений и навыков за конкретный период;	5-6	
		выше среднего - объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2 объема предусмотренных умений и навыков за конкретный период;	7-8	
		высокий уровень - ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.	9-10	

3.2. Методические материалы

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (*Приложение 2*):

- планы- конспекты отчетных занятий;
- сценарии воспитательных мероприятий.

3.3. Календарно-тематическое планирование (*Приложение 3*)

3.4. Лист корректировки (*Приложение 4*)

3.5. План воспитательной работы (*Приложение 5*)

Диагностическая карта оценки ЗУН обучающихся по Программе «Пешеходный туризм».
Дата проведения диагностики

№	ФИО обучающихся	Знания. Умения. Навыки.													ИТОГО		
		Знание правил техники безопасности	Умение подготовиться к походу	Знание техники пешеходного туризма	Навыки работы с картой	Навыки работы с компасом	Знание топографических знаков	Умение ориентироваться по компасу	Умение ориентироваться по карте	Знание туристских узлов	Умение правильно применять туристские узлы на практике	Краеведческие знания	Физическая подготовка – сила, выносливость, ловкость	Знание основ гигиены и оказания первой доврачебной помощи		Мотивация на регулярные занятия физкультурой и спортом	Умение вести себя в коллективе
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
	ИТОГО сформированность ЗУН группы в %																

Педагог ДО _____

ФИО, подпись

ЗУН по каждому параметру оцениваются по 10-балльной системе методом наблюдения.
 Диагностика проводится не менее трёх раз в год – входная (сентябрь), промежуточная (январь, февраль), итоговая (май).

Сценарий открытого занятия

Тема: «Туристические узлы, их значение и применение. Техника вязания узлов»

Цель занятия – Познакомить учащихся с основным туристскими узлами, объяснить значение и практическое применение туристических узлов.

Задачи:

Образовательные: обучить вязать основные туристские узлы, применяемые в походе;

Развивающие: развивать внимание, память, ловкость, моторику;

Воспитательные: воспитывать у учащихся чувство коллективизма и взаимопомощи, усердие, дисциплинированность.

Материальное обеспечение: по 2 веревки разного диаметра на каждого занимающегося, несколько карабинов.

Учебно-наглядный комплекс:

- карточки-схемы;
- инструктивный материал по технике вязания узлов;
- набор связанных туристических узлов.

Порядок работы:

- назвать узел, показать его внешний вид и рассказать о его назначении;
- предоставить время на разучивание приемов вязки узла и их запоминание;
- проверить вязку узла у каждого учащегося.

Называется узел и его применение. Педагог красиво, медленно, поэтапно завязывает узел, расправляет его и обращает внимание учеников на его рисунок и особенности. Затем каждый учащийся должен завязать узел хотя бы один раз и показать его, после чего показывается следующий узел. На занятии рассматривается три узла.

Структура и ход урока

1. Организационный момент.

Знакомство с темой, целями и планом занятия. Исходя из темы сформулируйте цель нашего занятия.

«Где в вашей жизни можно использовать узлы?» (проблемная ситуация)

Вступительное слово преподавателя: «Каждое утро вы завязываете шнурки своих кроссовок. Иногда нужно связать концы веревок, закрепить доски, сделать веревочную лестницу, привязать лодку, собаку. В турпоходе, а тем более в условиях вынужденной автономии в природе без умения вязать узлы не обойтись. В профессиях спасателя, рыбака, монтажника-высотника и некоторых других это умение просто необходимо. Для альпиниста, скалолаза или горного туриста правильно вязать нужные узлы – вопрос личной безопасности. **«Неумение вязать узлы не предохраняет Вас от травм!»** Сейчас поговорим об узлах.

2. Объяснение нового материала. Техника вязания туристических узлов.

Люди придумали много хороших узлов, но чаще мы знаем не больше двух, да и то не самые надежные. Восполним этот пробел в ваших знаниях. Давайте попробуем завязать узел, который вы знаете. Можно два или три узла.

Эпиграф: «Хороший узел—это: когда его легко завязать, когда он сам не развязывается, когда его легко развязать».

Узлы используются и применяются для преодоления препятствий (спуски, подъемы, переправы, траверсы и т. д.) в походах и путешествиях. Каждому туристу важно знать, как вяжется и где применяется тот или иной узел.

Классификация туристских узлов по их назначению.

1. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «прямой», «ткацкий», «встречный».

2. Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академический», «брамшкотовый», «грейпвайн».

3. Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник», «восьмерка», «австрийский прусик», «двойной проводник», «булинь», двойной беседочный узел.

4. Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «стремя», «булинь».

5. Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя». Узел «стремя» может применяться в двух случаях, но способы вязки будут разные.

Узел «двойной проводник», или «заячьи уши». Вяжется на одной веревке. Веревка складывается вдвое, на ней вяжется «пустышка», затягивается и завязывается так, чтобы она развязалась, если дернуть ее за петлю. В том случае, когда «пустышка» будет завязана наоборот, узел «двойной проводник» не получится. Затем нижняя петля проносится, как показано стрелкой на рисунке, чтобы через нее прошли две верхние петли, и стягивается за верхние петли к узлу. Необходимо следить, чтобы при завязывании узла не было перехлеста веревок. Не имеет контрольных узлов.

Узел «стремя». Узел вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Ходовой конец веревки обносится вокруг опоры, затем вяжется узел. После этого узел затягивается и закрепляется контрольным узлом. Если узел «стремя» используется при прикреплении к опоре, он затягивается как можно сильнее, а контрольный узел вяжется как можно ближе к опоре. Узел «стремя» может применяться как точка опоры для ноги при подъеме из трещин. Он удобнее «проводника» и «восьмерки», потому что легче развязывается и его можно завязать даже одной рукой.

Узел «булинь». Вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Отступив от края веревки нужное расстояние, делают петлю поворотом веревки на 180° по часовой стрелке, затем опора обносится ходовым концом и конец продевается в образовавшуюся петлю. Следующее действие: ходовым концом обносится рабочая веревка и продевается в петлю с обратной стороны. Узел затягивается и завязывается контрольный узел.

3. Закрепление. Игра:

1 вариант: Ребята завязывают разные узлы и складывают их в коробку. Затем преподаватель раздает им эти узлы. Нужно определить их название. Преподаватель еще раз проходит, получая ответы и собирая узлы. Затем все игроки по очереди выступают в роли преподавателя, а он лишь дублирует контроль.

2 вариант

Игра «Спасение утопающего», узел «булинь».

4. Итог занятия. Мы на сегодняшнем занятии познакомились с туристическими узлами, их значением и применением. Научились технике вязания некоторых узлов. И теперь в случае необходимости сможем ими воспользоваться. Все вы молодцы, показали на сегодняшнем занятии свои способности сосредоточиться, быть внимательными, ответственно подошли к выполнению задания. Завязав правильно и крепко узел, ты избавишь себя во время похода от многих проблем. Когда-то завязанный тобой узел сможет спасти тебе жизнь. Чтобы умело и быстро вязать узлы, нужна практика. Даже когда ты научился этому, время от времени бери веревку и вспоминай, как это делается. Всегда носи с собой в кармане небольшой кусок троса. И когда у тебя есть свободная минутка, достань его и завязывай узлы, которые ты знаешь. Практикуйся так до тех пор, пока не научишься завязывать любой узел с закрытыми глазами. И только когда ты научишься делать это автоматически, тогда ты будешь готов применить свое умение в любой ситуации.

5. Домашнее задание

1. Дома необходимо зарисовать узлы с карточки-схемы.
2. Повторить технику вязки изученных узлов.
3. Покажите родителям технику вязки изученных узлов

6. Подведение итогов. Рефлексия

Для чего мы изучали узлы... надо ли нам это... пригодится ли в жизни... сегодня мы узнали... мы научились... мы научим других.. где мы применим узлы...

Сценарий туристской эстафеты «К походу готовы!»

Цель: популяризация знаний, умений и навыков в области туризма и краеведения.

Задачи: привлечение учащихся к здоровому образу жизни, совершенствование туристских умений и навыков, воспитание чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи.

Оборудование: туристское снаряжение, секундомер, игровые ориентиры, карточки-задания, карточки с названиями узлов, изображением грибов.

Участники делятся на команды. Состав команды – 6 человек.

Порядок выполнения заданий:

1. Собери рюкзак.

Очень важно для туриста правильно собрать рюкзак. Важно ничего не забыть, и в то же время не брать лишнего, правильно уложить вещи. Команда согласованно проводит укладку рюкзака, застегивает каждую из его лямок и одевает на одного из членов своей команды. Судья фиксирует конечный результат.

2. Завяжи узел.

Члены команды вытягивают карточку с названием узла из числа перечисленных: двойной проводник, проводник восьмерка, схватывающий, булинь, стремя, штык - и завязывают каждый свой узел.

3. Преодолей болото.

Каждый из участников по очереди прыгает по кочкам, ступая на них одной ногой (10 кочек).

4. Маятник. Каждый участник при помощи «маятника» преодолевает расстояние длиной 3 - 4 м через условную реку.

5. Зеленая аптека.

В походе бывает всякое: порежешься или натрешь ногу. Что делать? Где взять лекарство? А оно растет перед нами! Необходимо узнать лекарственное растение по описанию и вписать в карточку-задание его название.

6. Установи палатку.

Команда устанавливает палатку. Когда задание выполнено, команда выстраивается возле установленной палатки.

7. Собери грибы.

Нужно собрать грибы для приготовления супа. На площадке находятся карточки с изображением различных грибов. Члены команды должны по очереди принести в корзину своей команды только съедобные грибы. Ассортимент съедобных грибов: сыроежки, белые грибы, опята, лисички, рыжики, маслята. Ядовитые грибы: мухомор, бледная поганка, ложные опята.

8. Сложи костер.

Необходимо сложить из приготовленных поленьев костры - «звезда», «шалаш», «колодец».

Подведение итогов. Побеждает команда, показавшая наименьшую сумму времени, затраченного на выполнение заданий и штрафного времени.

Награждение победителей.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Срок
1	Беседа: «Правила безопасности в походах и на экскурсиях»	Сентябрь
2	Беседа: «Правила дорожного движения»	Сентябрь
3	Беседа: «Ядовитые грибы и растения»	Сентябрь
4	Осенняя туриада учащейся молодежи «Киммерийские зарницы», посвященная Всемирному дню туризма	Сентябрь
5	Беседа: «Профилактика пищевых отравлений»	Октябрь
6	Беседа: «Правила дорожного движения»	Октябрь
7	Открытое первенство города Керчи по технике пешеходного туризма «Золотая осень»	Октябрь
8	Родительское собрание	Октябрь
9	Беседа: «Профилактика распространения гриппа, ОРВИ»	Ноябрь
10	Беседа: «О пожарной безопасности»	Ноябрь
11	Городское первенство учащейся молодежи по подземному ориентированию	Ноябрь
12	Беседа: «О вреде алкоголя и табакокурения»	Декабрь
13	Беседа: «Противодействие терроризму и экстремизму»	Декабрь
14	Беседа: «Правила безопасности при проведении новогодних каникул»	Декабрь
15	Городское Первенство учащейся молодежи по технике пешеходного туризма «Зимние старты»	Декабрь
16	Беседа: «Правила поведения на льду»	Январь
17	Беседа: «Профилактика правонарушений среди несовершеннолетних»	Февраль
18	Городское первенство учащейся молодежи по спортивному туризму	Февраль
19	Беседа: «Пожарная безопасность в лесу»	Март
20	Городское первенство учащейся молодежи по спортивному туризму	Март
21	Беседа: «Клещевой энцефалит, меры безопасности»	Апрель
22	Родительское собрание	Апрель
23	Беседа: «Правила поведения на воде»	Май
24	Городское первенство по технике пешеходного туризма «Весенние старты»	Май
25	Походы выходного дня и экскурсии	В течение года
26	Участие в соревнованиях различного уровня	В течение года