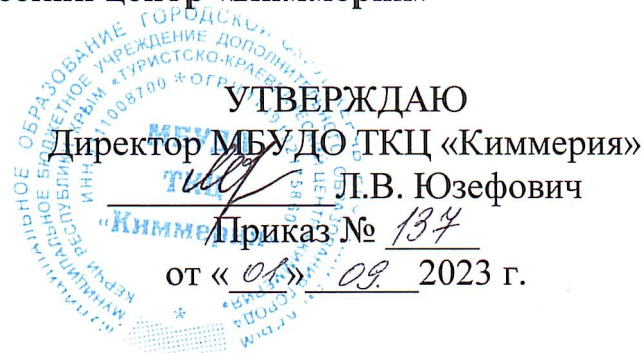


Управление образования Администрации города Керчи
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Керчи Республики Крым
«Туристско – краеведческий центр «Киммерия»

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
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

Направленность: туристско-краеведческая

Срок реализации программы: 2 года

Тип программы - общеразвивающая

Вид программы – модифицированная

Уровень: стартовый, базовый

Возраст обучающихся: 7–12 лет

Составитель: Короленко Надежда Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Керчь

2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» (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 «Юные туристы» - туристско-краеведческая. В процессе освоения программы учащиеся получают начальные навыки туристской деятельности, изучают историю и географию родного края.

Актуальность Программы обусловлена тем, что ее реализация будет способствовать пробуждению 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 «Юные туристы» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Адресат Программы: обучающиеся мальчики и девочки в возрасте от 7 до 12 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: 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.

Объём и срок освоения Программы. Программа рассчитана на 2 года (72 учебные недели) 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 составляет 288 часов.

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.

Таблица 1

Реализация Программы

| Уровень обучения | Год обучения | Количество учащихся в группе | Количество часов в неделю | Объем программы | Возраст учащихся |
|------------------|--------------|------------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|
| Стартовый | Первый | 15-20 человек | 4 часа | 144 часа | 7-11 лет |
| Стартовый | Второй | 15-17 человек | 4 часа | 144 часа | 8-12 лет |

Уровень Программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формы обучения.

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

Особенности организации образовательного процесса.

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.

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

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 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю. За год - 36 недель, 144 часа. За весь период обучения – 72 недели, 288 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:

- обучить основам туристической подготовки, элементам техники и тактики пешеходного и спортивного туризма;

- сформировать систему знаний, необходимых для организации и проведения туристских походов и участия в соревнованиях;
- сформировать начальные умения и навыки работы с картой и компасом;

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1.3. Воспитательный потенциал Программы

Цель воспитательной работы в творческом объединении – личностное развитие обучающихся. Основные задачи воспитательной работы в рамках программы «Юные туристы»:

- 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 и контроля |
|-----------|---|------------------|-----------|-----------|-----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Основы туристской подготовки | 88 | 19 | 69 | |
| 1.1. | Вводное занятие. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 | - | Собеседование |
| 1.2. | История развития туризма. Виды туризма. | 2 | 2 | - | Педагогическое наблюдение |
| 1.3. | Техника безопасности при проведении занятий и походов | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 1.4. | Личное и групповое туристское снаряжение. | 4 | 2 | 2 | Индивидуальные задания |
| 1.5. | Подготовка к походу, путешествию. | 4 | 1 | 3 | опрос |
| 1.6. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | 2 | 1 | 1 | Контрольные задания |
| 1.7. | Организация питания в туристском походе. | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |
| 1.8. | Правила движения в походе, преодоление препятствий. | 4 | 1 | 3 | Контрольные задания |
| 1.9. | Узлы, применяемые в туристской практике. | 8 | 2 | 6 | |
| 1.10 | Техника пешеходного туризма. | 20 | 2 | 18 | Учебные соревнования |
| 1.11 | Туристские слеты и соревнования. Участие в соревнованиях | 14 | 2 | 12 | Участие в соревнованиях |
| 1.12 | Походы выходного дня, экскурсии. | 20 | - | 20 | Контрольные задания |
| 1.13 | Подведение итогов туристского путешествия. | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |
| 2. | Основы топографии и ориентирования | 22 | 7 | 15 | |
| 2.1. | Топографические и спортивные карты. | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |
| 2.2. | Условные знаки. | 2 | 1 | 1 | Контрольные задания |
| 2.3. | Способы ориентирования на местности. | 4 | 1 | 3 | |
| 2.4. | Компас. Азимут. Работа с компасом. | 2 | 1 | 1 | |
| 2.5. | Измерение расстояний. | 2 | 1 | 1 | |
| 2.6. | Составление схемы местности. | 2 | 1 | 1 | |
| 2.7. | Спортивное ориентирование. | 4 | 1 | 3 | Участие в соревнованиях |
| 2.8. | Соревнования по спортивному ориентированию. | 4 | - | 4 | |
| 3. | Основы краеведения | 4 | 2 | 2 | |
| 3.1. | Природные особенности и история родного края. | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |

| | | | | | |
|-----------|---|------------|-----------|------------|---------------------|
| 3.2. | Туристские возможности родного края. | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 8 | 5 | 3 | |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. | 2 | 2 | - | Опрос, наблюдение |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка. | 2 | 1 | 1 | |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 2 | 1 | 1 | Контрольные задания |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего. | 2 | 1 | 1 | Контрольные задания |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 20 | 3 | 17 | |
| 5.1. | Предупреждение спортивных травм на тренировках. | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |
| 5.2. | Общая физическая подготовка. | 9 | 1 | 8 | Контрольные задания |
| 5.3. | Специальная физическая подготовка. | 9 | 1 | 8 | |
| 6. | Итоговое занятие, тестирование | 2 | - | 2 | Контрольные задания |
| | ИТОГО: | 144 | 36 | 108 | |

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. Основы туристской подготовки (88 часов)

1.1. Вводное занятие (2 часа).

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

1.2. История развития туризма. Виды туризма (2 часа).

Теория. Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

1.3. Техника безопасности при проведении туристских походов (4 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.

1.4. Личное и групповое туристское снаряжение (4 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.

1.5. Подготовка к походу, путешествию (4 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.

1.6. 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 (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию 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. Установка палатки. Разжигание костра.

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

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

Практика. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий (4 часа).

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).

1.9. Узлы, применяемые в туристской практике (8 часов).

Теория. Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки туристических узлов (прямой, проводники, восьмерка, встречный, схватывающий, академический, булинь и др.).

Вязание грудной обвязки, беседки.

Практика. Вязание узлов. Тренировка на время, правильность и скорость.

1.10. Техника пешеходного туризма (20 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).

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

1.11. Туристские слеты и соревнования (14 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.

1.12. Походы выходного дня, экскурсии (20 часов).

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

1.13. 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.

2. Основы топографии и ориентирования (22 часа)

2.1. Топографические и спортивные карты (2 часа).

Теория. Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. 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.

2.2. Условные знаки (2 часа).

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков 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, минисоревнования.

2.3. Способы ориентирования на местности (4 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.

2.4. 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.

2.5. 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.

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

2.6. 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.

2.7. Спортивное ориентирование (4 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.

2.8. Соревнования по спортивному ориентированию (2 часа).

3. Основы краеведения (4 часа)

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

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство с картой своего края.

3.2. 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.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (8 часов)

4.1. 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.

4.2. 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.

4.3. 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.

4.4. 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.

5. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)

5.1. 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.

5.2. Общая физическая подготовка (9 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.

5.3. Специальная физическая подготовка (9 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.

6. Итоговое занятие (2 часа).

Практика. Подведение итогов, 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 первичной медицинской помощи. Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним. Правила приготовления пищи. Виды биваков, правила его обустройства. Виды костров их применение. Условные знаки и ориентирование 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. Ориентироваться по карте и на местности. Составлять простейшие схемы местности. Собирать аптечку в поход. Наводить переправу на местности, уметь применять правильно туристическое снаряжение.

**Учебный план
(второй год обучения)**

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации и контроля |
|----------|---|------------------|-----------|-----------|--------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| | 1. Общая туристская подготовка | 74 | 16 | 58 | |
| 1.1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 | - | Собеседование |
| 1.2. | Туристские путешествия, история развития туризма. | 1 | 1 | - | Опрос, наблюдение |
| 1.2. | Личное и групповое туристское снаряжение | 4 | 2 | 2 | Индивидуальные задания |
| 1.3. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 4 | 2 | 2 | Контрольные задания |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |
| 1.5. | Питание в туристском походе | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |
| 1.6. | Техника и тактика пешеходного туризма | 27 | 3 | 24 | Контрольные задания |
| 1.7. | Обеспечение безопасности в туристском походе, на занятиях | 4 | 1 | 3 | Опрос, наблюдение |
| 1.8. | Подведение итогов туристского путешествия | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |
| 1.9. | Туристские слёты и соревнования | 13 | 1 | 12 | Участие в соревнованиях |
| 1.10. | Туристские путешествия и экскурсии | 13 | 1 | 12 | Контрольные задания |
| | 2. Топография и ориентирование | 24 | 5 | 19 | |
| 2.1. | Топографическая и спортивная карта | 4 | 1 | 3 | Опрос, наблюдение |
| 2.2. | Компас. Работа с компасом | 4 | 1 | 3 | Контрольные задания |
| 2.3. | Измерение расстояний | 4 | 1 | 3 | |
| 2.4. | Способы ориентирования | 4 | 1 | 3 | |
| 2.5. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 4 | 1 | 3 | Опрос, наблюдение |
| 2.6. | Соревнования по ориентированию | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| | 3. Краеведение | 6 | 3 | 3 | |
| 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 | 6 | 3 | 3 | |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |

| | | | | | |
|------|---|------------|-----------|------------|---------------------|
| 4.3. | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 2 | 1 | 1 | Контрольные задания |
| | 5. Общая и специальная физическая подготовка | 32 | 4 | 28 | |
| 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 | Опрос, наблюдение |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 14 | 1 | 13 | Контрольные задания |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | 14 | 1 | 13 | |
| | 6. Итоговое занятие. Тестирование | 2 | - | 2 | Контрольные задания |
| | | 144 | 31 | 113 | |

Содержание учебного плана

1. Общая туристская подготовка (74 часа)

1.1. Вводное занятие. (2 часа).

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. Туристские традиции своего коллектива. Виды туризма, их характеристика.

1.3. Личное и групповое снаряжение (4 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. 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 (4 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. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Практика. Составление плана-графика 2-3-дневного 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. Составление меню на 3-5 дней.

1.7. Техника и тактика пешеходного туризма (27 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. Днѐвки. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. 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. 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 «серпантином» и «в лоб», самостраховка

альпенштоком, короткие привалы). Использование страховки и само страховки 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 само страховка 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 предходная 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 возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Подведение итогов туристского путешествия (2 часа).

Теория. Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчёта о походе. 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 учащихся 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 проведения соревнований по туризму. Участие в соревнованиях.

1.11. Туристские путешествия, экскурсии (13 часов).

Теория. Организация походов и экскурсий. Выбор района путешествия. Построение нитки маршрута. Подготовка к походам и экскурсиям.

Практические занятия. Участие в однодневных походах и экскурсиях по Керченскому полуострову.

2. Топография и ориентирование (24 часа)

2.1. Топографическая и спортивная карта (4 часа).

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Масштабные, внесматштабные, 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. 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 (4 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 в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний (4 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 (4 часа).

Теория. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения. Движение в походе при использовании карт и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. 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 (4 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 по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Соревнования по ориентированию (4 часа).

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору, их разновидности, характеристика. 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 (6 часов)

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

Теория. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. История своего населённого пункта. Литература по изучению родного края.

Практика. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

3.2. Изучение района путешествия (2 часа).

Практика. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учёт времени на их посещение.

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. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. 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. 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, уход за ними. 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, ватно-марлевой повязки, 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 (32 часа)

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). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. 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. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка (14 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 (14 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. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой. 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. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. 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 гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Упражнения на восстановление дыхания, на растягивание и расслабление мышц.

6. Итоговое занятие. Тестирование. (2 часа)

Практика. Подведение итогов, тестирование

Требования к знаниям и умениям туристов к концу обучения

Учащиеся будут знать:

- нормативы туристских походов по пешеходному туризму, требования по проведению походов;
- права и обязанности участников путешествий;
- основные правила обеспечения безопасности участников похода;
- основные принципы 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;
- 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 склонам;
- преодолевать водные преграды по параллельным веревкам, бревну; крутые спуски, подъемы, траверсы с помощью веревки;
- вязать основные узлы - встречные и схватывающие, проводники, узлы, применяемые для связывания веревок и для привязывания веревки к опоре;
- устанавливать палатки, разжигать костры, 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 юношеских 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 выходного дня;
- 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;

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 – 1 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 - 288 часов, 144 часа в каждом учебном году.

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 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Аттестация Формы контроля | <i>Входной контроль ЗУН</i> | | | | | | | | | | | | <i>Промежуточный контроль ЗУН</i> | | | | | | | | | | | | | | | <i>Промежуточный контроль ЗУН</i> | | | | | | | | |
| Всего часов 144 | 18 | | | | 16 | | | | 16 | | | | 18 | | | | 12 | | | 16 | | | | 18 | | | | 16 | | | | 14 | | | | |

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 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Аттестация Формы контроля | <i>Входной контроль ЗУН</i> | | | | | | | | | | | | | <i>Промежуточный контроль ЗУН</i> | | | | | | | | | | | | | | | <i>Итоговая аттестация</i> | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов 144 | 18 | | | | | 16 | | | | 16 | | | | 18 | | | | | 12 | | | 16 | | | | 18 | | | | 16 | | | 14 | | | | | | | | |

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. Учебные плакаты
6. Секундомер
7. Палатки
8. Туристские коврики
9. Рюкзаки
10. Тенты
11. Костровое оборудование: котлы, тросик
12. Рукавицы костровые (брезентовые)
13. Лопата саперная в чехле
14. Пила походная
15. Топор в чехле
16. Аптечка медицинская в упаковке
17. Ремонтный набор
18. Рулетка 15–20 м
19. Фотоаппарат
20. Термометр наружный
21. Веревки основные
22. Веревки вспомогательные
23. Репшнуры
24. Карабины
25. Страховочные системы
26. Каски
27. Жумары
28. Спусковые устройства
29. Рукавицы
30. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
31. 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 видеоинформацией (при условии наличия Согласий родителей учащихся на обработку и хранение персональных данных). Информация о деятельности детского объединения размещается на 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».

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;

- **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.

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:

- 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);
- 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 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 ЗУН, 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 игротека: 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 6

| 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) | Соответствие теоретических знаний учащихся программным требованиям | низкий уровень - 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. |
| | | ниже среднего - ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период; | 3-4 | |
| | | средний уровень - объем усвоенных знаний составляет 1/2 объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период; | 5-6 | |
| | | выше среднего уровня - объем усвоенных знаний составляет более 1/2 объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период; | 7-8 | |
| | | высокий уровень - ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период; | 9-10 | |
| 2. Владение специальной терминологией | Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | низкий уровень – ребенок не употребляет специальные термины; | 1-2 | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, собеседование, олимпиады, конкурсы, зачет и др. |
| | | ниже среднего - ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины; | 3-4 | |
| | | средний уровень - ребенок употребляет специальную терминологию, но неосознанно; | 5-6 | |
| | | выше среднего - сочетает специальную терминологию с бытовой; | 7-8 | |
| | | высокий уровень - 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 «Юные туристы».
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: «Преодоление туристской полосы препятствий»

Цель занятия: Повышение уровня технической и тактической подготовки участников, пропаганда здорового образа жизни, выявление сильнейших спортсменов.

Задачи:

Образовательные: закрепить основные навыки прохождения технических этапов полосы препятствий; совершенствовать технику прохождения этапов полосы препятствий с использованием самостраховки; научить обучающихся технике вязания узлов, дать информацию по области их применения.

Развивающие: развивать координацию движений, гибкость пальцев, быстроту, точность и правильность выполнения действий на технических этапах; развивать устойчивые навыки, необходимые для участия в походах и соревнованиях.

Воспитательные: воспитывать у учащихся чувство коллективизма и взаимопомощи, дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность, умение владеть собой.

Место проведения: спортивный зал, оборудованный крючьями для крепления веревок и карабинов, спортивными матами.

Инвентарь и оборудование: Специальное снаряжение: страховочная система, блокировка, каски, веревки, карабины, перчатки.

Продолжительность занятия: 90 минут.

1. Подготовительная часть – 15 минут.

1. Построение, переключка, сообщение задач, инструктаж по безопасности (3 мин.). Проверка готовности к занятию.

2. Ходьба обычная, на носках, на пятках. **2 мин.** (Выполнять в колонну по одному. Следить за правильной осанкой, держать голову прямо, плечи развернуть, спина прямая).

3. Бег обычный. (2 мин.) (Соблюдать дистанцию):

- Передвижение приставным шагом левым и правым боком.
- Бег спиной вперёд.

4. Специальные беговые упражнения (2 мин.) (Соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения):

- с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени.

5. Общеразвивающие упражнения: (6 мин.) (Следить за правильным выполнением упражнений, за дыханием):

- наклоны головы вперёд–назад, влево–вправо;
- круговые движения головы влево–вправо;
- круговые движения предплечий внутрь–наружу;
- круговые движения рук вперёд–назад;
- повороты туловища влево–вправо;

- наклоны туловища вперед–назад, влево–вправо;
- круговые движения туловища влево–вправо;
- круговые движения тазом влево–вправо;
- выпады вперед, со сменой ног;
- приседания.

2. Основная часть – 60 минут.

2.1. Подготовка туристического снаряжения для прохождения этапов туристской полосы препятствий (5 мин.)

2.2. Прохождение этапов туристской полосы препятствий (50 мин.):

1-й этап. Вязка туристских узлов. Участники вяжут по три узла («встречный», «штык», «двойной проводник»).

2-й этап. Подъем спортивным способом. Этап оборудован судейскими перилами, контрольной линией в начале этапа. Разрешено использование подъемных устройств («жумар»).

3-й этап. Траверс склона. Этап оборудован перильной веревкой. Участник проходит этап, используя усы самостраховки. Перестёжка с одного участка перил на другой производится без потери самостраховки. Это значит, что участник должен сначала пристегнуться имеющимся у него свободным усом самостраховки к следующему участку перил, а затем выстегнуть карабин самостраховки из предыдущего участка и продолжить движение.

4-й этап. Спуск спортивным способом. Этап оборудован перильной веревкой, контрольной линией в конце этапа. Этап преодолевается с самостраховкой через спусковое устройство (восьмерку). Использование перчаток обязательно. При движении со спусковым устройством нижняя рука участника должна находиться не ближе 20 см от устройства.

5-й этап. Наклонная навесная переправа. Длина этапа 20 м. Этап оборудован сдвоенными судейскими перилами и контрольными линиями, преодолевается с самостраховкой, используя блок-ролик.

6-й этап. Маятник. Длина этапа – 4 м. Этап оборудован контрольными линиями и судейскими перилами. Преодолевается с использованием самостраховки через карабин.

Участники по очереди проходят полосу препятствий. После перерыва (5 минут после 25 минут прохождения дистанции) работа продолжается в виде соревнования. Проводится жеребьевка, и участники проходят полосу препятствий на время согласно стартовым номерам.

2.3. Снятие и сдача специального снаряжения (5 мин.).

3. Заключительная часть – 15 минут.

3.1. Упражнения на восстановление организма (5 мин.):

- равномерный бег слабой интенсивности;
- упражнения на восстановление дыхания;
- упражнения на гибкость.

3.2. Вязка туристских узлов (8 минут). Участники берут верёвки (диаметр 8 мм, длина 1 метр), встают в полукруг и вяжут узлы по заданию руководителя.

3.3. Построение, подведение итогов занятия, выявление сильнейших по результатам проведенных соревнований (2 мин.).

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 |