

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Зиминский дом детского творчества»

РЕКОМЕНДОВАНА
решением методического совета
МБУ ДО «ЗДДТ»
протокол № 01
от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МБУ ДО «ЗДДТ»
«06» сентября 2021 г.
№ 81

Дополнительная общеразвивающая программа
**«ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**

Адресат программы: дети 11 – 17 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик:
Шабанов Яков Владимирович,
педагог дополнительного образования

Зима, 2021 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами¹

Направленность программы: туристско-краеведческая

Педагогическая целесообразность программы: состоит в том, что в настоящее время стратегической задачей современной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения. Школьный туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство. Туристическая деятельность обучающихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор школьников. С помощью туристско-краеведческой деятельности происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности учащегося. Специфичность туризма и краеведения как раз и заключается в непосредственном погружении учащегося в окружающую его жизнь.

Актуальность программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» обуславливает преемственность и согласованность с предметными образовательными программами. Расширяет и углубляет базовые учебные знания по географии, биологии, экологии, истории, краеведению, математике, черчению, ОБЖ, литературе, физической культуре, музыке, а также усиливает межпредметные связи в содержании образования. Учащиеся получают необходимые знания по медицине, геологии, культуре, искусству, психологии группы и межличностных отношений (обратной связи), общей физической и туристической подготовке (последняя объединяет основы техники пешеходного туризма и основные приёмы выживания в неблагоприятных условиях).

Программа учит главному – синтезу накопленных знаний для принятия ответственных и взвешенных решений, порой в экстремальных ситуациях. Программа по туризму и краеведению обладает ярко выраженной технологичностью. Прослеживается взаимосвязь между содержанием, знаниями, умениями, навыками и видами деятельности. Реализуется идея гармоничного развития личности, её творческих сил и способностей, воспитание потребности в самообразовании.

Практическая значимость:

Поскольку туризм предоставляет возможность организовывать досуг школьников, совмещая отдых с оздоровлением и познанием, то общество должно быть, заинтересовано

¹ Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (далее - Минпросвещения России) от 08 ноября 2018 года № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р); Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года, №06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
«Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области, 2016г»;
Положение по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в МБУ ДО «ЗДДТ»¹;
Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность /П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с.

в школьном туризме. Туризм является надёжной и эффективной формой воспитательного процесса.

Адресат программы. В объединение принимаются все желающие 11 – 17 лет. В группе от 12 до 15 человек, в том числе одаренные дети, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, дети с ОВЗ.

Набор на обучение по Программе производится по записи в Навигаторе, подтверждается при предоставлении медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Срок освоения программы Программа рассчитана на 216 учебных часа, 36 недель, 9 месяцев.

Форма обучения – очная

Режим занятий согласно СанПиН 2.4.3648-20

Программа рассчитана на один год обучения – 216 часа, 3 раз в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом между занятиями. Академический час – 40 минут.

Цель:

Обучение основам туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ формировать умения и навыки основ туристической подготовки;
- ✓ включать обучающихся в познавательную деятельность по изучению истории, культурного наследия, природы родного края;
- ✓ формировать умения и навыки поисковой, исследовательской и проектной деятельности;
- ✓ через наставничество освоить приёмы, навыки определенных действий, способы решения поставленных задач, делая обучение для наставляемых понятнее.

Развивающие:

- ✓ развивать познавательный интерес к туризму и краеведению;
- ✓ развивать туристское и спортивное мастерство;
- ✓ развивать физические качества;
- ✓ развивать психические процессы: внимание, мышление, память, волевая сфера;
- ✓ развивать коммуникативные способности;
- ✓ развивать интерес обучающихся к туристической деятельности и краеведческому исследованию;
- ✓ развивать наставнические умения и навыки

Воспитательные:

- ✓ формировать здоровый образ жизни и социальную ориентацию;
- ✓ воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- ✓ развивать личностные качества: сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность;
- ✓ воспитывать культуру поведения в обществе.
- ✓ воспитывать чувства ответственности за свои действия; дисциплинированности, взаимопомощи;
- ✓ формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- ✓ в наставничестве применять технологию и демократического сотрудничества (наставник не притесняет наставляемого)

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Объём, содержание программы

Объём программы: программа рассчитана на 1 год обучения – 216 часа (в том числе: 104 теоретических занятий и 112 практических).

Содержание программы

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений туризма.

Программа «Туристско-краеведческая деятельность» состоит из 14 разделов.

Раздел 1. Краеведение - 2 часа (1 теория, 1 практика)

Теория: Настоящая история родного края. История своего населенного пункта.

Практика: Экскурсия по городу.

Раздел 2. Туристские путешествия, история развития туризма - 7 часов (7 теория)

Теория: Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный, лыжный, велосипедный. Характеристики каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и зарубежный туризм. Законы туристов. Техника безопасности при занятиях туризмом.

Раздел 3. Личное и групповое туристское снаряжение - 16 часов (9 теория, 7 практика)

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначения, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Раздел 4. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий - 24 часа (12 теория, 12 практика)

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших улов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Техника вязание узлов.

Раздел 5. Техника пешего туризма - 24 часа (8 теория, 16 практика)

Теория: Основные приемы страховки. Узлы, классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

Практика: Вязание узлов на время: «прямой», «восьмерка», стремя, встречный, академический, шкотовый, булинь, простой проводник, двойной проводник и т.д.

Надевание страховочной системы на время. Отработка элементов техники пешего туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом; траверс склона по перлам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по броду. Прохождение туристской полосы препятствий.

Раздел 6. Понятие о топографической и спортивной карте - 18 часов (12 теория, 6 практика)

Теория: Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические координаты. Определение координат точки на карте. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Раздел 7. Условные знаки – 18 часов (10 теория, 8 практика)

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. 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, мини-соревнования.

Раздел 8. Ориентирование по горизонту, азимут - 14 часов (8 теория, 6 практика)

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

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

Раздел 9. Компас, работа с компасом - 16 часов (8 теория, 8 практика)

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Раздел 10. Действия в случае потери ориентировки - 12 часов (8 теория, 4 практика)

Теория: Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практика: Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу.

Раздел 11. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний - 16 часов (8 теория, 8 практика)

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, гигиеническое 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. Профилактика инфекционных и паразитических заболеваний. Травы и их применение.

Практика: Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Подбор одежды и обуви для тренировок, уход за ними. Распознавание трав. Применение трав в повседневной жизни.

Раздел 12. Специальная физическая подготовка – 24 часа (8 теория, 16 практика)

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физ. подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

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

2.2. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

- ✓ порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- ✓ вопросы туризма и экологии;
- ✓ основы топографии и ориентирования;
- ✓ умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- ✓ опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- ✓ способы преодоления различных естественных препятствий

Уметь:

- ✓ ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- ✓ организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- ✓ владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- ✓ уметь правильно применять туристские узлы;
- ✓ уметь ориентироваться по карте и компасу;
- ✓ организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- ✓ оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Итого	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Краеведение	2	1	1	Опрос
2	Раздел 2. Туристские путешествия, история развития туризма.	7	7		Опрос
3	Раздел 3. Личное и групповое туристское снаряжение	16	9	7	Опрос, правильное выполнение
4	Раздел 4. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	24	12	12	Опрос, правильное выполнение
5	Раздел 5. Техника пешего туризма	24	8	16	Опрос, правильное выполнение
6	Раздел 6. Понятие о топографической и спортивной карте	18	12	6	Контрольное тестирование, опрос
7	Раздел 7. Условные знаки	18	10	8	Контрольное тестирование, опрос
8	Раздел 8. Ориентирование по горизонту, азимут	14	8	6	Опрос, правильное выполнение
9	Раздел 9. Компас, работа с компасом	16	8	8	Опрос, правильное выполнение
10	Раздел 10. Действия в случае потери ориентировки.	12	8	4	Опрос, правильное выполнение
11	Раздел 11. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	16	8	8	Опрос, правильное выполнение
12	Раздел 12. Специальная физическая подготовка	28	13	15	Контрольное тестирование, опрос
13	Раздел 13. Участие в соревнованиях по туризму	19		19	По плану
14	Раздел 14. Диагностика	2		2	2 раза в год
	Итого:	216	104	112	

3.2. Календарный учебный график

раздел \ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Раздел 1	2									
Раздел 2	7									
Раздел 3	6	10								
Раздел 4		10	14							
Раздел 5			12	12						
Раздел 6				12	6					
Раздел 7					16	2				
Раздел 8						14				
Раздел 9						6	10			
Раздел 10							12			
Раздел 11							4	12		
Раздел 12	4	4						14	6	
Раздел 13						2			17	
Раздел 14	1								1	
Всего	20	24	26	24	22	24	26	26	24	216

3.3. Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;

итоговый - участие в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

3.4. Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				
2.1. Туристская подготовка	Умение пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать первую помощь	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2. Краеведческие навыки	Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3. Физическая подготовка.	Умение преодолевать препятствия	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	

3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

Мониторинг личностного развития ребенка

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Морально - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия;	1	Наблюдение
		Более чем на ½ занятия	5	
		На все занятие	10	
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне	1	Наблюдение
		Иногда- самим ребенком;	5	
		Всегда самим ребенком	10	
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к	Ребенок постоянно действует под контролем извне;	1	Наблюдение
		Периодически контролирует себя сам;	5	

	должному действию)	Постоянно контролирует себя сам;	10	
2. Ориентационные качества				
1.Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	1	Анкетирование
		Заниженная	5	
		Нормальная	10	
2.Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне	1	Наблюдение
		Периодически поддерживается самим ребенком	5	
		Постоянно поддерживается самим ребенком	10	
3.Поведенческие качества				
1.Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты;	1	Наблюдение
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать;	5	
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	10	
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах;	1	Наблюдение
		Участвует при побуждении извне;	5	
		Инициативен в общих делах	10	
3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

3.5. Методические материалы

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов.

Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии

проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

4. Иные компоненты

4.1. Условия реализации программы

Материально-техническая база: занятия будут проводиться в спортивном зале и на территории МБОУ «СОШ №9», а так же на острове Муринский.

Материально- техническое обеспечение образовательного процесса.

- ✓ Печатные пособия.
- ✓ Географические карты;
- ✓ схемы вязки узлов;
- ✓ топографические карты.
- ✓ Технические средства обучения.
- ✓ Аптечка;
- ✓ верёвки - диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров;
- ✓ карабины;
- ✓ блоки и полиспасты;
- ✓ страховочные системы;
- ✓ опорные петли;
- ✓ средства транспортировки пострадавшего;
- ✓ палатки;
- ✓ тенты;
- ✓ топоры;
- ✓ пилы;
- ✓ костровой набор.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

- ✓ Рюкзак для туристских походов.
- ✓ Коврик туристский.
- ✓ Спальный мешок.
- ✓ Накидка от дождя
- ✓ Фонарик
- ✓ Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
- ✓ Обувь спортивная (типа шиповки).
- ✓ Сапоги резиновые.
- ✓ Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
- ✓ Головной убор.
- ✓ Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
- ✓ Спортивный тренировочный костюм.
- ✓ Свитер шерстяной.

- ✓ Брюки ветрозащитные.
- ✓ Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
- ✓ Блокнот и ручка.
- ✓ Перчатки рабочие.
- ✓ Носки шерстяные.
- ✓ Сидушка походная.
- ✓ Индивидуальный медицинский пакет.

4.2. Календарный учебно-тематический

№ п/п	Дата	Раздел. Темы занятий	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроль)
1	14.09.2021	Раздел 1. Настоящая история родного края. История своего населенного пункта	2	Беседа	Опрос
		Раздел 1. Практические занятия: Экскурсия по городу		Экскурсия	Опрос
2	16.09.21	Раздел 2. Туризм средство познания своего края.	2	Беседа	Опрос
		Раздел 2. Знаменитые русские туристы		Лекция	Опрос
3	18.09.2021	Раздел 2. Виды туризма	2	Лекция	Тестирование
		Раздел 2. Характеристика каждого вида		Лекция	Опрос
4	21.09.2021	Раздел 2. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и зарубежный туризм	2	Беседа	Групповой, индивидуальный
		Раздел 2. Техника безопасности при занятиях туризмом		Беседа	Групповой, индивидуальный
5	23.09.2021	Раздел 3. Понятие о личном и групповом снаряжении. Правила размещения предметов в рюкзаке	2	Беседа	Опрос
		Раздел 3. Практические занятия: Укладка рюкзаков		Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
6	25.09.2021	Диагностика		Практическое занятие	Индивидуальный
		Раздел 3. Одежда и обувь		Лекция	Опрос

		для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.			
7	28.09.2021	Раздел 3. Практические занятия: Подгонка снаряжения, укладка рюкзаков	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
		Раздел 3. Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, походная посуда. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор.		Круглый стол	Групповой, индивидуальный
8	30.09.2021	Раздел 12. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.	2	Лекция	Опрос
		Раздел 12. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу.		Беседа	Групповой, индивидуальный
9	02.10.2021	Раздел 12. Практические занятия: Упражнение на развитие выносливости, на развитие быстроты	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
		Раздел 12. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки		Лекция	Опрос
10	05.10.2021	Раздел 3. Групповое снаряжение, требование к нему. Походная посуда для приготовления пищи.	2	Лекция	Опрос
		Раздел 3. Особенности снаряжения для зимнего похода		Лекция	Опрос
11	07.10.2021	Раздел 3. Практические занятия: Работа со снаряжением, уход за снаряжением, ремонт.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
12	09.10.2021	Раздел 3. Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
		Раздел 3. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи,		Презентация	Групповой, индивидуальный

		половник и др.			
13	12.10.2021	Раздел 3. Групповое снаряжение, требование к нему. Походная посуда для приготовления пищи.	2	Круглый стол	Групповой, индивидуальный
14	14.10.2021	Раздел 3. Практические занятия: Работа со снаряжением, уход за снаряжением, ремонт.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
15	16.10.2021	Раздел 4. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности	2	Круглый стол	Групповой, индивидуальный
16	19.10.2021	Раздел 4. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице	2	Круглый стол	Групповой, индивидуальный
17	21.10.2021	Раздел 4. Правила поведения при переездах группы на транспорте	2	Презентация	Групповой, индивидуальный
		Раздел 4. Организация самостраховки		Презентация	Групповой, индивидуальный
18	23.10.2021	Раздел 4. Практические задания: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
19	26.10.2021	Раздел 4. Практические задания: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
20	28.10.2021	Раздел 12. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.	2	Презентация, беседа	Групповой, индивидуальный, опрос
21	30.10.2021	Раздел 12. Практические занятия: Упражнение на развитие выносливости, на развитие быстроты	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
22	02.11.2021	Раздел 4 Правила пользования альпенштоком.	2	Беседа	Опрос
23	04.11.2021	Раздел 4 Использование простейших улов и техника их вязания.	2	Презентация	Индивидуальный
24	06.11.2021	Раздел 4 Правила поведения в незнакомом населенном пункте.	2	Круглый стол	Групповой, индивидуальный
25	09.11.2021	Раздел 4 <u>Практические</u>	2	Практическое	Групповой,

		<u>занятия</u> Отработка техники преодоления естественных препятствий склонов.		занятие	индивидуальный
26	11.11.2021	Раздел 4 <u>Практические занятия</u> Отработка техники преодоления естественных препятствий подъемов	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
27	13.11.2021	Раздел 4 <u>Практические занятия</u> Организация переправы по бревну с самостраховкой	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
28	16.11.2021	Раздел 4 <u>Практические занятия</u> Техника вязание узлов.	2	Практическое занятие	Индивидуальный
29	18.11.2021	Раздел 5. Основные приемы страховки. Страховочная система.	2	Беседа	Опрос
30	20.11.2021	Раздел 5. Узлы, классификация по использованию.	2	Презентация	Индивидуальный
31	23.11.2021	Раздел 5. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.	2	Презентация	Индивидуальный
32	25.11.2021	Раздел 5. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.	2	Круглый стол	Групповой, индивидуальный
33	27.11.2021	Раздел 5. <u>Практические занятия</u> Вязание узлов на время.	2	Практическое занятие	Индивидуальный
34	30.11.2021	Раздел 5. <u>Практические занятия</u> Надевание страховочной системы на время.	2	Практическое занятие	Индивидуальный
35	02.12.2021	Раздел 5. <u>Практические занятия</u> Отработка элементов техники пешего туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
36	04.12.2021	Раздел 5. <u>Практические занятия</u> Отработка элементов техники пешего туризма: траверс склона по перлам.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
37	07.12.2021	Раздел 5. <u>Практические занятия</u>	2	Практическое занятие	Групповой,

		<u>занятия</u> Отработка элементов техники пешего туризма: преодоление водных преград.		занятие	индивидуальный
38	09.12.2021	Раздел 5. Практические занятия Отработка элементов техники пешего туризма: подъем и спуск по склону навесная переправа	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
39	11.12.2021	Раздел 5. Практические занятия Отработка элементов техники пешего туризма переправа бабочкой	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
40	14.12.2021	Раздел 5. Практические занятия Прохождение туристской полосы препятствий.	2	Практическое занятие	Комбинированный
41	16.12.2021	Раздел 6. Определение роли топографии и топографических карт.	2	Беседа	Опрос
42	18.12.2021	Раздел 6. Масштаб. Виды масштабов.	2	Презентация	Групповой, индивидуальный
43	21.12.2021	Раздел 6. Три отличительных свойства карт	2	Дискуссия	Индивидуальный
44	23.12.2021	Раздел 6. Рамка топографической карты. Номенклатура.	2	Беседа	Групповой, индивидуальный
45	25.12.2021	Раздел 6. Географические координаты. Определение координат точки на карте.	2	Презентация	Комбинированный
46	28.12.2021	Раздел 6. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.	2	Круглый стол	Комбинированный
47	30.12.21	Раздел 6. Практические занятия Работа с картами различного масштаба.	2	Практическое занятие	Комбинированный
48	11.01.2022	Раздел 6. Практические занятия Упражнения по определению масштаба	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
49	13.01.2022	Раздел 6. Практические занятия Упражнения по измерению	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный

		расстояния на карте.			
50	15.01.2022	Раздел 7. Понятие о местных предметах и топографических знаках.	2	Беседа	Опрос
51	18.01.2022	Раздел 7. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.	2	Презентация	Индивидуальный
52	20.01.2022	Раздел 7. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.	2	Беседа	Опрос
53	22.01.2022	Раздел 7. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.	2	Презентация	Групповой, индивидуальный
54	25.01.2022	Раздел 7. Характеристика местности по рельефу.	2	Круглый стол	Групповой, индивидуальный
55	27.01.2022	Раздел 7. <u>Практические занятия</u> Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
56	29.01.2022	Раздел 7. <u>Практические занятия</u> Топографические диктанты.	2	Практическое занятие	Индивидуальный
57	01.02.2022	Раздел 7. <u>Практические занятия</u> Упражнения на запоминание знаков.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
58	03.02.2022	Раздел 7. <u>Практические занятия</u> Игры, мини-соревнования.	2	Практическое занятие	Комбинированный
59	05.02.2022	Раздел 8. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.	2	Презентация	Индивидуальный
60	08.02.2022	Раздел 8. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.	2	Беседа	Опрос
61	10.02.2022	Раздел 8. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).	2	Презентация	Групповой, индивидуальный
62	12.02.2022	Раздел 8. Определение	2	Круглый стол	Комбинированный

		азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный.			
63	15.02.2022	Раздел 8. <u>Практические занятия</u> Построение на бумаге заданных азимутов.	2	Практическое занятие	Индивидуальный
64	17.02.2022	Раздел 8. <u>Практические занятия</u> Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
65	19.02.2022	Раздел 8. <u>Практические занятия</u> Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.	2	Практическое занятие	Комбинированный
66	22.02.2022	Раздел 13. Ориентирование в закрытых помещениях	2	Практическое занятие	Комбинированный
67	24.02.2022	Раздел 9. Компас. Типы компасов.	2	Беседа	Опрос
68	26.02.2022	Раздел 9. Ориентир, что может служить ориентиром.	2	Беседа	Опрос
69	01.03.2022	Раздел 9. Движение по азимуту, его применение.	2	Презентация	Индивидуальный
70	03.03.2022	Раздел 9. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.	2	Презентация	Групповой, индивидуальный
71	05.03.2022	Раздел 9. <u>Практические занятия</u> Ориентирование карты по компасу.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
72	10.03.2022	Раздел 9. <u>Практические занятия</u> Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка).	2	Практическое занятие	Индивидуальный
73	12.03.2022	Раздел 9. <u>Практические занятия</u> Упражнения на засечки: определение азимута нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
74	15.03.2022	Раздел 9. <u>Практические занятия</u> Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков	2	Практическое занятие	Комбинированный
75	17.03.2022	Раздел 10. Суточное	2	Беседа	Опрос

		движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.			
76	19.03.2022	Раздел 10. Определение азимута на Солнце в разное время дня.	2	Презентация	Групповой, индивидуальный
77	22.03.2022	Раздел 10. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.	2	Беседа	Опрос
78	24.03.2022	Раздел 10. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию.	2	Дискуссия	Комбинированный
79	26.03.2022	Раздел 10. <u>Практические занятия</u> Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
80	29.03.2022	Раздел 10. <u>Практические занятия</u> Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу.	2	Практическое занятие	Комбинированный
81	31.03.2022	Раздел 11. Понятие о гигиене	2	Беседа	Опрос
82	02.04.2022	Раздел 11. Гигиена обуви и одежды	2	Беседа	Опрос
83	05.04.2022	Раздел 11. Профилактика инфекционных и паразитических заболеваний.	2	Беседа	Опрос
84	07.04.2022	Раздел 11. Травы и их применение.	2	Презентация	Групповой, индивидуальный
85	09.04.2022	Раздел 11. <u>Практические занятия</u> Разучивание комплекса гимнастических упражнений.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
86	12.04.2022	Раздел 11. <u>Практические занятия</u> Подбор одежды и обуви для тренировок, уход за ними.	2	Практическое занятие	Индивидуальный
87	14.04.2022	Раздел 11. <u>Практические</u>	2	Практическое	Групповой,

		занятия Распознавание трав.		занятие	индивидуальный
88	16.04.2022	Раздел 11. <u>Практические занятия</u> Применение трав в повседневной жизни.	2	Практическое занятие	Комбинированный
89	19.04.2022	Раздел 12. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.	2	Беседа	Опрос
90	21.04.2022	Раздел 12. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу	2	Беседа	Опрос
91	23.04.2022	Раздел 12. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.	2	Беседа	Опрос
92	26.04.2022	Раздел 12. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям.	2	Круглый стол	Комбинированный
93	28.04.2022	Раздел 12. <u>Практические занятия</u> Упражнение на развитие выносливости.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
94	30.04.2022	Раздел 12. <u>Практические занятия</u> Упражнения на развитие быстроты.	2	Практическое занятие	Индивидуальный
95	03.05.2022	Раздел 12. <u>Практические занятия</u> Упражнения для развития силы.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
96	05.05.2022	Раздел 12. <u>Практические занятия</u> Упражнения для развития гибкости.	2	Практическое занятие	Индивидуальный
97	07.05.2022	Раздел 12. <u>Практические занятия</u> Упражнения для растягивание и расслабление мышц.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
98	10.05.2022	Раздел 12. <u>Практические занятия</u> Упражнения для растягивание и расслабление мышц.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный

99	12.05.2022	Раздел 13. Участие в соревнованиях по туризму	2	Практическое занятие	Комбинированный
100	14.05.2022	Раздел 14. Диагностика	1	Практическое занятие	Индивидуальный
		Раздел 13. Участие в соревнованиях по туризму	1	Практическое занятие	Комбинированный
101	17.05.2022	Раздел 13. Участие в соревнованиях по туризму	2	Практическое занятие	Комбинированный
102	19.05.2022	Раздел 13. Участие в соревнованиях по туризму	2	Практическое занятие	Комбинированный
103	21.05.2022	Раздел 13. Участие в соревнованиях по туризму	2	Практическое занятие	Комбинированный
104	24.05.2022	Раздел 13. Участие в соревнованиях по туризму	2	Практическое занятие	Комбинированный
105	26.05.2022	Раздел 13. Участие в соревнованиях по туризму	2	Практическое занятие	Комбинированный
106	28.05.2022	Раздел 13. Участие в соревнованиях по туризму	2	Практическое занятие	Комбинированный
107	31.05.2022	Раздел 13. Участие в соревнованиях по туризму	2	Практическое занятие	Комбинированный
108	31.05.2022	Раздел 13. Участие в соревнованиях по туризму	2	Практическое занятие	Комбинированный
		Итого:	216		

4.3. Список литературы

- Э.Н. Кодыш. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт»1990г.
- А.Ильин. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. М-Эксмо-Экспресс-2010г.
- Программа внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность /П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с. Туристско-краеведческие кружки в школе- М. «Просвещение» 2010г.
- Е. Плешалов. «Я+Природа»- Воронеж 2010г.
- Общеобразовательные программы по основным направлениям деятельности учреждений дополнительного образования детей. Воронеж 2002г.
- Растим патриотов России- под. Редакцией Росляевой Г.Н. Кириченко Н.И.Геворкян М.М.- Воронеж .»Истоки» 2007г.
- Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983
- Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
- Алтухов М.Д., Литвинская С.А. Охрана растительного мира на Северо-Западном Кавказе. – Краснодарское книжное издательство, 1989 г.
- Ковешников В.Н. Очерки по топонимике Кубани.- Краснодар, 2006.
- Ковешников В.Н. Путешествия по красавице Кубани.- Краснодар, 2012 г.
- Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения, № 1, 2003 г.- Краснодар.
- Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения, № 3, 2004 г.- Краснодар.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1997.
- Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
- Кудряшов Б. . Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.: ВЛАДОС, 2000.
- Отдых и путешествия на Кубани. Энциклопедия. Ред. А.Н. Пахомов и др.- Краснодар: Традиция, 2010.
- Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016 г.

- Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. - Краснодар: Платонов, 2008 г.
- Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Твердый А.В. Кавказ в именах.- Краснодар: Платонов, 2008 г.
- Харченко В. О чем молчит Собер? Легенды и быль Северского района. - Ростов-на-Дону, 2007 г.
- Харченко В., Харченко А., Кистерев Я. У подножия Собера. История Северского района Краснодарского края (с древнейших времен до наших дней). - Харченко В.А., 2005 г.
- Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
- Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.