



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№9 им.К.Х.Некая» а.Вочепшия



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность – туристско-краеведческая  
Сроки реализации программы – 1 год  
Вид программы – мотивированная  
Возраст обучающихся – 7-18 лет  
Педагог дополнительного образования: Батык Зарема Нурбиссина

а.Вочепший, 2020 год

**Обоснование программы.** Данная программа относится к туристско-краеведческой направленности.

Дополнительная общеобразовательная программа по краеведению и туризму направлена на развитие творческих способностей, пропаганду здорового образа жизни и формирование интереса детей к истории родного края.

Сущность школьного краеведения заключается во всестороннем изучении учащимися под руководством учителя в учебно-воспитательных целях определенной территории своего края. Краеведение развивает у учащихся наблюдательность, мышление, воспитание воли и других ценных качеств личности.

Последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек.

Программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся, дети обучаются туристическим навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками Великой Отечественной Войны своего района и края. Пешеходный туризм является одним из комплексных средств воспитания личности, он обладает наибольшей демократичностью и доступностью, не требует изначально высоких показателей в физическом и интеллектуальном развитии. Разнообразие и чередование форм и методов в пешеходном туризме позволяет осуществлять оптимальное общение между всеми членами коллектива и строится на принципе доступности.

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

**Связь с уже существующими по данному направлению программами.** После освоения данной программой обучающиеся могут продолжить знакомство с деятельностью педагога в рамках других специализированных программ по выбору.

**Степень авторства:** модифицированная.

**Новизна программы** заключается в комплексном воздействии педагогического влияния на все аспекты туристско-краеведческой деятельности. В туристской деятельности важен и принцип целостного воспитательного процесса и единства педагогического влияния, когда происходит одномоментное воздействие на интеллектуальную, эмоциональную и волевую сферы личности подростков, осуществляющее слияние образовательных, воспитательных и оздоровительных процессов.

**Актуальность программы** определяется необходимостью усвоения начального (базового) уровня туристско-краеведческой деятельности, необходимого для освоения туристского и краеведческого минимума и приобретения прочных навыков безопасного участия в туристских путешествиях. Данная программа предполагает усвоение базовых знаний, умений и навыков юного туриста, которые позволяют ему в дальнейшем выбрать специализацию в одном из направлений.

**Педагогическая целесообразность** программы определяется ожидаемым развитием у обучающихся стойкого интереса и потребности к изучению родной природы, повышению своей туристской и спортивной квалификации.

**Отличительные особенности** данной программы подразумевает применение гуманистических технологий осуществления туристской деятельности реализующихся через личностно-деятельностный, диалогический и творческий подходы, что позволяет построить такую систему туристской деятельности в учебном объединении, которая будет максимально способствовать социализации и воспитанию личности подростка.

Данная программа включает в себя: туристскую подготовку и занятия туризмом с выполнением разрядных требований Единой Всероссийской спортивной классификации в объеме нормативов и требований «Юный турист» и «Турист России».

Для реализации задач необходимы:

физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка. В разделе физическая подготовка подразумеваются занятия упражнениями и тренировка, как в самом туризме, так и в других видах спорта, дополняющих физическую подготовку пешеходного туриста.

Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной техники передвижения и страховки.

Тактическая подготовка - это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей туриста при проведении походов, преодолении рельефов и климата.

**Адресат:** обучающиеся в возрасте 7 – 18 лет. Набор в группы производится по желанию ребенка.

**Объем программы** - 144 часа

**Формы и режим занятий.**

*Форма обучения – очная*

*Форма организаций занятий:* Занятия проводятся в форме рассказа, беседы, диалога, практического участия в выполнении и учебных заданий на местности.

*Методы и приёмы обучения:* участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх, практические занятия в помещениях и на местности. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.

*Формы подведения итогов:* в программе предусмотрены два основных вида контроля: текущий и итоговый контроль. Текущий контроль проводится в следующих формах: наблюдение, беседа, зачет, контрольное занятие, тестирование, защита рефератов, презентация творческих работ.

Итоговое мероприятие в конце каждого учебного года проходит в форме тестирования. Такая форма контроля, как тестирование, позволяет наиболее объективно оценить знания детей, увидеть пробелы в знаниях и индивидуально подойти к проблемам каждого ребенка, документально зафиксировать результаты

*Режим занятий* – программа рассчитана на 1 год обучения, 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа), 144 часа в год.

**Цель:**

- создание условий для социализации обучающихся через занятия краеведением, туризмом и музыкой.
- образование устойчивых социальных установок, черт характера,
- удовлетворение потребности в самореализации, самоутверждение,
- развитие познавательных интересов, развитие интеллектуальной, эмоционально-чувственной, творческой, духовной, эстетической, экологической культуры.

**Основные задачи:**

*Обучающие:*

- изучение природы и животных родного края;
- обучение туристическим навыкам;
- овладение знаниями по оказанию первой медицинской помощи;
- ознакомление детей с дополнительными музыкальными инструментами;
- углубление знаний о памятниках и природоохранных местах Республики Адыгеи.

*Развивающие:*

- развитие творческих и музыкальных способностей детей;
- развитие и пропаганда жанра авторской песни;
- развитие способности и желания к познавательной активности и самообразованию.

*Воспитательные:*

- воспитание любви к родному краю;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование музыкальной культуры и художественного вкуса;
- воспитание интереса и любви к музыке;
- создание условий для социализации личности.

**Планируемые результаты.**

*К концу обучения должны быть достигнуты определенные результаты.*

- приобретение обучающимися знаний о природе, истории и культуре своего края;
- овладение основами тактики и техники пешеходного туризма;
- овладение навыками походного быта в климатических условиях родного края.

*В результате освоения программы обучающегося должны:*

**знать:**

- 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;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

**уметь:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

**Индикаторы достижения планируемых результатов.**

- Наличие грамот, сертификатов, благодарственных писем различного уровня.
- Фотоотчеты с мероприятий.

**Формы и виды контроля.** Собеседование, наблюдение, выполнение отдельных заданий. По выбору обучающегося: участие в создании программ организации и проведения организационно-массовых мероприятий и т.п.

**Формы аттестации.** По итогам освоения программы наличие участия обучающегося в проектах и конкурсах различного уровня.

**Учебно-тематический план первого года обучения  
(пешеходный туризм)**

	Наименование тем и разделов	1 год обучения
--	-----------------------------	----------------

		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Модуль №1 Походная практика</b>	<b>90</b>	<b>34</b>	<b>56</b>
	Введение. История развития туризма. Инструктажи по ТБ, ППБ, ПДД.	2	2	
	Туристские путешествия, экскурсии.	2		2
	Групповое и личное туристское снаряжение	6	2	4
	Питание в туристском походе	4	2	2
	Подготовка к походу	10	4	6
	Обязанности в туристской группе.	6	2	4
	Организация бивака и туристского быта.	12	4	8
	Тактическая подготовка	12	4	8
	Опасности в туризме, основы безопасности.	6	2	4
	Инструктивные и нормативные документы по туризму.	2		2
	Разрядные требования по туризму	6	2	4
	Учебно-тренировочные походы	20	8	12
<b>2.</b>	<b>Модуль №2 Промежуточная аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Модуль №3 Краеведческая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
	Природные особенности родного края	4	2	2
	Памятники природы, истории и культуры	2	2	
	Краеведческие наблюдения в походе.	4	2	2
	Организация работы школьного музея	4	2	2
<b>4</b>	<b>Модуль №4 Топографическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	Основы ориентирования на местности, способы ориентирования.	2	2	
	Компас, работа с компасом	4	2	2
	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	
	Условные знаки топографических и спортивных карт	2		2
	Измерение расстояний по карте и на местности	2		2
<b>5.</b>	<b>Модуль №5 Медицинская подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	Основы личной гигиены в туристском походе	2		2
	Состав походной медицинской аптечки, правила пользования.	2	2	
	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	2		2
	Способы транспортировки пострадавшего.	2		2
<b>6.</b>	<b>Модуль №6 Специальная подготовка</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
	Общая физическая подготовка	2		2
	Специальная физическая подготовка	2	2	
	Соревнования по туризму	2		2
	Туристские узлы	4		4
	Способы преодоления естественных препятствий	2	2	
	Приёмы страховки и самостраховки.	2		2
<b>7.</b>	<b>Модуль №7 Итоговая аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>144</b>	<b>54</b>	<b>90</b>

## **Содержание программы первого года обучения**

### **Модуль №1. Походная практика (90ч.)**

#### **Введение. История развития туризма (2 ч.)**

История развития туризма в России. Организация туризма в России. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

#### **Туристские путешествия, экскурсии (2 ч.)**

Виды туристских походов, путешествий, экскурсий. Общественно-полезная работа в туристских путешествиях. Цели и задачи туристских путешествий.

#### **Групповое и личное туристское снаряжение (6ч.)**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность

Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

#### **Практические занятия.**

Демонстрация образцов туристского снаряжения.

#### **Питание в туристском походе(4ч.)**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

#### **Практические занятия.**

Расчет необходимых продуктов питания тля двухдневного похода.

#### **Подготовка к походу (10ч.)**

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

#### **Практические занятия.**

Подготовка снаряжения

#### **Обязанности в туристской группе(6ч.)**

Распределение обязанностей в группе. Постоянные и временные обязанности.

#### **Практические занятия.**

Ролевые игры.

#### **Организация бивака и туристского быта(12ч.)**

Установка палатки в различных условиях.

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 приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### **Практические занятия.**

Организация бивака в природе.

#### **Тактическая подготовка(12ч.)**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

*Практические занятия.*

Составление плана маршрута

***Опасности в туризме, основы безопасности(6ч.)***

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях 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.

*Практические занятия.*

Анализ проведения тренировочного похода.

***Инструктивные и нормативные документы по туризму(2 ч.)***

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации

***Разрядные требования по туризму(6ч.)***

Разрядные требования по спортивному туризму

***Учебно-тренировочные походы (20ч.)***

Два однодневных похода

***Модуль №2. Промежуточная аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея(2 ч.)***

***Модуль №3. Краеведческая подготовка***

***Природные особенности родного края(4ч.)***

Географическое положение и границы Республики Адыгея.

*Практические занятия.*

Прорисовка границ Республики Адыгея на административной карте. Сравнение географического положения Адыгеи с положением других соседних республик Северного Кавказа.

***Памятники природы, истории и культуры(2 ч.)***

Памятники природы, истории и культуры и их назначение: научное, историческое, художественное. Виды памятников. Закон Российской Федерации «Об охране и использовании памятников истории и культуры».

*Практические занятия.*

Выявление и охрана памятников истории и культуры, описание их, зарисовка, фотографирование. Экскурсия - «Памятники истории и архитектуры г. Майкопа».

***Краеведческие наблюдения в походе(4ч.)***

Ведение полевого дневника похода, экспедиции. Правила описания экскурсионного объекта.

Фотофиксация и топографическая привязка.

*Практические занятия.*

Экскурсия по городу (обзорная).

***Организация работы школьного музея(4ч.)***

Функции музея. Феномен музейного экспоната. Понятие о музейном предмете, Раритеты и реликвии.

*Практические занятия.*

Посещение краеведческого музея.

***Модуль №4. Топографическая подготовка***

***Основы ориентирования на местности, способы ориентирования(2 ч.)***

Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса.

*Практические занятия.*

Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

***Компас, работа с компасом(4ч.)***

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты.

*Практические занятия.*

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

**Понятие о топографической и спортивной карте(2 ч.)**

Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.

*Практические занятия.*

Планирование маршрута похода на топографической карте.

**Условные знаки топографических и спортивных карт(2 ч.)**

Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внemасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

*Практические занятия.*

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

**Измерение расстояний по карте и на местности(2 ч.)**

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

*Практические занятия.*

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры

**Модуль №5. Медицинская подготовка**

**Основы личной гигиены в туристском походе(2 ч.)**

Составляющие личной гигиены туриста. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

*Практические занятия.*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**Состав походной медицинской аптечки, правила пользования(2 ч.)**

Минимальный состав походной медицинской аптечки. Групповая медаптечка. Индивидуальная медаптечка.

*Практические занятия.*

Самостоятельное формирование походной медицинской аптечки.

**Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи(2 ч.)**

Переломы и кровотечения. Наложение жгута. Изготовление и накладывание шины.

*Практические занятия.*

Практическая отработка

**Способы транспортировки пострадавшего(2 ч.)**

Переноска пострадавшего способами: "замком", "на рюкзаке". «На бухте верёвки», «На носилках»

*Практические занятия.*

Практическая отработка

**Модуль №6. Специальная подготовка**

**Общая физическая подготовка(2 ч.)**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

**Специальная физическая подготовка(2 ч.)**

Значение специальной физической подготовки для преодоления нестандартных ситуаций в туристском походе.

*Практические занятия.*

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки

**Соревнования по туризму(2 ч.)**

Изучение Положений о соревнованиях

*Практические занятия.*

Участие в соревнованиях

***Туристские узлы(4ч.)***

Значение туристских узлов. Виды и назначение туристских узлов.

*Практические занятия.*

Отработка вязки узлов.

***Способы преодоления естественных препятствий(2 ч.)***

Виды естественных препятствий. Одиночное и групповое преодоление препятствий. Правила техники безопасности при преодолении крутых подъемов и спусков

*Практические занятия.*

Отработка преодоления препятствий.

***Приёмы страховки и самостраховки (2 ч.)***

Техника страховки и самостраховки. Страховка и самостраховка при преодолении крутых подъёмов и спусков. Траверс склона.

*Практические занятия.*

Закрепление и отработка навыков страховки и самостраховки в различных условиях.

***Модуль №7. Итоговая аттестация. Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея.(4ч.)***

**Учебно-тематический план второго года обучения**  
**(пешеходный туризм)**

	Наименование тем и разделов	11 год обучения		
		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Модуль №1 Походная практика</b>	<b>90</b>	<b>34</b>	<b>56</b>
	Введение. История развития туризма. Инструктажи по ТБ, ППБ, ПДД.	2	2	
	Туристские путешествия, экскурсии.	2		2
	Групповое и личное туристское снаряжение	6	2	4
	Питание в туристском походе	4	2	2
	Подготовка к походу	10	4	6
	Обязанности в туристской группе.	6	2	4
	Организация бивака и туристского быта.	12	4	8
	Тактическая подготовка	12	4	8
	Опасности в туризме, основы безопасности.	6	2	4
	Инструктивные и нормативные документы по туризму.	2		2
	Разрядные требования по туризму	6	2	4
	Учебно-тренировочные походы	20	8	12
<b>2.</b>	<b>Модуль №2 Промежуточная аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Модуль №3 Краеведческая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
	Природные особенности родного края	4	2	2
	Памятники природы, истории и культуры	2	2	
	Краеведческие наблюдения в походе.	4	2	2
	Организация работы школьного музея	4	2	2
<b>4</b>	<b>Модуль №4 Топографическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	Основы ориентирования на местности, способы ориентирования.	2	2	
	Компас, работа с компасом	4	2	2
	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	
	Условные знаки топографических и спортивных карт	2		2
	Измерение расстояний по карте и на местности	2		2
<b>5.</b>	<b>Модуль №5 Медицинская подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	Основы личной гигиены в туристском походе	2		2
	Состав походной медицинской аптечки, правила пользования.	2	2	
	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	2		2
	Способы транспортировки пострадавшего.	2		2
<b>6.</b>	<b>Модуль №6 Специальная подготовка</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
	Общая физическая подготовка	2		2
	Специальная физическая подготовка	2	2	
	Соревнования по туризму	2		2
	Туристские узлы	4		4
	Способы преодоления естественных препятствий	2	2	
	Приёмы страховки и самостраховки.	2		2
<b>7.</b>	<b>Модуль №7 Итоговая аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>144</b>	<b>54</b>	<b>90</b>

## **Содержание программы второго года обучения**

### ***Модуль №1. Походная практика (90ч.)***

#### ***Введение. История развития туризма (2 ч.)***

История развития туризма в России. Организация туризма в России. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

#### ***Туристские путешествия, экскурсии (2 ч.)***

Виды туристских походов, путешествий, экскурсий. Общественно-полезная работа в туристских путешествиях. Цели и задачи туристских путешествий.

#### ***Групповое и личное туристское снаряжение (6ч.)***

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность

Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

#### *Практические занятия.*

Демонстрация образцов туристского снаряжения.

#### ***Питание в туристском походе(4ч.)***

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

#### *Практические занятия.*

Расчет необходимых продуктов питания тля двухдневного похода.

#### ***Подготовка к походу (10ч.)***

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

#### *Практические занятия.*

Подготовка снаряжения

#### ***Обязанности в туристской группе(6ч.)***

Распределение обязанностей в группе. Постоянные и временные обязанности.

#### *Практические занятия.*

Ролевые игры.

#### ***Организация бивака и туристского быта(12ч.)***

Установка палатки в различных условиях.

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 приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### *Практические занятия.*

Организация бивака в природе.

#### ***Тактическая подготовка(12ч.)***

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

*Практические занятия.*

Составление плана маршрута

***Опасности в туризме, основы безопасности(6ч.)***

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях 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.

*Практические занятия.*

Анализ проведения тренировочного похода.

***Инструктивные и нормативные документы по туризму(2 ч.)***

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации

***Разрядные требования по туризму(6ч.)***

Разрядные требования по спортивному туризму

***Учебно-тренировочные походы (20ч.)***

Два однодневных похода

***Модуль №2. Промежуточная аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея(2 ч.)***

***Модуль №3. Краеведческая подготовка***

***Природные особенности родного края(4ч.)***

Географическое положение и границы Республики Адыгея.

*Практические занятия.*

Прорисовка границ Республики Адыгея на административной карте. Сравнение географического положения Адыгеи с положением других соседних республик Северного Кавказа.

***Памятники природы, истории и культуры(2 ч.)***

Памятники природы, истории и культуры и их назначение: научное, историческое, художественное. Виды памятников. Закон Российской Федерации «Об охране и использовании памятников истории и культуры».

*Практические занятия.*

Выявление и охрана памятников истории и культуры, описание их, зарисовка, фотографирование. Экскурсия - «Памятники истории и архитектуры г. Майкопа».

***Краеведческие наблюдения в походе(4ч.)***

Ведение полевого дневника похода, экспедиции. Правила описания экскурсионного объекта.

Фотофиксация и топографическая привязка.

*Практические занятия.*

Экскурсия по городу (обзорная).

***Организация работы школьного музея(4ч.)***

Функции музея. Феномен музейного экспоната. Понятие о музейном предмете, Раритеты и реликвии.

*Практические занятия.*

Посещение краеведческого музея.

***Модуль №4. Топографическая подготовка***

***Основы ориентирования на местности, способы ориентирования(2 ч.)***

Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса.

*Практические занятия.*

Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

***Компас, работа с компасом(4ч.)***

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты.

*Практические занятия.*

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

***Понятие о топографической и спортивной карте(2 ч.)***

Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.

*Практические занятия.*

Планирование маршрута похода на топографической карте.

***Условные знаки топографических и спортивных карт(2 ч.)***

Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внemасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

*Практические занятия.*

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

***Измерение расстояний по карте и на местности(2 ч.)***

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

*Практические занятия.*

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры

***Модуль №5. Медицинская подготовка***

***Основы личной гигиены в туристском походе(2 ч.)***

Составляющие личной гигиены туриста. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

*Практические занятия.*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

***Состав походной медицинской аптечки, правила пользования(2 ч.)***

Минимальный состав походной медицинской аптечки. Групповая медаптечка. Индивидуальная медаптечка.

*Практические занятия.*

Самостоятельное формирование походной медицинской аптечки.

***Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи(2 ч.)***

Переломы и кровотечения. Наложение жгута. Изготовление и накладывание шины.

*Практические занятия.*

Практическая отработка

***Способы транспортировки пострадавшего(2 ч.)***

Переноска пострадавшего способами: "замком", "на рюкзаке". «На бухте верёвки», «На носилках»

*Практические занятия.*

Практическая отработка

***Модуль №6. Специальная подготовка***

***Общая физическая подготовка(2 ч.)***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

***Специальная физическая подготовка(2 ч.)***

Значение специальной физической подготовки для преодоления нестандартных ситуаций в туристском походе.

*Практические занятия.*

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки

***Соревнования по туризму(2 ч.)***

Изучение Положений о соревнованиях

*Практические занятия.*

Участие в соревнованиях

**Туристские узлы(4ч.)**

Значение туристских узлов. Виды и назначение туристских узлов.

*Практические занятия.*

Отработка вязки узлов.

**Способы преодоления естественных препятствий(2 ч.)**

Виды естественных препятствий. Одиночное и групповое преодоление препятствий. Правила техники безопасности при преодолении крутых подъемов и спусков

*Практические занятия.*

Отработка преодоления препятствий.

**Приёмы страховки и самостраховки (2 ч.)**

Техника страховки и самостраховки. Страховка и самостраховка при преодолении крутых подъёмов и спусков. Траверс склона.

*Практические занятия.*

Закрепление и отработка навыков страховки и самостраховки в различных условиях.

**Модуль №7. Итоговая аттестация. Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея.(4ч.)**

**Учебно-тематический план третьего года обучения  
(пешеходный туризм)**

Наименование тем и разделов	111 год обучения		
	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<b>1. Модуль №1 Походная практика</b>	<b>90</b>	<b>34</b>	<b>56</b>
Введение. История развития туризма. Инструктажи по ТБ, ППБ, ПДД.	2	2	
Туристские путешествия, экскурсии.	2		2
Групповое и личное туристское снаряжение	6	2	4
Питание в туристском походе	4	2	2
Подготовка к походу	10	4	6
Обязанности в туристской группе.	6	2	4
Организация бивака и туристского быта.	12	4	8
Тактическая подготовка	12	4	8
Опасности в туризме, основы безопасности.	6	2	4
Инструктивные и нормативные документы по туризму.	2		2
Разрядные требования по туризму	6	2	4
Учебно-тренировочные походы	20	8	12
<b>2. Модуль №2 Промежуточная аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея</b>			
<b>3. Модуль №3 Краеведческая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
Природные особенности родного края	4	2	2
Памятники природы, истории и культуры	2	2	
Краеведческие наблюдения в походе.	4	2	2
Организация работы школьного музея	4	2	2
<b>4 Модуль №4 Топографическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Основы ориентирования на местности, способы ориентирования.	2	2	
Компас, работа с компасом	4	2	2

	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	
	Условные знаки топографических и спортивных карт	2		2
	Измерение расстояний по карте и на местности	2		2
<b>5.</b>	<b>Модуль №5 Медицинская подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	Основы личной гигиены в туристском походе	2		2
	Состав походной медицинской аптечки, правила пользования.	2	2	
	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	2		2
	Способы транспортировки пострадавшего.	2		2
<b>6.</b>	<b>Модуль №6 Специальная подготовка</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
	Общая физическая подготовка	2		2
	Специальная физическая подготовка	2	2	
	Соревнования по туризму	2		2
	Туристские узлы	4		4
	Способы преодоления естественных препятствий	2	2	
	Приёмы страховки и самостраховки.	2		2
<b>7.</b>	<b>Модуль №7 Итоговая аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>144</b>	<b>54</b>	<b>90</b>

## **Содержание программы Третьего года обучения**

### ***Модуль №1. Походная практика (90ч.)***

#### ***Введение. История развития туризма (2 ч.)***

История развития туризма в России. Организация туризма в России. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

#### ***Туристские путешествия, экскурсии (2 ч.)***

Виды туристских походов, путешествий, экскурсий. Общественно-полезная работа в туристских путешествиях. Цели и задачи туристских путешествий.

#### ***Групповое и личное туристское снаряжение (6ч.)***

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность

Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

#### ***Практические занятия.***

Демонстрация образцов туристского снаряжения.

#### ***Питание в туристском походе(4ч.)***

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

#### ***Практические занятия.***

Расчет необходимых продуктов питания тля двухдневного похода.

#### ***Подготовка к походу (10ч.)***

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

#### ***Практические занятия.***

Подготовка снаряжения

#### ***Обязанности в туристской группе(6ч.)***

Распределение обязанностей в группе. Постоянные и временные обязанности.

#### ***Практические занятия.***

Ролевые игры.

#### ***Организация бивака и туристского быта(12ч.)***

Установка палатки в различных условиях.

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 приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### ***Практические занятия.***

Организация бивака в природе.

#### ***Тактическая подготовка(12ч.)***

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

*Практические занятия.*

Составление плана маршрута

### ***Опасности в туризме, основы безопасности(бч.)***

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях 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.

*Практические занятия.*

Анализ проведения тренировочного похода.

### ***Инструктивные и нормативные документы по туризму(2 ч.)***

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации

### ***Разрядные требования по туризму(бч.)***

Разрядные требования по спортивному туризму

### ***Учебно-тренировочные походы (20ч.)***

Два однодневных похода

### ***Модуль №2. Промежуточная аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея(2 ч.)***

#### ***Модуль №3. Краеведческая подготовка***

##### ***Природные особенности родного края(4ч.)***

Географическое положение и границы Республики Адыгея.

*Практические занятия.*

Прорисовка границ Республики Адыгея на административной карте. Сравнение географического положения Адыгеи с положением других соседних республик Северного Кавказа.

##### ***Памятники природы, истории и культуры(2 ч.)***

Памятники природы, истории и культуры и их назначение: научное, историческое, художественное. Виды памятников. Закон Российской Федерации «Об охране и использовании памятников истории и культуры».

*Практические занятия.*

Выявление и охрана памятников истории и культуры, описание их, зарисовка, фотографирование.

Экскурсия - «Памятники истории и архитектуры г. Майкопа».

##### ***Краеведческие наблюдения в походе(4ч.)***

Ведение полевого дневника похода, экспедиции. Правила описания экскурсионного объекта.

Фотофиксация и топографическая привязка.

*Практические занятия.*

Экскурсия по городу (обзорная).

##### ***Организация работы школьного музея(4ч.)***

Функции музея. Феномен музейного экспоната. Понятие о музейном предмете, Раритеты и реликвии.

*Практические занятия.*

Посещение краеведческого музея.

#### ***Модуль №4. Топографическая подготовка***

##### ***Основы ориентирования на местности, способы ориентирования(2 ч.)***

Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса.

*Практические занятия.*

Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

### ***Компас, работа с компасом(4ч.)***

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты.

*Практические занятия.*

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

### ***Понятие о топографической и спортивной карте(2 ч.)***

Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.

*Практические занятия.*

Планирование маршрута похода на топографической карте.

### ***Условные знаки топографических и спортивных карт(2 ч.)***

Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

*Практические занятия.*

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

### ***Измерение расстояний по карте и на местности(2 ч.)***

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

*Практические занятия.*

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры

### ***Модуль №5. Медицинская подготовка***

#### ***Основы личной гигиены в туристском походе(2 ч.)***

Составляющие личной гигиены туриста. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

*Практические занятия.*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### ***Состав походной медицинской аптечки, правила пользования(2 ч.)***

Минимальный состав походной медицинской аптечки. Групповая медаптечка. Индивидуальная медаптечка.

*Практические занятия.*

Самостоятельное формирование походной медицинской аптечки.

#### ***Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи(2 ч.)***

Переломы и кровотечения. Наложение жгута. Изготовление и накладывание шины.

*Практические занятия.*

Практическая отработка

#### ***Способы транспортировки пострадавшего(2 ч.)***

Переноска пострадавшего способами: "замком", "на рюкзаке". «На бухте верёвки», «На носилках»

*Практические занятия.*

Практическая отработка

#### ***Модуль №6. Специальная подготовка***

##### ***Общая физическая подготовка(2 ч.)***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

##### ***Специальная физическая подготовка(2 ч.)***

Значение специальной физической подготовки для преодоления нестандартных ситуаций в туристском походе.

*Практические занятия.*

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки

##### ***Соревнования по туризму(2 ч.)***

**Изучение Положений о соревнованиях**

*Практические занятия.*

**Участие в соревнованиях**

***Туристские узлы(4ч.)***

Значение туристских узлов. Виды и назначение туристских узлов.

*Практические занятия.*

Отработка вязки узлов.

***Способы преодоления естественных препятствий(2 ч.)***

Виды естественных препятствий. Одиночное и групповое преодоление препятствий. Правила техники безопасности при преодолении крутых подъемов и спусков

*Практические занятия.*

Отработка преодоления препятствий.

***Приёмы страховки и самостраховки (2 ч.)***

Техника страховки и самостраховки. Страховка и самостраховка при преодолении крутых подъёмов и спусков. Траверс склона.

*Практические занятия.*

Закрепление и отработка навыков страховки и самостраховки в различных условиях.

***Модуль №7. Итоговая аттестация. Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея.(4ч.)***

***Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы***

***Методы и формы организации учебных занятий:***

- лекции, семинары, практикумы;
- работа по группам;
- демонстрация образцов педагогического взаимодействия, культурно-нравственного поведения и отношений в педагогической системе;
- встречи и педагогические гостиные с интересными людьми, мастерами – педагогами;
- включение слушателей в различные направления деятельности;
- творческая, практическая деятельность;
- групповое и индивидуальное консультирование на всех этапах обучения и практической деятельности;
- организацию самостоятельной исследовательской и проектной работы слушателей на различных уровнях, с учетом их интересов.

***Педагогические технологии.*** В работе используются: технология развивающего обучения; технология коллективной творческой деятельности, технология индивидуализации обучения; личностно-ориентированная технология; компетентностного и деятельностного подхода; игровые технологии; здоровьесберегающие технологии.

***Дидактические материалы.*** Для проведения занятий необходимы:

- учебные пособия (плакаты, спортивные карты, макеты форм рельефа местности)
- учебная литература, фотографии, видеофильмы, аудиозаписи, рисунки

***Условия реализации программы.***

***Материально-техническое обеспечение:***

- Географическая карта Республики Адыгея
- Карты топографические учебные
- Спортивные карты местности
- Компасы
- Условные знаки карт
- Секундомер
- Часы

-Палатки  
-Туристские коврики

-Рюкзаки

*Информационное обеспечение*

Учебные фильмы

Презентации

Интернет сайты

**Список литературы:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. — М., Профиздат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М., ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. — М., ФиС, 1990.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М., ЦРИБ «Турист», 1983.
6. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М., ЦРИБ «Турист», 1986.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
8. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
9. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М., Профиздат, 1984.
10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М., Профиздат, 1997.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., ЦРИБ «Турист», 1985.
14. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе.— М., ЦРИБ «Турист», 1989.
15. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., Просвещение, 1981.
16. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
17. Краткий справочник туриста. — М., Профиздат, 1985.
18. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. —
19. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу, — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

