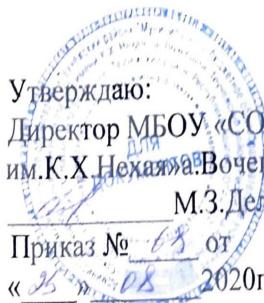


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №9 им.К.Х.Нехая» а.Вочепший

Рассмотрено и принято
На педагогическом совете
МБОУ «СОШ №9 им.К.Х.Нехая»
а.Вочепший
Протокол № _____ от
« 25 » « 08 » 2020г



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №9
им.К.Х.Нехая» а.Вочепший
М.З.Делок
Приказ № 08 от
« 25 » « 08 » 2020г



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

Направленность – туристско-краеведческая
Сроки реализации программы – 1 год
Вид программы – модифицированная
Возраст обучающихся – 11-17 лет
Автор –составитель: Батыж Зарема Нурбиевна,
педагог дополнительного образования

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 позволят 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
1.	Модуль №1 Походная практика	90	34	56
	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
2.	Модуль №2 Промежуточная аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея	2		2
3.	Модуль №3 Краеведческая подготовка	14	8	6
	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
4	Модуль №4 Топографическая подготовка	12	6	6
	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
5.	Модуль №5 Медицинская подготовка	8	2	6
	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
6.	Модуль №6 Специальная подготовка	14	4	10
	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
7.	Модуль №7 Итоговая аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея	4		4
	ИТОГО за период обучения:	144	54	90

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 для 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, немасштабные, 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 наложение 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 само страховки (2 ч.)

Техника страховки и само страховки. Страховка и само страховка при преодолении крутых подъёмов и спусков. Траверс склона.

Практические занятия.

Закрепление и отработка навыков страховки и само страховки 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
1.	Модуль №1 Походная практика	90	34	56
	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
2.	Модуль №2 Промежуточная аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея	2		2
3.	Модуль №3 Краеведческая подготовка	14	8	6
	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
4	Модуль №4 Топографическая подготовка	12	6	6
	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
5.	Модуль №5 Медицинская подготовка	8	2	6
	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
6.	Модуль №6 Специальная подготовка	14	4	10
	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
7.	Модуль №7 Итоговая аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея	4		4
	ИТОГО за период обучения:	144	54	90

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 для 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.

Рольевые 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, внес масштабные, 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 наложение 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 само страховки (2 ч.)

Техника страховки и само страховки. Страховка и само страховка при преодолении крутых подъёмов и спусков. Траверс склона.

Практические занятия.

Закрепление и отработка навыков страховки и само страховки в различных условиях.

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

	Наименование тем и разделов	111 год обучения		
		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль №1 Походная практика	90	34	56
	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
2.	Модуль №2 Промежуточная аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея	2		2
3.	Модуль №3 Краеведческая подготовка	14	8	6
	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
4	Модуль №4 Топографическая подготовка	12	6	6
	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
5.	Модуль №5 Медицинская подготовка	8	2	6
	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
6.	Модуль №6 Специальная подготовка	14	4	10
	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
7.	Модуль №7 Итоговая аттестация- Участие в Открытом Первенстве по туризму и краеведению Республики Адыгея	4		4
	ИТОГО за период обучения:	144	54	90

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 для 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, 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 наложение 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., Серебrenиков 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.

