

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
Протокол от 25.04.2022 г.
№ 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 25.04.2022 г. № 121

Директор МАУДО «ЦДО»

Л.В. Михайлова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Турист - краевед»**

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 10 – 15 лет

Составитель:
Попова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования
МАУДО «ЦДО»

г. Полярный
2022 год

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории и культуры Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Пешеходный туризм – массовый и доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно выходят миллионы людей.

Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Дать ребятам возможность освоить технику пешеходного туризма – значит дать им путёвку в большой туризм, развить мотивацию к познанию мира через путешествия, способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, трудовое воспитание.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист – краевед» (далее программа) предназначена для получения школьниками дополнительных знаний в области краеведения и туризма.

Программа имеет **туристско – краеведческую направленность**.

Программа составлена на основе типовой программы «Пешеходный туризм» (Москва, «Просвещение», 1982) в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и

- осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
 - распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
 - постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Турист – краевед» основана на комплексном подходе к формированию социально значимых компетенций учащихся, подготовке личности «новой формации», способной к успешной социализации. Программа носит интегрированный междисциплинарный характер. Межпредметные связи прослеживаются со школьными дисциплинами: география, биология, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, история, технология. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углублённому изучению перечисленных предметов.

Особенностью данной программы является расширение эколого-краеведческого блока, которое включает знакомство как с уникальными культурно-историческими, так и с природными памятниками (заповедниками и заказниками) Мурманской области и города воинской славы Полярного. Программа включает начальную туристскую подготовку и основы краеведения, позволяющие завершить изучение программы зачетным степенным походом с основами краеведческого и экологического исследования местности. Район проведения и маршрут похода согласовывается Федерацией спортивного туризма Мурманской области. Проведение экспедиционных выездов и выездных практических занятий

позволяют учащимся лучше узнать свой родной край, расширить кругозор, стать активными членами общества, также способствует оздоровлению учащихся и пропаганде здорового и активного образа жизни.

Основой данной программы являются тематические блоки начальной туристской подготовки и краеведения. От существующей типовой программы «Пешеходный туризм» программа «Турист-краевед» отличается структурным построением, содержанием программного материала (предусматривается приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, об ориентировании на местности, о ведении краеведческих и экологических наблюдений, об оказании первой медицинской помощи), оптимальным набором применяемых форм и средств технико-тактической подготовки, особенностями психолого-педагогического сопровождения, а также возможностью реализации в рамках межотраслевого взаимодействия с учреждениями культуры, здравоохранения, подразделения МЧС.

Актуальность программы «Турист-краевед» заключается в обновлении содержания дополнительного образования детей, связанного с происходящими социально-экономическими изменениями, в соответствии с интересами детей, потребностями семьи и общества в контексте требований Концепции развития дополнительного образования детей.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы «Турист – краевед» основана на взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и воспитания учащихся и их обеспечения, что способствует повышению качества дополнительного образования. Данная программа педагогически целесообразна, так как органично вписывается в единое образовательное пространство учреждения, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим формированию исторического и гражданского сознания, экологической культуры, готовности к социальному взаимодействию, воспитанию патриотизма, прививает навыки поисковой и исследовательской деятельности.

1. Цель программы.

Целью программы является овладение туристическими навыками, позволяющими ориентироваться в природе, развитие деловой и познавательной активности в изучении истории родного края, познании окружающего мира.

2. Задачи программы.

Организационно-педагогические условия, необходимые для реализации программы, обеспечиваются в процессе решения следующих задач:

Образовательных:

- знакомить с различными видами туризма (пешеходный, лыжный, спелео и т.д.);
- научить технике пешего туризма;
- освоить навыки спортивного ориентирования;
- овладеть умениями по оказанию первой медицинской помощи.
- углубить знания по экологии, краеведению, биологии, истории, географии, ОБЖ.

Воспитательных:

- воспитывать патриотизм, чувство долга перед Родиной, любовь к родной природе;
- формировать мотивацию к экологически целесообразному здоровому образу жизни;
- способствовать формированию экологической культуры, бережного отношения к окружающей среде.

Развивающих:

- развить интерес к туризму и краеведению;
- развить волевые качества, коммуникативные навыки;
- способствовать укреплению физического и психического здоровья учащихся.

3. Сроки реализации программы.

Содержание программы рассчитано на 2 года обучения.

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 144 часа

4. Характеристика учащихся.

Программа предназначена для детей 10-15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Наполняемость групп: в группах 1-го года обучения занимается 12 -15 человек, в группах второго года обучения занимается 10-15 человек.

5. Формы и режим занятий.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- лекции, в том числе с использованием наглядных средств обучения;
- беседы;
- викторины;
- встречи с интересными людьми;
- дискуссии;
- практические занятия в помещении;
- тренировочные выезды, сборы;
- конкурсы;
- игры;
- соревнования и слеты;
- походы;
- экскурсии;
- самостоятельная работа учащихся (работа с картой и специальной литературой, проведение простейших наблюдений);
- лабораторные практикумы.

Занятия в объединениях проводятся по группам, подгруппам, индивидуально.

Продолжительность одного занятия составляет 2 часа по 45 минут.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия на местности или поход составляет до 8 часов. Основание: приложение № 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14 «Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования».

Занятия объединений учащихся проводятся: на базе ЦДОД и филиала колледжа «МСК им. Н.Е. Момота», в музеях, в библиотеках, в подразделениях МЧС, в условиях природной среды на территории ЗАТО Александровск и Мурманской области во время проведения выездных практических занятий и зачётых походов.

6. Ожидаемые результаты по итогам обучения.

Достижением цели программы является освоение начальной туристской подготовки, позволяющее подготовить и совершить летний зачетный некатегорийный поход с основами краеведческого и экологического наблюдения после первого года обучения и категорийный поход после второго года обучения. Важным стимулом для учащихся должно стать получение в результате занятий и зачётных походов значков «Юный турист», «Турист России» и спортивных юношеских разрядов по туризму.

Учащиеся 1 года обучения должны

Знать: виды туризма, основные культурные памятники и места боевой славы города Воинской славы Полярного, обязанности туристских должностей в походе, правила укладки рюкзака, устройство карабина и страховочной системы, устройство компаса, топографические знаки, правила передвижения в различных условиях (лес, дорога, осыпь, заболоченная местность), виды костров, технику безопасности при работе со спичками, правила техники безопасности при работе с ремонтным набором (туристский топорик, нож и т.д.), правила приготовления пищи в полевых условиях, основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Уметь: передвигаться с рюкзаком по пересечённой местности, составлять план-схему местности, ориентироваться по карте, пользоваться карабином и применять обвязку с помощью руководителя, самостоятельно укладывать рюкзак, регулировать его по спине, осуществлять его ремонт, подбирать одежду и обувь в зависимости от погоды, ухаживать за своими вещами, устанавливать палатку, выбирать место для костра, самостоятельно собирать сушняк, готовить дрова, укладывать и разводить костёр, самостоятельно тушить, вязать не менее пяти узлов, вести краеведческие

наблюдения, выполнять нормативы общей физической подготовки, выполнять социально значимую работу в походе (покормить птиц, очистить поляну, возложить цветы к памятнику, собрать лекарственные травы).

К концу первого года обучения учащиеся: приобретут первичные туристско-бытовые умения и навыки, будут иметь представление о туристско-краеведческой деятельности, повысят уровень коммуникативной культуры, получат навыки взаимодействия в коллективе, способном к слаженным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в однодневном походе в любое время года, примут участие в соревнованиях муниципального уровня, совершат некатегорийный поход-путешествие.

Учащиеся 2 года обучения должны

Знать: историю развития туризма в России, достопримечательности, заповедники, памятники истории и культуры Кольского Заполярья, тактику планирования нитки маршрута, режим и особенности питания в многодневном походе, растительный мир региона, лекарственные и пищевые свойства растений, действия в случае потери ориентировки, состав походной аптечки, правила поведения на водоёмах в различное время года, правила оказания первой медицинской помощи при травмах, приёмы транспортировки пострадавшего, нормы категорийных туристических походов;

Уметь: ориентироваться по солнцу, предметам, компасу и карте, разрабатывать план-график похода, разводить костёр в неблагоприятных погодных условиях (дождь, ветер, туман), готовить пищу на костре, утилизировать бытовые отходы в походных условиях, снимать азимут с карты, осуществлять подъёмы, спуски, переправы с самостраховкой, оказывать первую медицинскую помощь при травмах, изготовить носилки из подручных материалов, перенести пострадавшего на расстояние до 500 метров, выполнять нормативы специальной физической подготовки, проводить акции по улучшению экологического качества окружающей среды.

К концу второго года обучения учащиеся: обогатят представления о туристско-краеведческой деятельности, будут знать основные достопримечательности своего края, получат навыки взаимодействия в коллективе, способном к слаженным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в походе с одной, двумя ночёвками в любое время года, освоят приёмы спуска и подъёма на лыжах по крутым склонам, будут обучены приёмам оказания первой медицинской помощи при растяжениях, вывихах и ушибах, приобретут морально-волевые и нравственные качества (целеустремлённость, настойчивость, упорство, самостоятельность, инициативность, решительность, смелость, выдержка, самообладание), примут участие в соревнованиях областного уровня, совершат зачётный поход 1 категории сложности.

7. Формы промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в следующих формах подведения итогов: опрос, зачёт, тестирование, самостоятельная работа, открытое занятие для родителей, участие в тематических конкурсах, играх, соревнованиях и туристско-краеведческих мероприятиях.

8. Способы определения результативности.

С целью диагностики успешности освоения программы, достижений учащихся и коррекции образовательного процесса применяются следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов тестирования, анкетирования, лабораторных практикумов, участия в тематических играх, конкурсах, соревнованиях, контрольных выездах, педагогический мониторинг (диагностика развития личностных качеств учащихся, диагностика освоения ЗУНов), проведение и анализ летнего похода.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	Количество часов
----------	---	-------------------------

		Тео рия	Пра ктика		Все го
			В пом еще нии	На мес тно сти	
1.	Введение. История развития туризма. Виды туризма. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий. Глоссарий.	2	2		4
2.	Ориентирование и топография. Понятие о спортивной и топографической карте. Условные знаки. Масштаб. Компас. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Глоссарий.	4	4	14	22
3.	Организация и подготовка туристских походов. Техника и тактика туристских походов. Основные приемы страховки. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки и карабины. Вязание узлов. Отработка элементов прохождения технических этапов в походе, преодоление препятствий. Распределение обязанностей в группе (туристские должности в походе). Глоссарий.	6	8	12	26
4.	Снаряжение и организация туристического быта. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение. Виды рюкзаков и палаток. Ремонтный набор. Подготовка снаряжения к выездам. Выбор места для бивака, привала и ночлега. Организация бивака. Виды костров. Разведение костров. Меры противопожарной безопасности. Правила пользования топором, пилой. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Заготовка дров. Бытовые отходы и их утилизация в походных условиях. Сушка, ремонт одежды и обуви, использование, в том числе природных средств. Глоссарий.	4	4	6	14

5.	Питание в туристском походе. Меню. Набор продуктов. Упаковка продуктов. Хранение продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях. Приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса. Глоссарий.	2	2	2	6
6.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Общие гигиенические требования в походе. Походная медицинская аптечка. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Лекарственные растения. Глоссарий.	2	4		6
7.	Экология. Физико-географическая характеристика региона. Климатические и гидрологические особенности. Флора и фауна. Охраняемые природные территории и объекты. Глоссарий.	4		8	12
8.	Техника и тактика лыжного туризма Подъемы елочкой, лесенкой. Траверс склона. Спуски: плугом, на прямых лыжах, с торможением в заданной зоне. Изучение техники поворота на месте. Глоссарий.	2		8	10
9.	Техника пешеходного туризма Подъемы и спуски с организацией самостраховки. Переправы: навесная, параллельная, по бревну с натянутыми перилами, с маятниковой веревкой. Глоссарий.	2	2	8	12
10.	Историческое краеведение. Родной город, его природные особенности, история развития. Обзор экскурсионных объектов, экскурсии в музей. Историко-краеведческое изучение районов выездов и сборов. Экскурсии. Глоссарий.	4	4	4	12
11.	Общая и специальная физическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка (бег, прыжки в длину, отжимание, пресс, гибкость, вис на согнутых руках). Специальная физическая подготовка (правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий).		6	6	12
12.	Зачётные туристические походы.			8	8
	Итого:	32	36	76	144

Содержание программы

(1 год обучения)

1. Введение. Туризм как средство познания истории своего края, страны, приобретения трудовых и прикладных навыков, воспитания самостоятельности, оздоровления, физического и духовного развития. История развития туризма в России. Знаменитые русские путешественники и их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, спелео, велосипедный, мото и автотуризм. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Техника безопасности при проведении занятий в помещении (классе, спортивном зале), на местности (на улице, на выездах и в походах).

Формы и методы проведения занятий: лекции, демонстрация фото-видео материалов, дискуссия.

Формы оценки результативности: опрос.

2. Ориентирование и топография. Понятие о спортивной и топографической карте. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Средний шаг, измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование по местным предметам (в том числе растения-компасы, часы). Действия в случае потери ориентировки.

Формы и методы проведения занятий: лекции, лабораторный практикум, тренинги и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: опрос, анализ тренировок, соревнований.

3. Организация и подготовка туристских походов. Цель похода. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе (постоянные и временные): командир, завхоз по питанию, завхоз по снабжению, санитар, краевед, ремонтный мастер, фотограф, штурман. Дежурные по кухне. Их обязанности. Техника и тактика турпоходов. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Меры безопасности при проведении занятий на местности. Использование простейших узлов и техника их вязания. Дисциплина – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенном пункте. Нормы некатегорийных туристских походов. Значок «Юный турист России».

Формы и методы проведения занятий: лекции, дискуссии, и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: опрос, контроль качества выполнения практических заданий.

4. Снаряжение и организация туристического быта. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для походов в разное время года. Снаряжение для зимних походов. Типы лыж, креплений и лыжных палок. Подготовка личного снаряжения к походам и выездам. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костровое снаряжение: топоры; пилы; походная лопатка; походная посуда для приготовления пищи (котлы, ножи, половники, хознабор и т.д.); оборудование для костра, рукавицы. Состав и назначение ремонтной аптечки для походов выходного дня. Работа со снаряжением, подгонка, ремонт

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров, Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт), использование, в том числе, природных средств. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Формы и методы проведения занятий: лекции, лабораторный практикум, диагностическая игра «Снаряжение».

Формы оценки результативности: опрос, тестирование, контроль выполнения практических заданий, анализ действий на выезде.

5. Питание в туристском походе. Правильное питание в походе. Два варианта питания: с приготовлением горячих блюд и без них. Составление меню, список продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Хранение продуктов в полевых условиях. Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса.

Формы и методы проведения занятий: лекции, лабораторный практикум, диагностическая игра «Завтрак туриста».

Формы оценки результативности: опрос, тестирование, контроль выполнения практических заданий.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Гигиена туриста. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Составление медицинской аптечки для походов выходного дня.

Требования к аптечке. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Назначение препаратов. Индивидуальные лекарства. Первая медицинская помощь. Простудные заболевания. Тепловой и солнечный удар. Мозоли, потертости, царапины. Укусы насекомых, Ожоги. Виды кровотечения. Наложение жгута. Обработка ран. Лекарственные растения.

Формы и методы проведения занятий: лекции, беседы, видеопрезентации.

Формы оценки результативности: опрос, самостоятельная работа, контроль за выполнением практических заданий.

7. Экология. Физико-географическая характеристика региона. Особенности строения и рельеф почв, природной зоны. Общая характеристика ПТК. Административное деление. Климатогидрологические особенности района. Флора и фауна, видовой состав сообщества. Техника проведения экологических наблюдений.

Практические занятия. Работа с картой местности. Привязка объекта к населенным пунктам и транспортным магистралям. Описание почвенных разрезов.

Формы и методы проведения занятий: лекции, экскурсии в историко-краеведческий музей и туристско-краеведческие мероприятия, демонстрация фото-видео материала.

Формы оценки результативности: командная игра «В царстве Берендея».

8. Техника и тактика лыжного туризма. Подъемы елочкой, лесенкой. Спуски плугом, полуплугом, на прямых лыжах, с торможением в заданной зоне. Изучение техники поворота на месте. Траверс склона. Меры безопасности при преодолении препятствий. Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Техника падений.

Формы и методы проведения занятий: лекции, практические занятия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: соревнования.

9. Техника пешеходного туризма. Подъемы и спуски с использованием перил. Переправы: параллельная, по бревну с натянутыми перилами, по

бревну с маятниковой веревкой. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Формы и методы проведения занятий: лекции, туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: соревнования.

10. Историческое краеведение. Знакомство с районами выездов. Обзор экскурсионных объектов. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди. Привязка исторических памятников к карте маршрута. Подготовка и участие в тематических краеведческих викторинах и конкурсах. Изучение краеведческого материала по истории города, изучение района летнего похода. Общественно-полезная работа по охране природы и памятников культуры. Подбор литературы и подготовка рефератов и сообщений.

Формы и методы проведения занятий: лекции, викторины, конкурсы, работа с картами, краеведческой литературой, встречи с интересными людьми, экскурсии в музей и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: анализ подготовленных рефератов и сообщений.

11. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических, моральных и волевых качеств туристов путем тренировок и упражнений. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении возможностей организма, в развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные занятия членов группы. Упражнения на все группы мышц. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Тренировка специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, ловкости, гибкости, силы, быстроты. Упражнения на развитие этих качеств. Индивидуальный подход в общей и специальной подготовке. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Формы и методы проведения занятий: спортивные тренировки, игры, соревнования и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: контроль качества выполнения практических заданий.

12. Зачётные туристические походы. Выход в поход на природу. Отработка слаженных действий по обеспечению жизнедеятельности в учебно-тренировочном походе. Проведение различных видов туристских соревнований.

Формы и методы проведения занятий: отработка элементов туристской техники и навыков походного быта.

Формы оценки результативности: контроль качества выполнения практических заданий.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	Количество часов			
		Тео- рия	Практика		Все го
			В пом еще нии	На мес тно сти	
1	Подведение итогов летнего похода.	2			2
2	Организация и подготовка туристских походов. Подготовка к выездам, походам, соревнованиям. Техника безопасности на выездах и в походах. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Нормы категорийных туристских походов. Знакомство с требованиями оформления походной документации. Глоссарий.	2	2		4
3	Тактика туристских походов. Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Глоссарий.	2	4	4	10
4	Питание. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Раскладка. Весовые нормировки продуктов. Калорийность	2	2		4

	продуктов. Способы уменьшения веса дневного рациона.				
5	Снаряжение. Зависимость снаряжения от времени года и вида туризма. Требования к туристскому снаряжению и их обеспечение. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Зависимость ремонтного набора от вида похода. Глоссарий.	2	4		6
6	Организация туристского быта. Требования к месту бивака и их обеспечение. Установка палаток в различных условиях. Оборудование места для приема пищи. Бытовые отходы и их утилизация в походных условиях. Глоссарий.	2	2	16	20
7	Экология. Лес как пример растительного сообщества. Понятие о биоценозе. Растения региона, их лекарственные и пищевые свойства. Глоссарий.	2		8	10
8	Историческое краеведение. Историко-краеведческое изучение районов выездов и сборов. Экскурсии. Подготовка к конкурсным программам. Изучение истории района летнего путешествия. Глоссарий.	2	2	8	12
9	Ориентирование и топография. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Компас. Работа с компасом. Азимут, снятие азимута с карты. Действия в случае потери ориентировки. Движение по азимуту. Легенда. Виды ориентирования.	2		6	8
10	Медицина. Состав походной аптечки, требования к ней. Перечень и назначение лекарств. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Предупреждение и лечение заболеваний. ПМП при травмах. Приемы транспортировки пострадавшего.	4	4	6	14
11	Техника пешеходного туризма. Подъемы, спуски, переправы с самостраховкой. Узлы. Специальное снаряжение. Глоссарий.	4	2	10	16
12	Техника лыжного туризма. Подъемы и спуски на склонах различной крутизны. Траверсирование склона. Техника поворотов на месте и в движении. Повороты и торможение во время спусков. Приемы падения. Глоссарий.	2		10	12
13	Общая и специальная физическая		6	10	16

	подготовка. Упражнения на разные группы мышц: рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением в парах. Упражнения с предметами: скакалки, гантели, штанги. Сдача нормативов (бег 1000 м, бег 60 м, прыжки в длину, отжимание, пресс, гибкость, вис на согнутых, лыжи 1 км). Практическая отработка элементов туристической полосы препятствий на качество и время.				
14	Зачётные туристические походы.			10	10
Итого:		28	28	88	144

Содержание программы (2 год обучения)

1. Подведение итогов летнего похода. Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей, составление отчета по должностям, отчета по экспедиционному заданию и эколого-краеведческим наблюдениям, подготовка фотографий, рисунков, оформление альбома, значков и разрядов участникам похода. Ремонт и сдача снаряжения.

Формы и методы проведения занятий: лекции, лабораторные занятия.

Формы оценки результативности: итоговый вечер участников и их родителей.

2. Организация и подготовка туристских походов. Цели путешествия. Подбор группы и распределение обязанностей. Техника безопасности в походе. Оформление походной документации. Контрольный выезд. Составление подробного плана – графика похода. Нормы категорийных походов. Положение о системе поощрения в детском туризме.

Формы и методы проведения занятий: лекции, тренинги, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: контрольный выезд, опрос.

3. Тактика туристских походов. Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: опрос, тестирование.

4. Питание. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Фасовка и упаковка продуктов. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода, вида похода и времени года. Нормы закладки продуктов. Составление раскладки, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия на местности, приготовление пищи на костре.

Формы и методы проведения занятий: лекции, дискуссии, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: диагностическая игра по теме «Питание».

5. Снаряжение. Требования к туристскому снаряжению. Подбор снаряжения к походу с учетом сезона, вида похода. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики. Работа с примусом, газовой горелкой Заточка и разводка пил и топоров для похода. Зависимость ремнабора от вида похода. Снаряжение для эколого-краеведческой работы. Подготовка снаряжения. Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: диагностическая игра по теме «Снаряжение».

6. Организация туристского быта. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Организация бивака в безлесной зоне. Установка палатки в различных условиях. Заготовка

растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных на кухне.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Формы и методы проведения занятий: лекции, дискуссии, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: тестирование, анализ действий на выезде.

7. Экология. Формирование представления об основном биоценозе края. Знакомство с основами научного мировоззрения. Использование исследовательских методов описания окружающей среды. Лес как пример растительного сообщества. Понятие о биоценозе. Основные древесные породы региона. Растения региона. Обзор животного мира края. Методика фенологических наблюдений. Использование природных ресурсов леса. Снаряжение для комплексного экологического исследования.

Практические занятия. Определение растений, составление гербария. Определение животных по следам жизнедеятельности, изучение закономерностей сезонных явлений природы.

Формы и методы проведения занятий: лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: экологические конкурсы и игры.

8. Историческое краеведение. Природные памятники и особо охраняемые объекты Мурманской области. Экскурсионные объекты в местах выездов и сборов. Исторические и памятные архитектурные места. Подготовка и участие в краеведческих конкурсах. Изучение района летнего путешествия. Подбор краеведческого материала по истории Кольского Заполярья, известных людей. Знакомство с методами сбора информации по истории края, анкетирование, сбор экспонатов, составление паспорта вещи.

Формы и методы проведения занятий: лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: краеведческие викторины, тестирование.

9. Ориентирование и топография. Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт. Легенда. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту, Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Причины, приводящие к потере ориентировки, Порядок действий в случае потери ориентировки. Аварийный азимут. Определение сторон горизонта при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствие паники. Действие отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении во избежание напрасных поисковых работ. Виды спортивного ориентирования. Виды соревнований. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований.

Формы и методы проведения занятий: лекции, лабораторные занятия, работа с картами, литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: анализ участия в соревнованиях.

10. Медицина. Составление аптечки для многодневных походов. Учетная книжка. Требования к аптечке. Группы препаратов. Назначение и передозировка. Противопоказания. Первая медицинская помощь. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Ожоги. Обморожения. Поражение электрическим током. Укусы пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Переломы костей конечностей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытый и закрытый).

Формы и методы проведения занятий: лекции, работа с литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: контроль качества выполнения практических заданий.

11. Техника пешеходного туризма. Различные виды и способы преодоления препятствий с самостраховкой. Навесная переправа, переправа по бревну, параллельная переправа, спуск, подъем. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Наиболее используемые узлы: область применения, предназначение, техника вязания.

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: анализ участия в соревнованиях.

12. Техника лыжного туризма. Совершенствование техники движения по пересеченной местности. Спуски, подъемы, повороты и способы торможения на крутых склонах. Движение в лесных чащобах, преодоление лесных завалов. Техника тропления.

Формы и методы проведения занятий: лекции, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: контроль качества выполнения заданий.

13.Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на разные группы мышц: рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением в парах. Упражнения с предметами: скакалки, гантели, штанги. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол. Гимнастические упражнения на снарядах. Упражнения на развитие выносливости: бег «в гору», по пересеченной местности, с изменением скорости и темпа. Упражнение на развитие быстроты в беге, со скакалкой. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки через препятствия, упражнения на равновесие, эстафеты с применением заданий, требующие проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения на развитие силы, в том числе и отдельных мышечных групп, эстафеты с переноской посильных предметов. Упражнения на развитие гибкости: наклоны, маховые и круговые движения, упражнения в парах на растяжение и подвижность суставов.

Практическая отработка элементов туристической полосы препятствий.

Формы и методы проведения занятий: лекции, спортивные тренировки, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

Формы оценки результативности: спортивные эстафеты, конкурсы.

14. Зачётные туристические походы.

Выход в поход на природу в любое время года. Отработка слаженных действий по обеспечению жизнедеятельности в учебно-тренировочном походе. Участие в туристическом походе.

Формы и методы проведения занятий: отработка элементов туристской техники и навыков походного быта.

Формы оценки результативности: контроль качества выполнения практических заданий.

Методическое обеспечение программы

При организации и проведении всех видов физических упражнений, практических выездов, походов, игр, педагог должен учитывать индивидуальные особенности учащихся для получения ими доступной и

качественной информации об окружающей предметной и социальной среде. Для этого необходимо использовать максимально возможное число наглядных средств обучения. Этим обусловлены некоторые особенности методики проведения занятий, подачи учебного материала, а также его изменение и дополнение.

Учебно-методический комплекс, используемый в процессе реализации настоящей программы, включает в себя: нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности учащихся; методические разработки диагностических игр; библиотеку отчетов о путешествиях школьников; корректируемый список литературы по проблемам детско-юношеского туризма, снабженный комментариями наиболее фундаментальных изданий, видеотеку.

Дидактическое обеспечение

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог может использовать наглядные пособия следующих видов: естественный или натуральный (образцы, туристическое снаряжение и т.п.), схематический или символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы и т.п.), картинный и картинно-динамический (картины, иллюстрации, слайды, фотоматериалы и др.), звуковой (аудиозаписи, радиопередачи), смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.), дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.), бюллетень, информационно-методический сборник, реферат, доклад, тезисы и др.

Методы обучения

При реализации программы используются методы обучения, которые можно классифицировать:

а) по способу подачи материала: словесный (рассказ, лекция, беседа, объяснение, инструктаж); наглядный (показ, демонстрация образцов, видеоматериалов); практический (выполнение заданий с применением полученных знаний).

б) по характеру деятельности учащихся: объяснительно-иллюстрационный; репродуктивный; проблемный; частично-поисковый, исследовательский.

Материальное обеспечение.

Групповое снаряжение, учебное и туристическое оборудование предоставляется образовательным учреждением: учебный кабинет, компьютер, мультимедийное оборудование, палатки туристические, рюкзаки, спальники, компасы, примус, сиденья индивидуальные, кружки рыбака «555», миски нержавеющей «555», фляги армейские в чехле, фонари «Яркий луч», котелки, топоры, тены. Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогами спискам является заботой учащихся и их родителей.

Список литературы для учащихся

1. Выголов В.П., Удралова Н.В. В край белых ночей. М., Профиздат, 1986.

2. Молодкин П.Ф. Школьное географическое краеведение. Ростов, 2005
3. Юньев И.С. Краеведение и туризм. М., Знание, 2006
4. Энциклопедия туриста. М., БРЭ, 2012

Список литературы и электронных источников для педагога

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография – М.: Профиздат, 1985.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 2011.
3. Дранишников В.В., История родного края. Учебное пособие, Мурманск, 1993.
4. Ильин А.А. Большая энциклопедия выживания. – М.: Изд-во Эксмо, 2005 – 480 с., ил.
5. Косторуб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1986
6. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий. М., ЦДЮТур МО РФ, 1998.
7. Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надёжность в альпинизме. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 282с.
8. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: учеб.-метод. пособие- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
9. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение/Под общей ред. П.П. Захарова. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 296с.
10. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения/Под общей ред. П.П. Захарова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 296с.
11. ОБЖ. Основы безопасности жизни. №9(99), сентябрь 2004.
12. ОБЖ. Основы безопасности жизни. №10(100), октябрь 2004.
13. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие. –М.: АРКТИ, 2001

14. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи. Составители – Константинов Ю.С., Усков С.В. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. 388 с.
15. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М., Просвещение, 1990.
17. Штуммер Ю.А. Кракий справочник туриста, – М.: Профиздат, 1985.
18. www.turcentrf.ru/fond-fcdyutik

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

мониторинга развития качеств личности учащихся

Объединение ДОД _____ Общеобразовательная программа ДО

Год обучения _____

ФИО руководителя объединения _____

Уч. год ____ / ____

№ п/ п	Фамилия, имя	Класс общеобраз. школы	Качества личности и признаки проявления							
			Активность, организаторские способности		Коммуникативные навыки, коллективизм		Ответственность, самостоятельность , дисциплинированн ость		Толерантность	
			дата заполнения		дата заполнения		дата заполнения		дата заполнения	

Карта заполняется на основании критериев (признаков проявления качеств личности), обозначенных в методике по трехбалльной системе.

Руководители объединений заполняют диагностическую таблицу дважды:

- в конце первого полугодия (декабрь-январь),
- в конце учебного года (апрель - май).

В качестве методов диагностики личностных изменений детей используются наблюдение (основной метод), диагностическая беседа, метод рефлексии.