РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

ПРИНЯТО Методическим советом ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК» от «30» июня 2026 г. Протокол № 3	СОГЛАСОВАНО Директор лицея Керовская Е.Н. Директор МБОУ «Кировская средняя общеобразовательная школа» Ленинского р-на Республики Крым Т.И. Якубова «01» сентября 2026 г. М.П.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК» Е. А. Осокина «01» сентября 2026 г. М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа туризма»

Направленность	туристско-краеведческая
Срок реализации программы	3 года
Вид программы	модифицированная
Уровень	базовый
Возраст обучающихся	7 - 17 лет
Составитель	Жиляков В. А., педагог дополнительного образования

г. Симферополь
2026 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

РЗДЕЛ № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **3**

1.1 Пояснительная записка (направленность программы, нормативноправовая база, цель, задачи, адресат (возраст), актуальность, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объем и срок освоения программы, формы аттестации/контроля) **3**

РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН **10**

РАЗДЕЛ № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН **13**

РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ **14**

РАЗДЕЛ № 5. ВОСПИТАНИЕ **22**

РАЗДЕЛ № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ **26**

РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (кадровое обеспечение, материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение, информационно-телекоммуникационное обеспечение) **27**

РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ **31**

РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ **34**

9.1 Оценочный материалы **34**

9.2 Методические материалы (план-конспект занятия, сценарий воспитательного мероприятия, словарь специальных терминов) **43**

9.3 Календарно-тематическое планирование **49**

9.4 Лист корректировки ДОП **62**

РАЗДЕЛ № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческого объединения «Школа Туризма» (далее – Программа) является модифицированной и разработана на основе Московской программы «Туристы-краеведы» и адаптирована к крымским условиям.

Авторы программы «Туристы-краеведы»:

- Константинов Ю.С., Заслуженный учитель Российской Федерации, д.п.н., директор Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения;
- Маслов А.Г., Заслуженный учитель Российской Федерации, к.п.н., заместитель директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения;
- Смирнов Д.В., к.п.н., судья республиканской категории по туризму, старший научный сотрудник ИОСО РАО.

Рецензенты Программы:

- Виноградова Н.Ф., член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор;
- Остапец-Свешников А.А., доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР по туризму.

Направленность программы

Данная программа является модифицированной общеобразовательной общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности.

Программа разработана на основе следующих **нормативных** документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г.

№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями

на 29 декабря 2022 г.);

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

(с изменениями на 31 июля 2020 года);

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204

«О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474

«О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467

«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ. способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04

«О направлении методических рекомендаций»;

- Устав ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».

Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание благоприятных условий для всестороннего развития подрастающего поколения средствами туристско-краеведческой работы.

Программа направлена на решение следующих задач:

Обучающие:

- формирование необходимых знаний, умений и навыков для безопасного занятия туризмом и применения полученных знаний в повседневной жизни;

Развивающие:

- развитие у ребенка самостоятельной, активной, ответственной, личностной позиции;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся;

Воспитательные:

- формирование у учащихся волевых качеств, профессионального определения;
- воспитание патриотизма, любви к родному краю и бережного отношения к природе.

Адресат программы

7-9 лет

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует

естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Актуальность программы

Программа имеет туристско-спортивную направленность с элементами краеведческой деятельности и предусматривает подготовку обучающихся по видам спортивного туризма, элементам спортивного ориентирования, к туристско-спортивным походам и краеведческой деятельности.

Данная программа предназначена для учащихся, интересующихся историей возникновения и развития спортивного туризма. Она предполагает использование педагогики и тренерского мастерства, дает интереснейший материал для развития ассоциативного мышления. Данная программа предусматривает подготовку спортсменов для аудитории, состоящей, прежде всего, из школьников.

Программа способствует обучению грамотно действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки учащиеся получают в ходе походов, на соревнованиях.

В процессе туристской деятельности расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. Занятия по данной программе готовят учащихся к самостоятельной жизни в обществе.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что ориентирует воспитанника на применение полученных знаний, умений и навыков в области туризма в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата. Программа призвана помочь педагогу расширить знания детей о родном крае, ощутить свою связь с прошлым и настоящим страны. Кроме того, педагогическую целесообразность программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе.

Программа составлена на основе личностно-ориентированного подхода, где учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого учащегося.

Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы учащихся, в установленном порядке может вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы.

Объем и срок освоения программы, уровень программы, формы обучения

Программа рассчитана на 648 учебных часа, срок освоения три года.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – Сетевое взаимодействие.

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческих объединениях, сформированных в группы учащихся одного или разного возраста, являющихся основным составом объединения «Школа туризма», состав группы постоянный, занятия групповые, индивидуально – групповые, виды занятий определяются содержанием программы.

Режим занятий

Занятия проводятся еженедельно 2 раза в неделю по 3 часа в соответствии с утверждаемым расписанием, с перерывами по 15 минут, общее количество часов в год – 216.

Наполняемость группы не менее 20 человек.

Формы аттестации и контроля

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков учащихся.

С целью выявления уровня освоения программы проводится:

- *входной контроль* – проводится с целью определения первоначального уровня развития детей (беседа);
- *текущий контроль* – осуществляется постоянно (беседа, наблюдение, выполнение практических заданий, викторины и соревнования, прохождение дистанции, вязка узлов и т.д.) ;
- *итоговый контроль* – с целью определения результатов обучения проводится в форме тестирования или портфолио (результаты текущего контроля, протоколы соревнований, грамоты, приказы или фотоотчеты о походах, экскурсиях; выполнение практических заданий).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, таблица мониторинга результатов, видеозапись, фото, грамота, сертификат, материал анкетирования/тестирования, отзывы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: проведение мероприятия (конкурса, соревнования, слета, мастер-класса и т.д.), открытое занятие, фото- и видеоотчеты.

РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3		Опрос
2	Туристский потенциал региона.	3	3		Опрос
3	Гигиена в туризме.	3	3		Тестирование
4	Обеспечение безопасности в туризме	9	3	6	Тестирование
5	Ориентирование как вид спорта. Нормативная документация.	6	6		Опрос
6	Картографический материал.	6	3	3	Практическая работа
7	Масштаб. Азимут.	6	3	3	Практическая работа
8	Техника и тактика ориентирования.	6		6	Практическая работа
9	Ориентирование на маршруте.	6		6	Практическая работа.
10	Физ. подготовка в туризме.	6	6		Тестирование
11	Общая физ.подготовка.	27		27	Тестирование
12	Специальная физподготовка.	15		15	Тестирование
13	Туристское снаряжение.	6	3	3	Тестирование
14	Планирование маршрутов.	6	3	3	Опрос
15	Техника и тактика преодоления препятствий.	15	6	9	Практическая работа
16	Организация и проведение походов.	9		9	Опрос
17	Нормативная документация.	3	3		Опрос
18	Туристское снаряжение.	6	3	3	Опрос
19	Основы страховки, самостраховки.	12	6	6	Тестирование
20	Техника и тактика преодоления препятствий.	33	6	27	Практическая работа
21	Участие в соревнованиях	18		18	Практическая работа
22	Физико-географическая характеристика Крыма.	3		3	Опрос
23	Природа Крыма. Географическое краеведение.	6		6	Тестирование
24	Экспедиционная и исследовательская работа.	3		3	Практическая работа
	ВСЕГО:	216	60	156	

Второй год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3		Опрос
2	Туристский потенциал России.	3	3		Опрос
3	Обеспечение безопасности в туризме.	9	6	3	Тестирование
4	Картографический материал.	9	9		Тестирование
5	Топографическая подготовка.	9	6	3	Тестирование
6	Техника и тактика ориентирования.	9	6	3	Практическая работа
7	Участие в соревнованиях.	21		21	Практическая работа.
8	Физическая подготовка в туризме.	3	3		Практическая работа.
9	Общая физподготовка.	21		21	Практическая работа.
10	Специальная физподготовка.	9		9	Практическая работа.
11	Туристское снаряжение.	9	6	3	Опрос
12	Планирование маршрутов.	6	3	3	Опрос
13	Техника и тактика преодоления препятствий.	9	3	6	Практическая работа
14	Организация и проведение походов.	6		6	Тестирование
15	Отчетная документация.	6	6		Опрос
16	Туристское снаряжение.	9	6	3	Тестирование
17	Основы страховки, самостраховки.	12	6	6	Тестирование
18	Техника и тактика преодоления препятствий.	30	4	26	Практическая работа
19	Участие в соревнованиях.	21		21	Практическая работа
20	Географическое краеведение.	3	3		Опрос
21	Природа Крыма.	3	3		Опрос
22	Историческое краеведение.	3	3		Опрос
23	Экспедиционная и исследовательская работа.	3	3		Опрос
	ВСЕГО:	216	82	134	

Третий год обучения

№ п/п	Содержание работы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3		Опрос
2	Обеспечение безопасности в туризме.	12	6	6	Опрос
3	Корректировка картографического материала.	15		15	Опрос
4	Техника и тактика ориентирования с помощью навигационных устройств.	15		15	Тестирование
5	Участие в соревнованиях.	12		12	Практическая работа
6	Физическая подготовка в туризме.	6	6		Опрос
7	Общая физподготовка.	21		21	Практическая работа.
8	Специальная физподготовка.	15		15	Практическая работа.
9	Планирование маршрутов.	6	3	3	Практическая работа.
10	Техника и тактика преодоления препятствий.	24	6	18	Практическая работа.
11	Отчетная документация.	6	6		Опрос
12	Организация и проведение походов.	12		12	Опрос
13	Основы страховки, самостраховки.	15	9	6	Практическая работа
14	Техника и тактика преодоления препятствий.	27	6	21	Тестирование
15	Участие в соревнованиях.	15		15	Практическая работа
16	Географическое краеведение.	3	3		Тестирование
17	Историческое краеведение.	3	3		Тестирование
18	Экспедиционная и исследовательская работа.	3	3		Тестирование
	ВСЕГО:	216	54	162	

РАЗДЕЛ № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начал обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	216	2 раза по 3 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	72	216	2 раза по 3 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	72	216	2 раза по 3 часа

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с краткосрочными дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами и планом работы учреждения. Допускается работа с переменным составом обучающихся, объединение учебных групп, сокращение численности их состава, корректировка расписания с перенесением занятий на утреннее время, утвержденного приказом учреждения. Также учитывается проведение во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, профильных лагерей, летних школ и пр.

РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1.Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (3 часа).
Теория: Информация о работе кружка, техника безопасности во время занятий. Анкетирование учащихся. 3 ч.
2. Туристский потенциал региона (3 часа).
Теория: Природно-ресурсный потенциал Крыма. Историко-культурный потенциал Крыма. 3 ч.
3. Гигиена в туризме (3 часа).
Теория: Личная гигиена, средства и возможности в походных условиях. Гигиенические требования к личному снаряжению, предметам быта, обуви и одежде. Основы закаливания организма. Особенности работы организма в режиме повышенных нагрузок. Меры по профилактике травм и заболеваний в походе. Потертости и мозоли, ожоги, обморожения, солнечный и тепловой удары, желудочно-кишечные заболевания, простудные заболевания. Ядовитые растения и животные. Основные правила самоконтроля, саморегуляции. 3 ч.
4. Обеспечение безопасности в туризме (9 часов).
Теория: Правила безопасности в туризме. Характерные аварийные ситуации. 3 ч.
Практика: Действия группы в аварийных ситуациях. 6 ч.
5. Ориентирование как вид спорта. Нормативная документация (6 часов).
Теория: Спортивное ориентирование как вид спорта. Правила вида спорта "Спортивное ориентирование" (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 3.05.2017 г. N 403). 6 ч
6. Картографический материал (6 часов).
Теория: Картографический материал: топокарты, планы, легенды, кроки, фотоматериал, схемы ЛП. 3 ч.
Практика: Распознание топографических знаком на карте. 3 ч.
7. Масштаб. Азимут (6 часа).
Теория: Понятие масштаб и азимут. 3 ч.
Практика: Масштаб, определение расстояний по карте. Компас, азимут, определение сторон горизонта различными способами. Определение азимута. Движение по азимуту. Условные обозначения различных карт. Топографические знаки спортивных карт и карт масштаба 1:50000, 1:25000. 3 ч.
8. Техника и тактика ориентирования (6 часов).
Практика: Ориентирование карты. Выбор оптимального пути движения. Движение в мешок, движение с упреждением, движение по тормозному, опорному ориентиру.
6 ч.
9. Ориентирование на маршруте (6 часов).

Практика: Чтение рельефа по карте, определение перепада высот. Привязка к местности. Движение на маршруте по карте, крокам, схеме. 6 ч.

10. Физическая подготовка в туризме (6 часов).

Теория: Физическая подготовка туриста. Виды физических упражнений и спортивных игр, способствующие развитию силы, координации и скорости движений, выносливости. 6 ч.

11. Общая физическая подготовка (27 часов).

Практика: Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, подвижные спортивные игры. 27 ч.

12. Специальная физическая подготовка (15 часов).

Практика: Силовая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на выносливость. 15 ч.

13. Туристское снаряжение (6 часов).

Теория: Общие требования к туристскому снаряжению, классификация, видовое разнообразие. 3 ч.

Практика: Личное снаряжение: одежда, рюкзак, спальный мешок, гидроизоляционные вещи, предметы быта, осветительные приборы, средства для разжигания костра. Групповое снаряжение: палатки, тент, костровое снаряжение, ремнабор, медаптечка, средства связи, навигации. 3 ч.

14. Планирование маршрутов (6 часов).

Теория: Цели, задачи маршрута. Выбор и изучение района путешествия: природные (климат, рельеф, геология, биология), социокультурные особенности; исторические, памятные места, транспортный проезд к начальному пункту маршрута (возвращение). 3 ч.

Практика: Картографический материал района, техническое описание маршрута. Распределение обязанностей участников. Протяженность маршрута, ходовые нормы, ритм, темп, интервал движения, режим движения и отдыха с учетом подготовки группы, рельефных и климатических условий. 3 ч.

15. Техника и тактика преодоления препятствий (15 часов)

Теория: Основные осложнения и препятствия на маршрутах (степенные походы и ПВД). Залесённая местность, густые заросли, кустарник, завалы. 6 ч.

Практика: Особенности прохождения, интервал, порядок движения, меры безопасности.

Травянистые, снежные склоны, осыпи. Особенности прохождения, интервал, порядок движения, меры безопасности.

Заболоченная местность. Основные типы и характеристика болот, возможности и способы прохождения, использование кочек, шестов, жердей, интервал и порядок движения, меры безопасности.

Пересечение ручьев и рек вброд. Виды и характеристика рек, морфология русла, определение глубины и скорости течения, выбор места и способа перехода.

Методы самостраховки и гимнастической страховки, использование альпенштока в качестве самостраховки (кочки, канавы, склоны, осыпи, реки, болота). 9 ч.

16. Организация и проведение походов (9 часов).

Практика: Подготовка снаряжения к походу, экскурсии, экспедиции. Меню, заготовка продуктов. Привал, бивак, требования к месту организации. Заготовка дров. Виды костров, правила разжигания. Приготовление еды в походе, функции дежурных. Мытье и хранение посуды, продуктов питания. Использование источников воды, меры и способы её очистки и обеззараживания. Стирка и сушка одежды, обуви. Снятие лагеря, утилизация мусора, сохранность природы. 9 ч.

17. Нормативная документация (3 часа).

Теория: Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму «Дисциплина-дистанция». 3 ч.

18. Туристское снаряжение (6 часов).

Теория: Общие требования к туристскому снаряжению, классификация, видовое разнообразие. 3 ч.

Практика: Основное специальное снаряжение. Личное специальное снаряжение. Экипировка участника. 3 ч.

19. Основы страховки, самостраховки (12 часов).

Теория: Самостраховка участников на перилах, верхняя командная страховка, верхняя судейская страховка, нижняя командная страховка, сопровождение. 6 ч.

Практика: Изучение технических приемов по организации всех видов страховки и самостраховки. 6 ч.

20. Техника и тактика преодоления препятствий (15 часов).

Теория: Виды препятствий в спортивном туризме. 6 ч.

Практика: Подъем спортивным способом, спуск спортивным способом, переправа методом «Вертикальный маятник», переправа по параллельным перилам, переправа по бревну методом «Горизонтальный маятник», траверс склона по перилам. 9 ч.

21. Участие в соревнованиях (18 часов).

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму группы дисциплин «Дистанции». 18 ч.

22. Физико-географическая характеристика Крыма (3 часа).

Практика: Рельеф, гидрография, климат, почвы, флора, фауна Крымского полуострова. 3 ч.

23. Природа Крыма. Географическое краеведение (6 часа).

Практика: Главная гряда Крымских гор. Крымское предгорье (Внутренняя и Внешняя гряды). Крымское Южнобережное субсредиземноморье (ЮБК). Равнинно-степной Крым и Керченское мелкогорье. Заповедный фонд Крымского полуострова. Охраняемые территории. 6 ч.

24. Экспедиционная и исследовательская работа (3 часа).

Практика: Участие в краеведческих экспедициях, подготовка и защита научно-исследовательских работ. 3 ч.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1.Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (3 часа).
Теория: Информация о работе кружка, техника безопасности во время занятий. Анкетирование учащихся. 3 ч.
2. Туристский потенциал региона (3 часа).
Теория: Историко-культурный потенциал России. Природно-ресурсный потенциал России. 3 ч.
3. Обеспечение безопасности в туризме (9 часов).
Теория: Анализ несчастных случаев. Проверка технической подготовленности группы. Система мер по обеспечению безопасности группы на маршруте. 6 ч.
Практика: Действия в аварийных ситуациях, поисково-спасательные работы. 3 ч.
4. Картографический материал (9 часов).
Теория: Чтение карты. 9 ч.
Практика: Анализ запланированного пути. 2 ч.
5. Топографические подготовка (9 часов).
Теория: Топографический диктант. Топографическая съемка местности. Азимутальный ход. 6 ч.
Практика: Движение по азимуту. Обратный азимут. Определение расстояния до объекта. 3 ч.
6. Техника и тактика ориентирования (9 часов).
Теория: Выбор оптимального безопасного пути движения. Действия группы при потере ориентира. 6 ч.
Практика: Движение группы в условиях ограниченной видимости. Ориентирование без карты. Определение своего место положения. Привязка к местности. 3 ч.
7. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (21 час).
Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на местности. 21 ч.
8. Физическая подготовка в туризме (3 часа).
Теория: Цикличность тренировок, постоянные и предпоходные тренировки. Адаптация, акклиматизация. Особенности функционирования организма в предельных нагрузках, экстремальных ситуациях. Нормы нагрузок, восстановительный режим. 3 ч.
9. Общая физическая подготовка (21 час).
Практика: Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, подвижные спортивные игры. 21 ч.
10. Специальная физическая подготовка (9 часов).

Практика: Силовая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на выносливость. 9 ч,

11. Туристское снаряжение (9 часов).

Теория: Индивидуальная система страховки. 6 ч.

Практика: Подгонка. Методы блокировки. Веревка: классификация, способы использования. Карабины: классификация, способы использования. Радиостанция, использование на маршруте. GPS навигатор, использование на маршруте. 3 ч.

12. Планирование маршрутов (6 часов).

Теория: Классификация маршрутов. Линейный маршрут. Кольцевой маршрут. Комбинированный маршрут. Выбор варианта маршрута. Запасной маршрут. Аварийный маршрут. 3 ч.

Практика: Планирование маршрутов в зависимости от сложности.

Изменение маршрута во время прохождения похода. Подготовка кроков маршрута. Высотный график маршрута. 3 ч.

13. Техника и тактика преодоления препятствий (9 часов)

Теория: Основные осложнения и препятствия на маршрутах (походы 1 категории сложности). 3 ч.

Практика: Движение по крутым травянистым склонам. Движение по крутым осыпным склонам. Самостраховка на перилах при подъемах и спусках по склонам. Преодоление водных преград по перилам. Навесная переправа через реку. Способы организации переправ. Переправа по параллельным верёвкам. Способы организации. Переправа по бревну. Способы организации. Преодоление оврагов. Переправа методом вертикальный маятник. Способы организации. Переправа методом горизонтальный маятник. Способы организации. Методы организации командной страховки. 6 ч.

14. Организация и проведение походов (6 часов).

Практика: Групповое снаряжение для похода. Проверка, подготовка, использование, ремонт, хранение.

Личное снаряжение для похода. Проверка, подготовка, использование, ремонт, хранение.

Ремонтный набор. Состав, использование. 6 ч.

15. Отчетная документация (6 часов).

Теория: Техническое описание маршрута. Хронометраж маршрута. Зарисовки сложных участков маршрута. Перевальные записки. 6 ч.

16. Туристское снаряжение (9 часов).

Теория: Индивидуальная система страховки. 6 ч.

Практика: Подгонка. Методы блокировки. Веревка: классификация, способы использования. Карабины: классификация, способы использования. Специальное личное снаряжение, используемое на соревнованиях. 3 ч.

17. Основы страховки, самостраховки (12 часов).

Теория: Организация самостраховки на ТО. Организация верхней командной страховки. Организация нижней командной страховки. 6 ч.

Практика: Устройства для организации страховки, самостраховки. Варианты использования. 6 ч.

18. Техника и тактика преодоления препятствий (30 часов).

Теория: Технические этапы в спортивном туризме. 4 ч.

Практика: Подъем по перилам. Спуск по перилам. Навесная переправа. Крутонаклонная переправа вверх, вниз. Работа в связках. 26 ч.

19. Участие в соревнованиях (21 час).

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 3 класса сложности по группе дисциплин «Дистанции». 21 ч.

20. Географическое краеведение (3 часа).

Теория: Население Крыма. Хозяйственная деятельность в Крыму. Крым – курорт. 3 ч.

21. Природа Крыма (3 часа).

Теория: Флора, Фауны Крыма. Редкие животные и растения Крыма. Эндемики Крыма. Красная книга Республики Крым. 3 ч.

22. Историческое краеведение (3 часа).

Теория: Население Крыма. Историческое прошлое Крымского полуострова: древняя история Крыма, новое время, новейшая история Крыма 3 ч.

23. Экспедиционная и исследовательская работа (3 часа).

Теория: Участие в краеведческих экспедициях, подготовка и защита научно-исследовательских работ. 3 ч.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1.Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (3 часа).

Теория: Информация о работе кружка, техника безопасности во время занятий. Анкетирование учащихся. 3 ч.

2. Обеспечение безопасности в туризме (12 часов).

Теория: Анализ несчастных случаев. 6 ч.

Практика: Действия в аварийных ситуациях, поисково-спасательные работы. Использование на маршруте GPS трекеров. 6 ч.

3. Корректировка картографического материала (15 часов).

Практика: Зарисовка схем прохождения сложных участков. Корректировка картографического материала. 15 ч.

4. Техника и тактика ориентирования с помощью навигационных устройств. (15 часов).

Практика: Подготовка GPS треков. Основы работы с программным обеспечением навигационных устройств. Использование навигационных устройств при движении на маршруте. 15 ч.

5. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (12 часов).

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на местности. 12 ч.

6. Физическая подготовка в туризме (6 часов).

Теория: Цикличность тренировок, постоянные и предпоходные тренировки. Адаптация, акклиматизация. Особенности функционирования организма в предельных нагрузках, экстремальных ситуациях. Нормы нагрузок, восстановительный режим. 6 ч.

7. Общая физическая подготовка (21 час).

Практика: Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, подвижные спортивные игры. 21 ч.

8. Специальная физическая подготовка (15 часов).

Практика: Силовая подготовка, кроссовая подготовка, упражнения на выносливость. 15 ч.

9. Планирование маршрутов (6 часов).

Теория: Планирование маршрутов по спутниковым снимкам с использованием GPS координат локальных препятствий. 3 ч.

Практика: Разбивка многодневного маршрута на участки. Планировка преодоления локальных препятствий на маршруте. 3 ч.

10. Техника и тактика преодоления препятствий (24 часа)

Теория: Локальные препятствия на горных и пешеходных маршрутах. 6 ч.

Практика: Протяженные препятствия на горных и пешеходных маршрутах. Подъем спуск по скальному участку. Движение с одновременной страховкой. Движение с попеременной страховкой. Отработка навыков преодоления локальных препятствий. 18 ч.

11. Организация и проведение походов (12 часов).

Теория: Групповое снаряжение для похода. Проверка, подготовка, использование, ремонт, хранение.

Личное снаряжение для похода. Проверка, подготовка, использование, ремонт, хранение. 12 ч.

12. Отчетная документация (6 часов).

Теория: Подготовка разделов отчета о походе согласно должностям. 6 ч.

13. Основы страховки, самостраховки (15 часов).

Теория: Организация точек опоры на рельефе и самостраховка на них. 9 ч.

Практика: Организация командной страховки на сложном рельефе в опасной зоне. 6 ч.

14. Техника и тактика преодоления препятствий (27 часов).

Теория: Правила преодоления технических этапов. 6 ч.

Практика: Прохождение технических этапов согласно Регламенту группы дисциплин «Дистанции». Отработка прохождения препятствий на время. 21 ч.

15. Участие в соревнованиях (15 часов).

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 3-4 класса сложности по группе дисциплин «Дистанции». 15 ч.

16. Географическое краеведение (3 часа).

Теория: Географическое краеведение согласно тематики научно-исследовательской деятельности. 3 ч.

17. Историческое краеведение (3 часа).

Теория: Историческое краеведение согласно тематики научно-исследовательской деятельности. 3 ч.

18. Экспедиционная и исследовательская работа (3 часа).

Теория: Участие в краеведческих экспедициях, в том числе с активными способами передвижения, подготовка и защита научно-исследовательских работ. 3 ч.

РАЗДЕЛ № 5. ВОСПИТАНИЕ

Воспитание в рамках туристско-краеведческого объединения спортивной направленности нацелено на формирование у обучающихся глубокого чувства патриотизма и гражданской ответственности, бережного отношения к природному и историко-культурному наследию России и родного края, уважения к традициям и обычаям народов, проживающих на территории страны, а также к культурному многообразию мира, ценностного отношения к здоровому образу жизни и физической активности как основе успешной самореализации.

Цель воспитательной работы – содействие всестороннему развитию личности средствами туристско-краеведческой деятельности и спортивного туризма, формирование экологической культуры и ответственного отношения к окружающей среде, развитие чувства сопричастности к истории и культуре России через непосредственное знакомство с памятниками природы, истории и культуры родного края, а также воспитание командного духа, взаимопомощи и взаимовыручки в условиях учебно-тренировочных и спортивных походов

.

Задачи воспитания:

— прививать любовь к Родине и малой родине через изучение краеведческого материала и посещение значимых исторических и природных объектов;

— формировать навыки безопасного поведения в природной среде и основы экологической этики;

— развивать личностные качества (выносливость, целеустремлённость, самодисциплину, умение работать в команде) посредством регулярных учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных туристских мероприятиях;

— вовлекать обучающихся в активную деятельность объединения: подготовку и проведение бесед, мастер-классов, викторин краеведческой тематики, соревнований по спортивному туризму, учебно-тренировочных и категорийных походов;

— способствовать формированию традиций коллектива, укреплению дружеских связей и развитию навыков конструктивного взаимодействия в группе.

Ожидаемые результаты:

— повышение уровня сплочённости коллектива, формирование атмосферы взаимопомощи и поддержки;

— рост мотивации к занятиям спортивным туризмом и краеведческой деятельностью;

— развитие познавательной активности и исследовательских навыков через участие в краеведческих проектах и экспедициях; 73

— укрепление физического здоровья и повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

— формирование устойчивых навыков безопасного поведения в природных условиях;

— осознание личной ответственности за сохранение природного и культурного наследия России;

— достижение обучающимися значимых личностных и спортивных результатов (успешное прохождение маршрутов, выполнение разрядных нормативов, победы в соревнованиях и конкурсах краеведческой направленности).

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений обучающихся (победы в конкурсах), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, объединения: благотворительных акциях, творческих концертах, выставках, мастер-классах, лекциях, беседах и т.д. (по отдельному плану).

Формы проведения воспитательных мероприятий: мастер-классы, тематические беседы, викторины, лекция-рассуждение, походы, экскурсии, обучающие занятия.

Воспитательные мероприятия по количеству участников: фронтальные, групповые, парные, индивидуальные.

Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания: социальные, интеллектуальные, художественные, валеологические, трудовые, социально-педагогической поддержки, досуговые.

Методы воспитательного воздействия: использование личного примера, применение игровых и творческих методов, рефлексия, стимуляция через конкурсную и публичную деятельность.

Анализ результатов:

— оценивать уровень сформированности личностных качеств через педагогическое наблюдение;

— анализировать способность с самооценки и рефлексии обучающихся;

— отслеживать активность участия в походах, конкурсах и проектах;

— оценивать достижения и качество работы обучающихся;

— выявлять проявление патриотических качеств через интерес к национальной культуре.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ДО РК
«ЦДЮТК» Осокина Е.А.

_____
_____20___г.

ПЛАН
воспитательной работы на 20__- 20__ учебный год
Название объединения: туристско-краеведческое объединение «Школа туризма»
Группа №___

Название мероприятия	сроки проведения	отв.
Гражданско-патриотическое воспитание		
День окончания Второй мировой войны (03.09)	сентябрь	ПДО
Международный день мира (21.09)	сентябрь	ПДО
Акция ко Дню пожилого человека (01.10)	октябрь	ПДО
День народного единства (04.11)	ноябрь	ПДО
Международный день толерантности (16.11)	ноябрь	ПДО
День неизвестного солдата (03.12)	декабрь	ПДО
День героев Отечества (09.12)	декабрь	ПДО
Снятие блокады Ленинграда (27.01)	январь	ПДО
День защитника Отечества (23.02)	февраль	ПДО
День воссоединения Крыма с Россией (18.03)	март	ПДО
Первый в космосе (12.04)	апрель	ПДО
Акция «Георгиевская ленточка»	май	ПДО
Акция «Бессмертный полк»	май	ПДО
Нравственно-эстетическое воспитание		
«Золотая осень» - путешествия, выставки, акции, конкурсы	осень	ПДО
Мероприятия в рамках международного Дня толерантности (посещение дома инвалидов, престарелых)	ноябрь	ПДО
«Новый год стучится в двери» - праздники, концерты, выставки, благотворительные акции	декабрь	ПДО
Международный день родного языка (21.02) – конференции, беседы, викторины	февраль	ПДО
Широкая Масленица – праздники, концерты, выставки	февраль	ПДО
Международный женский день (08.03) – праздники, концерты, выставки, акции	март	ПДО
Всемирный день Земли (22.04)– беседы, акции, выставки, конкурсы	апрель	ПДО
«Спасибо деду за победу» - конкурсы, акции, выставки, походы по боевым местам	май	ПДО

Экологическое воспитание		
Акции по уборке туристических стоянок, обочин, скверов, парков, леса, рек и т.п.	в течение года	ПДО
Акция «Кормушка»	декабрь - апрель	ПДО
Акция «Сохраним крымские первоцветы» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	февраль - март	ПДО
Акция «Сохраним можжевельники Крыма» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	ноябрь-март	ПДО
Акция «Знакомитесь - Тюльпаны Шренка» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	апрель	ПДО
Уборка памятников погибшим в годы ВОВ	апрель-май	ПДО
Физкультурно-оздоровительное воспитание		
«Туриада», посвященная Международному дню туризма (27.09)	сентябрь	ПДО
Туристский слет «Памяти друга»	октябрь	ПДО
«Приз закрытия сезона» им. В.Н. Ничипуренко	ноябрь	ПДО
Открытое зимнее первенство «Крымская зима», памяти О.В. Перцева	декабрь-январь	ПДО
«Приз открытия сезона», весеннее первенство среди обучающихся «ЦДЮТК»	март-апрель	ПДО
«Туристская весна», соревнования по туризму среди обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май	ПДО
Туристский слет обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май	ПДО
Туристские походы, экскурсии	в течение года	ПДО
Участие в массовых спортивных мероприятиях, организованных Министерством спорта РК	в течение года	ПДО
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма		
Беседа о солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	ПДО
Что нужно знать о терроризме	декабрь	ПДО
Основные принципы противодействия терроризму и экстремизму	май	ПДО
Семейное воспитание		
Родительские собрания	в течение года	ПДО
День отца (третье воскресенье октября)	октябрь	ПДО
Мамин день (последнее воскресенье ноября)	ноябрь	ПДО
Международный день семьи (15.05)	май	ПДО
Совместные с родителями походы, экскурсии, акции	в течение года	ПДО
Организация отдыха и оздоровления.	май-июнь	ПДО

Руководитель объединения _____ _____

(подпись) ***(расшифровка)***

РАЗДЕЛ № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения учащиеся в совершенстве должны знать:

- основные правила безопасности участников туристских походов и соревнований, при преодолении отдельных препятствий, организации бивака;
- правила экологической безопасности, сохранения природы при проведении туристских путешествий и соревнований;
- виды спортивного туризма и их особенности;
- основные правила ориентирования на местности, порядок работы с картой и компасом при ориентировании на местности;
- туристское снаряжение для путешествия по родному краю;
- основные требования к гигиене туриста в путешествии;
- правила организации учебного места;
- основные исторические и природные достопримечательности родного края.

Учащиеся должны уметь:

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, проходить несложные маршруты по легенде;
- вязать основные туристские узлы – проводник, шведский проводник, австрийский проводник, булинь, штык и т.п.;
- устанавливать палатку;
- соблюдать правила санитарии, гигиены и техники безопасности;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- бережно относиться к инструментам, оборудования и снаряжения;
- оценивать собственные достижения и достижения других учащихся;
- сотрудничать и распределять обязанности при коллективной работе.

В течение учебного года учащиеся должны принять участие в соревнованиях по спортивному туризму и/или однодневном туристско-краеведческом походе.

РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение программы «Школа туризма» осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки и отвечающими квалификационным требованиям и профессиональным стандартам, или обучающимися по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Материально-техническое обеспечение:

- *для теоретических занятий:* ноутбук, колонки, топографические карты, карта Республики Крым;

- *для практических занятий:*

групповое снаряжение: палатки, компасы, секундомер, тенты, ремонтный набор, санитарная сумка с комплектом медикаментов, веревки, карабины, костровые принадлежности, страховочная система, спутниковый трек.

индивидуальное снаряжение: предметы личной гигиены, предметы для приема пищи, термос, фонарик, рюкзак, спальный мешок, каремат.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатки туристские	Компл.
2	Веревка основная (50 м)	2 шт.
3	Веревка основная (40 м)	1 шт.
4	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
6	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
7	Система страховочная	Компл.
8	Карабин туристский	Компл.
9	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
10	Планшеты для ориентирования	Компл.
11	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
12	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.

13	Секундомер электронный	2 шт.
14	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
15	Тонометр	2 шт.
16	Пила двуручная в чехле	1 шт.
17	Топор в чехле	2 шт.
18	Таганок костровой	2 шт.
19	Тросик костровой	1 шт.
20	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
21	Тент хозяйственный	1 шт.
22	Клеенка кухонная	2 шт.
23	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
24	Каны (котлы) туристские	2 компл.
25	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
26	Рулетка 15–20 м	1 шт.
27	Лента мерная	1
28	Термометр наружный	2 шт.
29	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
30	Транспортир	Компл.
31	Карты топографические учебные	Компл.
32	Условные знаки спортивных карт	Компл.
33	Условные знаки топографических карт	Компл.
34	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
35	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
36	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

- Рюкзачок для туристских прогулок.
- Спальный мешок.
- Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
- Обувь спортивная.

- Сапоги резиновые.
- Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
- Головной убор.
- Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
- Спортивный тренировочный костюм.
- Свитер шерстяной.
- Брюки ветрозащитные.
- Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
- Блокнот и ручка.
- Средство от кровососущих насекомых.
- Коврик туристский.
- Перчатки рабочие.
- Носки шерстяные.

Информационное обеспечение: -аудио, -видео, -фото, интернет-источники;

Методическое обеспечение программы:

1) особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся очно, в условиях сетевого взаимодействия;
2) методы обучения: словесный метод (беседа, рассказ и др.); наглядный метод (показ упражнений, фотографий, видеоматериалов и др.); метод анализа и синтеза и других методов;
3) методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;
4) формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая;
5) формы организации учебного занятия: беседа, игра, мастер-класс, наблюдение, презентация, соревнование, экскурсия, поход, практическое занятие;
6) педагогические технологии: технология разноуровневого обучения, групповые технологии, здоровьесберегающие технологии, технология коллективной творческой деятельности, коммуникативная, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности;
7) алгоритм учебного занятия:

Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

1 этап: *организационный.* Приветствие. Перед началом занятия приветствие всех участников занятия.

2 этап: *проверочный*. Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.

Проверка домашнего задания (если такое задание было). Основное требование заключается в том, чтобы практическое задание было выполнено согласно требованиям к выполнению практических работ.

3 этап: *подготовительный*. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у детей к новому материалу. Стимулирование интереса обучающихся через введение аналогий, способствующих концентрации внимания и сохранению интереса.

4 этап: *основной.* Предлагаемый образовательный материал или информация. Изложение нового материала или информации предлагается обучающимся в определенной форме. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.

5 этап: *контрольный*. Обобщение. Детям предлагается самим дать оценку информации. Подвести итог общему рассуждению. Выделить основную главную мысль, заложенную в материале, информации.

6 этап: *итоговый.* Вывод. Советы и рекомендации по практическому применению материала, информации.

7 этап: *рефлективный.* Заключение. Сформулировав советы и рекомендации, обучающимся предлагается использовать материал, информацию в своей практической творческой деятельности.

Для закрепления информации проводится игровая или творческая часть занятия.

8) - дидактические материалы: видео и фотоматериалы по походам, использованию снаряжения, первой помощи; иллюстрации по использованию снаряжения; книги; отчеты о пешеходных и горных походах различной к.с., раздаточные материалы, карты, задания и т.п.

РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

Для педагога:

1. Авинда, Владлен. Лик земли прекрасной и печальной: Лирический путеводитель по Восточному Крыму / Владлен Авинда. – Симферополь: Таврия, 2002.
2. Атлас. Автономная Республика Крым. – ЗАО «Институт передовых технологий», Таврический национальный университет им. В.И. Вернадского, Институт географии НАН Украины, 2003.
3. Багрова, Л.А., Боков, В.А., Багров, Н.В. География Крыма. – Киев: Лыбидь, 2001.
4. Багров, Н.В., Боков, В.А. и др. Экология Крыма. Справочное пособие. – Симферополь: Крымучпедгиз, 2003.
5. Балабанов, И.В. Узлы. Издание пятое / И.В. Балабанов. – М.: Издатель Балабанов, 2004.
6. Бардин, К.В. Азбука туризма /К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 2014.
7. Воронов, Ю.С., Николин, М.В., Малахова, Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. / Ю.С. Воронов, М.В. Николин, Г.Ю. Малахова. – Смоленск, 1998. – 84 с.
8. Ганопольский В.И. Уроки туризма / В.И. Ганопольский. – К.: -2004.
9. Закалдаев, Н.В. Пешком по Крыму или Перевалы горного Крыма / Н.В. Закалдаев. – Симферополь, 2005.
10. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е издание / А.А. Коструб. – М.: Профиздат, 2008.
11. Пустовойт В.О., Дехтярь В.Д. Организация и проведение учебно-туристской практики. Учебное пособие / В.О. Пустовойт, В.Д. Дехтярь. – К.: КУТЕП, 2008.
12. Подгородецкий, П.Д. Крым. Природа / П.Д. Подгородецкий. – Симферополь: Таврия, 1988.

13. Подгородецкий, П.Д., Кудрявцев, В.Б. География Крыма / П.Д. Подгородецкий, В.Б. Кудрявцев. – Симферополь: Крымучпедиз, 1995.

Для учащихся:

1. Акелькин, В. И. и др. Люди идут по свету / В.И. Акелькин. Книга-концерт. – М.: Физкультура и спорт. 1990 г, 399 с.

2. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – М: Профиздат, 1990 г, 256 с.

3. Куприн, А. М. Занимательная топография / А.М. Куприн. – М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.

4. Стрижев, А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе) / А.Н. Стрижев. – М: Профиздат, 1986 г, 176 с.

5. Попчиковский, В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты / В.Ю. Попчиковский. – М.: Профиздат, 1989 г

6. Штюрмер, Ю. А. Краткий справочник туриста / Ю.А. Штюрмер. М.: Профиздат, 2003 г.

Для родителей:

1. Грошев, И. В. Туризм для лиц пожилого возраста: монография / И.В. Грошев, Е.П. Корчагин. — М.: ИНФРА-М, 2021 г, 303 с.

2. Губа, Д. В. Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис : учебник / Д. В. Губа, Ю. С. Воронов. – М.: Спорт, 2020 г, 240 с.

3. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. – М.: РИПО, 2020 г, 295 с.

4. Иванов, А. А. История российского туризма (IX-XX вв.) : учебное пособие / А.А. Иванов. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2020 г, 320 с.

Список интернет-ресурсов:

1. Все о туризме [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Все о туризме - туристическая библиотека (tourlib.net)

2. Литература по туризму [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Техника и тактика, подготовка и проведение походов, медицина (budetinteresno.info)

3. Открытый урок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Организация краеведческой работы, туристские маршруты (urok.1sept.ru)

Дополнительная литература

Для педагога:

1. Воронов, Т.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998. – 44 с.
2. Воронов, Н.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. –Смоленск: СГИФК, 1998. – 42 с.
3. Воронов, Н. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное: пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998. – 74 с.
4. Маслов, А.Г., Константинов, Н.С., Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997. – 127 с.

Для учащихся:

1. Дублянский, В.Н., Илюхин, В.В. Вслед за каплей воды (в пещерах Крыма) / В.Н. Дублянский, В.В. Илюхин. – М.: Мысль,2008.
2. Ена, В.Г. Заповедные ландшафты Крыма. - Симферополь: Таврия, 2001.
3. Закалдаев, Н.В., Пешком по Крыму или Крымские тропы / Н.В. Закалдаев. – Киев: Атика, 2003.
4. Матюшин Г.Н. Историческое краеведение / Г.Н. Матюшин. – М.: Просвещение, 2007.
5. Скрягин, Л. Н. Морские узлы / Л.Н. Скрягин. – М: Транспорт, 2002г, 128 с.
6. Штюмер, Ю.А. Краткий справочник туриста / Ю.А. Штюмер. – М. «Просвещение», 2006.

Для родителей:

1. Маслов Н.В. Духовные и нравственные основы образования и воспитания. Белгород: Самшит-издат, 2013 г, 504 с.

2. Стельникова О.М. Осознанное родительство- взгляд в будущее. Материалы для бесед с родителями и старшеклассниками / Классный руководитель. – 2008 г, 134 с.

3. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека. М.: Педагогика, 1990 г, 228 с.

РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медикофункциональной диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, выявить результативность, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, организатор внеклассной и внешкольной работы) личностно ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

Диагностические задания по выявлению у детей знаний по туристической деятельности.

«___» _____20__г.

_____

(Фамилия, имя, отчество)

Ответьте на вопросы, написав свой вариант ответа.

1. Напишите примеры личного снаряжения

_____

2. Напишите примеры общего снаряжения_____

_____

3. Без какого снаряжения невозможно занятия спортивным туризмом?

_____

_____

4. Какие обязанности кострового в туристской группе?

_____

5. Какие продукты пригодны для многодневного похода?

_____

_____

6. Какой параметр самый главный при выборе продуктов питания?

_____

_____

7. Что нужно сделать перед установкой палатки?

_____

_____

_____

8. Напишите 2 способа добычи огня:

1 способ

_____

2 способ

_____

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

«___» _____20__г.

_____

(Фамилия, имя, отчество)

Ответьте на вопросы, выбрав из предложенных вариантов ответов правильный(ые), и обведите его кружочком или поставьте галочку.

«Основы безопасности жизнедеятельности»

1. В доме отключили свет. Чем наименее безопасно воспользоваться для освещения:

а) Фонариком;

б) Свечой;

в) Зажигалкой;

г) Спичками.

2. Если остановился лифт, что надо делать?

а) Кричать и плакать.

б) Громко звать на помощь.

в) Нажать на кнопку связи с диспетчером.

г) Позвонить в службу спасения.

3. В квартире начался пожар, что нужно сделать?

а) Быстро выйти на улицу и вызвать спасателей.

б) Постараться потушить пожар самостоятельно.

в) Открыть все окна в квартире.

г) Все способы правильны.

4. Что необходимо сделать при легком обморожении?

а) Приложить подорожник;

б) Поместить пострадавшего в теплое место и растереть обмороженную часть тела;

в) Полить обмороженный участок тела горячей водой;

г) Намазать согревающей мазью.

5. Как оказать первую помощь, при попадании инородного тела в дыхательные пути?

а) Прополоскать горло;

б) Дать пострадавшему попить;

в) Положить пострадавшего в постель;

г) Начать глубоко дышать, что бы инородное тело выскочило.

6. Как правильно наложить жгут при повреждении крупных артерий конечностей?

а) Жгут накладывать выше раны;

б) Жгут накладывать ниже раны;

в) Жгут накладывать на рану;

г) Жгут накладывать с обеих сторон.

7. Что значит соблюдать «режим дня»?

а) Ложиться спать и вставать в одно и то же время;

б) Выполнять распорядок дня, который мы совершаем в течении дня;

в) делать утреннюю зарядку;

г) Питаться строго по времени.

«Ориентирование»

1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это

а) Карта;

б) Компас;

в) Часы.

2. На какой стороне горизонта встаёт Солнце?

а) На юге;

б) На западе;

в) На севере;

г) На востоке.

3. Север, юг, запад, восток – эти стороны горизонта называются:

а) Главные;

б) Основные;

в) Промежуточные;

г) Важные.

4. Прибор, позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли?

а) Магнитный компас;

б) Гидрокомпас;

в) Гирокомпас;

г) Электронный компас.

5. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

а) Треугольник;

б) Кружок;

в) Кружок в кружочке;

г) Треугольник в кружочке.

6. Что будет справа от тебя, если ты станешь лицом на юг?

а) Север;

б) Юг;

в) Запад;

г) Восток.

7. Что будет сзади от тебя, если ты станешь лицом на восток?

а) север

б) юг

в) запад

г) восток

«Первая медицинская помощь».

1. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

1) Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность;

2) Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт;

3) Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.

2. К закрытым повреждениям относятся ...

а) Вывих;

б) Порез;

в) Заноза;

г) Царапина.

3. Какого вида кровотечения не бывает?

а) Спокойного;

б) Капилярного;

в) Венозного;

г) Артериального.

4. При укусе (присасывании) клеща необходимо:

а) Обильно смазать насекомое жиром или маслом;

б) Вырезать клеща острым предметом;

в) Прижечь место укуса огнём зажигалки;

г) Вырвать клеща пальцами (пинцетом) и смазать место укусом или йодом.

5. Каким способом можно прекратить действие электрического тока на пострадавшего:

а) Отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;

б) Отбросить от пострадавшего провод двумя руками;

в) Намотать на руку тряпку и быстро отбросить провод; г) Отбросить провод сухой палкой.

6. При оказании помощи пострадавшему от теплового или солнечного удара и в первую очередь следует:

а) Дать обильное питьё;

б) Вызвать «скорую помощь»;

в) Перенести его в прохладное место.

7. Что следует сделать при укусе змеи?

а) Прижечь рану;

б) Вызвать скорую помощь;

в) Добежать самому до скорой помощи.

Количество набранных баллов _____

Уровень усвоения программы _____

Педагог дополнительного образования _____ _____

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Итоговая аттестация

«___» _____20__г.

_____

(Фамилия, имя, отчество)

Ответьте на вопросы, выбрав из предложенных вариантов ответов правильный(ые), и обведите его кружочком или поставьте галочку.

1. Определите истинное высказывание о туристическом походе.

а) Значительное число людей предпочитают тихий спокойный отдых;

б) Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на состоянии человека;

в) Туризм нужен только специалистам.

2. Трудности, возникающие в походе по независящим от туриста обстоятельствам – это?

а) Субъективные; б) Объективные; в) Когнитивные.

3. Выберите все правильные варианты ответа. К объективным трудностям относятся?

а) Метеорологические условия;

б) Переправы через водотоки;

в) Недостаточный опыт руководителя;

г) Недостаточная физическая и техническая подготовка туристов;

д) Конфликт среди участников туристической группы;

е) Характер подстилающей поверхности.

4. Вес пустого рюкзака не должен превышать:

а) 1,5 кг.; б) 2 кг.; в) 1,2 кг.

5. При планировании многодневного похода необходимо предусмотреть: а) 1-2 запасных дня; б) 2-3 запасных дня; в) 3-4 запасных дня.

6. После приема пищи в туристическом походе, необходимо предусмотреть время на:

а) Отдых;

б) Физические упражнения;

в) Гигиенические процедуры.

7.Укажите правильные действия туристов при преодолении препятствий:

а) Двигаться по лесу по одному;

б) Если нет тропы, идти ускоренным шагом, чтобы быстрее пройти участок пути;

в) Идущие впереди должны предупреждать об опасностях.

8. Безопаснее всего переходить водоем по прозрачному льду, безопасная толщина льда для одного человека:

а) 5 см;

б) 10 см;

в) 7 см.

9. Укажите места, где не рекомендуется организовывать бивак, не менее 3-х примеров. _____

Количество набранных баллов _____

Уровень усвоения учебной программы _____

Педагог дополнительного образования _____ _____

ЛИСТ ДИАГНОСТИКИ

уровня сформированности практических и теоретических навыков

Учебный год_____

Название Программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческого объединения «Школа туризма»

Группа №_____

№п/п	Фамилия, имя	Раздел/ тема	Критерии							
			Теория				Практика			
			Высокий	Средний	Достаточный	Итоговая	Высокий	Средний	Достаточный	Итоговая

9.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические и дидактические материалы.

Методическая литература и методические разработки, планы-конспекты занятий (календарно-тематическое планирование, годовой план воспитательной работы, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал т.д.), обучающие программы в электронном виде (мастер-классы в сети Интернет), нормативно-правовые акты и документы; основная и дополнительная литература, тесты, анкеты.

ПЛАН–КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Дата проведения занятия: ___
Группа № 1
Объединение: «Школа туризма»
Руководитель: Жиляков Вадим Арсенович
Тема занятия: «Приёмы и способы движения тропами и травянистыми склонами»
Цель занятия: изучение приемов и способов движения на пересеченной местности.
Задачи занятия:
Образовательная: изучение приемов и способов движения;
Развивающая: развитие координации;
Воспитательная: воспитание у детей устойчивости на неровной поверхности.
Тип занятия: изучение нового материала.
Вид занятия: беседа, практическое занятие.
Форма организации: групповая, индивидуальная.
Оборудование и наглядные материалы: треккинговые палки, видеоматериал.

Ход занятия

1. Организационная часть
Проверка присутствующих, проверка готовности к работе, инструктаж по технике безопасности.
2. Актуализация знаний
Повторение ранее изученного материала. Теоретический опрос.
3. Сообщение новой темы
Теоретическая часть. Работа с терминологией.

Техника и тактика движения по пересеченной местности

Тактика — совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели. Основная цель в туристском походе — прохождение маршрута с наименьшими затратами сил и с максимальной безопасностью. Вокруг этих двух

определяющих основной цели в зависимости от ситуации возникнут и другие цели, и задачи, но на выбор тактики они не оказывают решающего воздействия.

Техника туризма — это правила и приемы движения и преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте. Основное правило при построении маршрута и движении по нему — если есть возможность, то препятствие лучше обойти.

Практическая часть. Просмотр видеофрагментов. Разбираем приемы движения по тропам с различным покровом.

Препятствия на маршруте. Преодоление естественных препятствий требует мобилизации сил группы, организованности, взаимопомощи. Руководитель должен помнить, что преодоление препятствия — это важный воспитательный момент. Первые прошедшие препятствие ждут, когда вся группа преодолеет его, оказывают посильную помощь - поддерживают, подают руку или альпеншток. Взаимопомощь может выражаться и в разгрузке заболевшего, более слабого товарища при подъеме по крутому мокрому склону и т.д. Следует приучить ребят не бросаться на препятствие, а остановиться и дождаться команды руководителя.

Движение по сильно залесенной местности. При движении по лесу нужно использовать попутные проселочные дороги, просеки, тропы, поляны. По тропе, даже слабозаметной, идти гораздо легче, чем напрямую – по азимуту. К тому же тропа, как правило, огибает препятствия или пересекает их в удобном месте. При движении через густой подлесок следует придерживать ветки, отводить их рукой не в горизонтальной плоскости (в направлении собственного движения), а в вертикальной, пригибая ветку себе под бедро, чтобы они не стегали лицо идущего сзади. Для защиты от веток и сучков лучше двигаться в штормовке. Глаза защитит шапочка с большим плотным козырьком. Члены группы должны идти с интервалом в 3 - 5 метров, позволяющим не терять друг друга из виду. Идущие впереди должны предупреждать голосом об опасных местах: ямах, торчащих корнях деревьев, лежащих поперек тропы бревнах, скользких местах. Не следует наступать, если это возможно, на поваленные деревья. Поваленные деревья лучше обойти или перешагнуть, при этом группа не останавливается и, главное, не теряет темп.

Преодоление крутых склонов. Подъем в гору - молча. Ждать товарищей, помогать друг другу. На крутые склоны удобнее подниматься наискось. Если подъем затяжной - серпантином (то левым, то правым боком к склону). При подъеме ногу рекомендуется ставить на всю подошву, а не на мысок.

Движение по шоссе.

Если нет возможности избежать движения по шоссе, надо идти строгой цепочкой по левой обочине, навстречу транспорту.

При движении по травянистым склонам. При подъеме по травянистому склону ногу ставят всей стопой, чтобы усилить сцепление подошвы с травой. С увеличением крутизны склона носки ног все более разворачивают. При спуске ногу ставят всей стопой, ноги слегка согнуты. При подъемах и спусках надо стараться использовать каждый прочно лежащий камень, выбоину, кочку как ступеньку, ставя на них ногу горизонтально.

Движение в горах. В горах, даже двигаясь по долине, туристы практически постоянно находятся на склоне, совершая подъем или спуск. Это требует определенных навыков движения. Поднимаясь по тропе, сгибают в колене ногу, на землю ставят вею стопу. Для лучшего сцепления подошвы с грунтом носки разворачивают немного во внешнюю сторону. Через небольшие камни, лежащие на пути, если это возможно, лучше перешагивать, если нет, то наступать осторожно, не выпрямляя ногу полностью с тем, чтобы не поднимать свой центр тяжести.

4. Закрепление материала

Опрос по технике преодоления различных видов троп. Проверка на правильность выполнения технических приемов. Выявление ошибок и способы их исправления.

5. Подведение итогов занятия. Рефлексия

Опрос учащихся: какой, по их мнению, участок является самым опасным для прохождения, а какой – более безопасным; что было более сложным для усвоения, а что – менее сложным.

6. Используемая литература

Таймазов, В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014.

СЦЕНАРИЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

посвященного Всемирному дню туризма

Цель мероприятия: развитие интереса учащихся к туристической деятельности, здоровому образу жизни.

Задачи мероприятия:

- формирование знаний о туризме, о выживании в природных условиях как основы для развития творческого потенциала личности;
- формирование основы здорового образа жизни;
- формирование эмоционально-положительного отношения друг к другу, чувства коллективизма.

Оборудование: ноутбук, проектор, музыкальные колонки, карточки с изображениями, жетоны.

Ход мероприятия

Ребята! Сегодня отмечается всемирный день туризма. Путешествовать, как же это отлично! Нет ни одного человека на земле, который бы не любил странствовать по свету. Праздник любого, кто ощущает себя туристом, и не важно, будет это поездка к ближайшей лесной опушке или в экзотическую страну. В этот день можно поздравить всех, кто связан с путешествиями и туризмом: экскурсоводы, туроператоры, работники гостиниц.

Просмотр видеоролика («Что такое туризм»)

Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие. А каким другим словом можно заменить слово “путешествие”? *(Поход)*

Каждый из вас знает, что в поход отправляются те, кто не боится дальних дорог, кто с нетерпением ждёт новых встреч с солнцем, ветром, костром, палаткой и интересными людьми.

А как называют таких людей? *(Туристы)*

Сегодняшнюю нашу встречу, мы и посвятим таким людям.

А путешествовать будем по нашему краю.

Но прежде, необходимо подготовиться к путешествию. Для этого предлагаю поучаствовать в конкурсах, а самых активных участников ждёт вознаграждение.

Конкурс «Загадки про туризм»

В кармане моем –
замечательный друг:
Он знает, где север, и знает, где юг.
(Компас)

Два ремня висят на мне,
Есть карманы на спине.
А в поход пойдешь со мной –
Я повисну за спиной.
(Рюкзак)

Он в походе очень нужен,
Он с кострами очень дружен.
Можно в нем уху сварить,
Чай и кофе вскипятить.
(Котелок)

На привале нам помог:
Суп варил, картошку пек.
Для похода – хорошо,
Но с собой не понесешь.
(Костер)

Назовите вещи, которые туристу необходимо положить в рюкзак.

(Свитер, консервы, кружка, фонарь, полотенце, компас, фотоаппарат, аптечка, тушёнка и др.)
Каждому туристу необходимо знать «секреты рюкзака», именно это мы и попробуем выяснить.

Конкурс «Секрет рюкзака»

1.Верен ли следующий вывод: чем дальше от спины отодвинут рюкзак, тем тяжелее нести? (Да)
2.Какие вещи лучше класть на дно рюкзака? (Мягкие: одеяла, полотенца.)
3.Где в рюкзаке должны находиться самые тяжёлые вещи? (Под лямками вверху).
4.Как с рюкзаком легче идти? (Слегка наклонившись вперёд).
5.Почему в рюкзаке для хлеба определяется место вверху? (Чтоб не крошился).
6.Определите место в рюкзаке для сыпучих продуктов. (В середине рюкзака).
Итак, рюкзаки готовы. Можно идти в поход.
А можно ли, если неизвестен прогноз погоды? (Нет)
Верно. Туристу необходимо знать сводку погоды.

Внимание! Приготовьтесь к следующему конкурсу ***«Прогноз погоды».***

1.Вечерний ветер стих. Дым от костра поднимается столбом. К вечеру на траве появилась роса. У реки стало холоднее. Какая будет погода? (хорошая, солнечная).
2.Вокруг луны появился большой белый круг, а звёзды на небе начинают мерцать. Что это значит? (Будет ненастная погода).
3.Вытянутые длинными узкими полосками с запада быстро движутся облака. Ветер, обычно стихающий к вечеру, усиливается. Какую погоду следует ожидать? (Ненастную).
4.Ласточки и стрижи летают низко над землёй. Цветы сильно пахнут. К чему бы это? (К дождю).
Что ожидает ребят на туристской тропе? Конечно, новые задания. Маршрут нашего похода проложен от вопроса к вопросу.

Викторина

1.Почему в пути привалы для отдыха у туристов должны быть непродолжительными?
(Если отдыхать долго, мышцы ног твердеют, идти становится труднее)
2.Почему туристам во время ходьбы рекомендуется дышать носом?
(Меньше жажда)
3.Почему туристы делают канавки вокруг палатки?
(Для стока воды на случай дождя)
4.Кто в походе самый главный? (Руководитель похода)
5.Что делает замыкающий в туристской цепочке?
(Следит за тем, чтобы никто не отстал)
6.Отчего лечит подорожник?

(Останавливает кровотечение; применяется, если кто-то натёр ногу, при укусе осы)
7.Зачем для похода спички покрывают парафином или лаком для ногтей?
(Чтобы уберечь от влаги)
Какой же поход без костра? Чтобы разжечь его необходимо знать ряд правил.

Конкурс «Костер по всем правилам»

1.Что такое разжига? (Это топливо, которое легко воспламеняется).
2.Какое топливо не годится для разжиги? (Осиновые ветки, хвойные зелёные ветки.).
3.Что является прекрасной разжигой? (Сухие ветки, сухая трава).
4.С какой стороны разжигают костёр? (С подветренной).
5.Костёр разжигается с верху или снизу? (Снизу).
Молодцы вы прошли все поставленные перед вами задачи! Мы гордимся вами. А сейчас я бы хотела напомнить вам ***заповеди туриста:***

1. Нельзя понять смысл туризма, сидя дома.
2. Дорогу осилит идущий.
3. Если ты услал – помоги товарищу, и тебе станет легче.
4. Каким бы маленьким не был оставшийся кусочек хлеба – в походе его делят на всех.
5. Плохой поход бывает у плохих туристов.
6. Успех похода полностью зависит от его подготовки.

В 2023 году День туризма проходит под девизом «Туризм и водные ресурсы: защита нашего общего будущего». Таким образом, Всемирная организация хочет подчеркнуть роль туризма в объединении мировых культур при помощи путешествий.

Вот и подошло к концу наше путешествие. Скажите ребята, вам понравилось путешествовать? Будем заниматься туризмом?

Награждение победителей по итогам конкурсов.

Туристы – отважные люди,
Для них не бывает преград,
Желаем больших приключений,
Чтоб жизнь, на все СТО удалась!

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

работы творческого объединения «Школа туризма», год обучения 1.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3		
2.	Основы безопасности в туризме.	3		
3.	П.З. Действия группы в аварийных ситуациях.	4		
4.	Гигиена в туризме.	3		
5.	П.З. Масштаб, определение расстояний по карте.	4		
6.	П.З. Азимут.	4		
7.	Спортивное ориентирование как вид спорта.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Октябрь				
1.	П.З. Ориентирование карты. Выбор оптимального пути движения.	4		
2.	Чтение рельефа по карте.	3		
3.	П.З. Привязка к местности.	4		
4.	ОФП. Подтягивание на перекладине.	3		
5.	П.З. «Планка», поднимание туловища из положения лежа.	4		
6.	Правила вида спорта «Спортивный туризм».	3		
7.	Требования к туристскому снаряжению.	3		
	ИТОГО:	24 ч		
Ноябрь				
1.	Специальное снаряжение. Интервальный бег.	3		
2.	П.З. Подгонка личного снаряжения.	4		
3.	ОФП. Бег в равномерном темпе.	3		
4.	П.З. Самостраховка участников на перилах.	4		

5.	Верхняя и нижняя командная страховка.	3		
6.	П.З. Отработка навыков организации ВКС.	4		
7.	ОФП. Поднимание туловища из положения лежа.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Декабрь				
1.	П.З. Отработка навыков работы с ВСС.	4		
2.	Навесная переправа.	3		
3.	П.З. Скоростное преодоление стенда с зацепами.	4		
4.	Спуск по перилам.	3		
5.	П.З. Скоростное преодоление навесной переправы.	4		
6.	Спуск по перилам.	3		
7.	СФП. Подтягивания на «жумаре»	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Январь				
1.	П.З. Выбор веревки через ФСУ.	4		
2.	П.З. Дистанция 1 класса на время.	4		
3.	Стенд с зацепами.	4		
4.	П.З. Блоки этапов в группе.	4		
5.	П.З. Соревнования среди обучающихся.	4		
6.	П.З. Отработка приемов работы в ТО2.	4		
	ИТОГО:	24 ч.		
Февраль				
1.	Прохождение блоков этапов.	3		
2.	П.З. Работа с зажимом «Пантин».	4		
3.	П.З. Прохождение дистанции - связка 1 класс.	4		
4.	Работа блоков на скорость.	3		
5.	Подъем по перилам 15м.	3		
6.	П.З. Наклонная переправа.	4		

7.	Дистанция группы.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Март				
1.	Подъем по перилам.	3		
2.	Работа в связках.	3		
3.	СФП. Подтягивания на «Жумаре».	3		
4.	Преодоление длинной навесной переправы.	3		
5.	Выбор веревки через ФСУ.	3		
6.	ОФП. Упражнения на выносливость.	3		
7.	Подгонка систем под транспортировку веревок.	3		
8.	Бег в полной экипировке.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Апрель				
1.	П.З. Работа с веревкой.	4		
2.	П.З. Бухтовка на ноги.	4		
3.	П.З. Спуск по склону.	4		
4.	Переправа по параллельным перилам в связках.	3		
5.	П.З. Транспортировка снаряжения.	4		
6.	П.З. Соревнования по сбору веревок.	4		
	ИТОГО:	24 ч.		
Май				
1.	П.З. Восстановление перил этапов.	4		
2.	П.З. Прохождение блоков этапов.	4		
3.	П.З. Подъем по склону.	4		
4.	Рельеф, климат Крымского полуострова.	3		
5.	Флора, фауна.	3		
6.	Районы предполагаемых путешествий.	3		
7.	Подведение итогов среди обучающихся.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		

Календарно-тематическое планирование

работы творческого объединения «Школа туризма», год обучения 2.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях.	3		
2.	Правила поведения туристов-многоборцев. Личное снаряжение туриста-многоборца.	3		
3.	Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью.	3		
4.	Подготовка группового снаряжения, правила эксплуатации, транспортировки.	3		
5.	Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.	3		
6.	Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 1-го класса.	3		
7.	Освоение технических этапов на дистанции 2-го класса.	3		
8.	Совершенствование умений и навыков преодоления этапа «Навесная переправа».	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Октябрь				
1.	Совершенствование умений и навыков преодоления этапа «подъем с самостраховкой по перилам».	3		

2.	Преодоления этапа «подъем по стенду с зацепами».	3		
3.	Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения.	3		
4.	Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам.	3		
5.	Отработка навыков организации сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями.	3		
6.	Организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой.	3		
7.	Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «шведский проводник», «штык».	3		
8.	Изучение техники вязания узлов: «стремя», «баррел», «двойной булинь».	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
Ноябрь				
1.	Изучение техники вязания узлов: «грейпвайн», «полугрейпвайн».	3		
2.	Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага.	3		
3.	Отработка навыков наведения и снятия горизонтальных перил.	3		
4.	Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го класса.	3		
5.	Формирование умений и навыков работы команды на этапах с наведением перил и сопровождения.	3		
6.	Преодоление этапов: навесная переправа, наведенная командой; подъем, спуск по склону.	3		

7.	Преодоление этапов: траверс по перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой.	3		
8.	Переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведенных командой.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
	Декабрь			
1.	Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе с «пострадавшим».	3		
2.	Приемы транспортировки «пострадавшего».	3		
3.	Переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями	3		
4.	Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего».	3		
5.	Условные знаки аварийной сигнализации. Права и обязанности судей.	3		
6.	Изображение различных форм рельефа на спортивных картах.	3		
7.	Чтение карты. Отработка приемов ориентирования	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
	Январь			
1.	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.	3		
2.	Соревнования по знанию топографических знаков среди кружковцев.	3		
3.	Игры и упражнения по ориентированию на местности.	3		

4.	Первая помощь при различных травмах. Способы транспортировки пострадавшего.	3		
5.	Закрепление навыков вязки узлов.	3		
6.	Изготовление носилок и волокуш.	3		
7.	Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.	3		
8.	ОФП. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
	Февраль			
1.	Преодоление навесной и наклонной навесной переправ.	3		
2.	Преодолении этапов дистанции 2 класса в «связке».	3		
3.	П.З. Соревнования среди кружковцев на дистанции 1 класса.	4		
4.	П.З. Соревнования среди кружковцев на дистанции 2 класса.	4		
5.	П.З. Соревнования среди кружковцев на дистанции связок 2 класса.	4		
6.	Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны.	3		
7.	Лазанье по стенду с зацепами на скорость.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
	Март			
1.	ОФП. «Планка», поднимание туловища из положения лежа.	3		
2.	Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз. Лазание по канату на скорость	3		

3.	Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го класса.	3		
4.	ОФП. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой.	3		
5.	ОФП. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах.	3		
6.	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах.	3		
7.	Бег на дистанции: девочки - 600 м, мальчики - 1000 м. Подвижные и спортивные игры: эстафета.	3		
8.	Подвижные и спортивные игры: волейбол.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
	Апрель			
1.	Интервальный и переменный бег.	3		
2.	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме	3		
3.	Бег в равномерном темпе на дистанции от 2 км до 4 км.	3		
4.	Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.	3		
5.	Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в походе	3		
6.	Упражнение на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре.	3		
7.	Организация и преодоление этапа «Подъем».	3		
8.	Преодоление переправы по параллельным перилам.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
	Май			
1.	Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах.	3		

2.	Требование к походному снаряжению.	3		
3.	Установка палатки в различных условиях.	3		
4.	Виды рюкзаков. Правила их сборки.	3		
5.	Соревнования среди кружковцев по установке палатки на скорость.	3		
6.	Организация туристского быта на соревнованиях и в походе.	3		
7.	Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете.	3		
8.	Работа с литературными источниками по истории и культуре родного края	3		
	ИТОГО:	24 ч.	24 ч.	

Календарно-тематическое планирование

работы творческого объединения «Школа туризма», год обучения 3.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Вводное занятие. Знакомство с планом работы объединения. Инструктаж по технике безопасности.	3		
2.	Основы безопасности в природной среде и на улице.	3		
3.	Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака.	3		
4.	Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.	3		

5.	Личное снаряжение и уход за ним. Специальное туристское снаряжение для соревнований	3		
6.	Работа со специальным туристским снаряжением.	3		
7.	Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак.	3		
8.	Подгон рюкзака под размер учащегося.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
	Октябрь			
1.	Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями.	3		
2.	Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка).	3		
3.	Сушка снаряжения после туристской прогулки.	3		
4.	Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов.	3		
5.	Разведение костров.	3		
6.	Упаковка спичек и сухого горючего.	3		
7.	Изучение плана местности.	3		
8.	Составление плана-схемы школы, двора и его вычерчивание условными знаками	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
	Ноябрь			
1.	Понятие азимут.	3		
2.	Определение азимута на объект.	3		
3.	Движение по азимуту.	3		
4.	Ориентирование по компасу.	3		
5.	Ориентирование по плану и карте.	3		
6.	Личная гигиена туриста. Закаливание.	3		

7.	Наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья.	3		
8.	Оказание первой доврачебной помощи.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
	Декабрь			
1.	Характеристика травм. Необходимая помощь.	3		
2.	Транспортировка условного пострадавшего на руках, на носилках.	3		
3.	Составление и упаковка аптечки.	3		
4.	Географическое положение, территория, население, природные особенности родного края.	3		
5.	Рельеф. Климат. Водоемы.	3		
6.	Виды спортивного туризма, их особенности.	3		
7.	Снаряжение в туризме и его разновидности.	3		
8	Способы применения туристского снаряжения.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
	Январь			
1.	Туристские узлы. Туристские палатки.	3		
2.	Вязка туристских узлов (австрийский проводник, булинь, штык).	3		
3.	Вязка туристских узлов (проводник, шведский проводник).	3		
4.	Установка палаток разной конструкции.	3		
5.	Правильный сбор рюкзака. Упаковка спального мешка.	3		
6.	Страховочные системы, регулировка их и других элементов защиты.	3		
7.	Способы преодоления навесной переправы.	3		

8.	Преодоление переправы по параллельным перилам.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
	Февраль			
1.	Спуск по перилам. Подъем по перилам.	3		
2.	Закрепление навыков вязки узлов.	3		
3.	Соревнования по вязке узлов.	3		
4.	Закрепление навыков преодоления технических этапов.	3		
5.	Соревнования в дисциплине «дистанция пешеходная».	3		
6.	Работа с зажимом «Пантин» на навесной переправе.	3		
7.	Спуск по перилам. Подъем по перилам.	3		
8.	Преодоление навесной переправы на скорость.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
	Март			
1.	Работа в связках. Преодоление 2 блока в связках на время.	3		
2.	СФП. Подтягивания на «Жумаре», преодоление длинной навесной переправы.	3		
3.	П.З. Работа с «Пантином». Подъем по вертикальным перилам 30м.	4		
4.	Подъем по вертикальным перилам 30м.	3		
5.	П.З. Преодоление 1 и 2 класса на время.	4		
6.	Скоростное преодоление стенда с зацепами.	3		
7.	П.З. Соревнования среди кружковцев на дистанции 2 класса.	4		
	ИТОГО:	16 ч.		
	Апрель			

1.	Преодоление блоков этапов.	3		
2.	Спуск по перилам на скорость.	3		
3.	Работа с веревками – бухтовка на ноги.	4		
4.	Преодоление переправы по параллельным перилам.	3		
5.	П.З. Бег на дистанцию 400м в полной экипировке.	4		
6.	П.З. Отработка переправы по параллельным перилам в связках.	4		
7.	П.З. Преодоление 1 и 2 класса на время.	4		
	ИТОГО:	24 ч.		
	Май			
1.	Равнинно-степной Крым.	3		
2.	Заповедный фонд Крымского полуострова. Охраняемые территории.	3		
3.	Выбор и изучение района путешествия.	3		
4.	Географическое положение, территория, население, природные особенности родного края.	3		
5.	Рельеф. Климат. Водоемы.	3		
6.	Виды архивных и музейных материалов по истории и культуре родного края.	3		
7.	Сдача контрольных нормативов.	3		
8.	Подведение итогов среди обучающихся.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		

9.4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческого объединения «Спортивный туризм»

№ п/п	Дата внесения изменений	Причина корректировки	На основании / в соответствии с чем внесена корректировка	Внесенные изменения (в каком разделе программы)	Кем внесены изменения (ФИО, подпись)	Согласование с заведующим подразделения, заместителем по УВР (подпись)