

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» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
Е. А. Осокина
«01» сентября 2025 г.
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Туристы-краеведы»

| | |
|---------------------------|--|
| Направленность | туристско-краеведческая |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Вид программы | модифицированная |
| Уровень | стартовый |
| Возраст обучающихся | 11-15лет |
| Составитель | Абраимов А. Ф., педагог дополнительного образования |

г. Симферополь
2025 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы дополнительного образования краеведческого направления «Туристы – краеведы» г. Симферополь 2013г. Автор программы Идова (Закалдаева) Л.Н.

Программа составлена на основе правовых федеральных документов в сфере дополнительного образования.

- 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);
- 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».

1.1.1. Направленность программы

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

1.1.2. Актуальность программы

Туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья обучающихся.

1.1.3. Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она позволяет в себя включить достаточно большой диапазон видов деятельности, в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха

1.1.4. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, предполагает работу по краеведению и оказанию первой медицинской помощи.

1.1.5. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа является одним из звеньев образовательно-воспитательной системы государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма и краеведения» и рассчитана, прежде всего, на создание условий для формирования патриотизма, устойчивого желания обучающихся объединения вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации в социуме через социализацию, строящуюся на укреплении своего здоровья и повышения образовательного уровня.

Участие обучающихся объединения в досуговых мероприятиях позволяет, с одной стороны через смену рода деятельности, оградить их от замкнутости круга общения, с другой, - повышает возможность сформировать, помимо профессиональных задатков, коммуникативно-личностные качества необходимые для адаптации в социуме.

Таким образом, программа не только значима, актуальна и целесообразна, она еще и перспективна и востребована в условиях города и района.

1.1.6. Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 11-16 лет, прошедших медицинский осмотр и допущенных врачом к занятиям.

1.1.7. Объем и срок освоения программы, уровень программы, формы обучения

Программа рассчитана на 144 учебных часа в год, срок освоения один год.

Уровень программы - стартовый.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – на базе ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК» Красногвардейское отделение.

1.1.8. 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 «Туристы-краеведы», состав группы постоянный, занятия групповые, индивидуально – групповые, виды занятий определяются содержанием программы.

1.1.9. Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся еженедельно 2 раза в неделю по 2 часа в соответствии с утвержденным расписанием, с перерывами по 15 минут, общее количество часов в год – 144. Наполняемость группы не менее 20

1.2. Цель и задачи программы

Цель - развитие двигательной, функциональной, познавательной активности, укрепление психического и физического здоровья в процессе туристско – краеведческой и спортивной деятельности.

Основные задачи:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;

- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся;
- вовлечение учащихся в поисково - исследовательскую деятельность.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Туристы-краеведы» направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к многонациональной культуре, её традициям: толерантности; развитию доброжелательности по отношению к товарищам, воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы.

Растущая отчуждённость между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. В современных условиях, когда рушатся старые стереотипы патриотизма, именно туризм и краеведение, объединяющие в себе многие предметы и науки, могут стать эффективным средством обучения и воспитания школьников.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углублённого изучения своей малой родины во время походов, экспедиций, экскурсий, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве воспитания.

По силе влияния на сознание ребёнка воспитание и обучение в туристском походе стоит на порядок выше, чем любое аудиторное занятие. Потому что здесь есть длительное по времени проживание педагогической ситуации в условиях природной среды, задействованы все каналы получения информации. А проживание ситуации рождает эмоции, которые в детстве фиксируются в сознании очень сильно. Ситуации и связанные с ними эмоции могут сохраняться на протяжении всей жизни. Неделя похода может дать такой педагогический эффект, какого в городских условиях не получить и за год. Природная среда, особые условия выполнения многих бытовых операций, без которых невозможно обеспечение своей жизнедеятельности, романтика путешествий, замкнутость и автономность группы делают туристскую деятельность эмоционально и педагогически насыщенной. Участие в туристских походах трансформируется для учащихся в личный опыт, который может стать эталоном для их будущей взрослой жизни.

В походных условиях внутри замкнутой и автономно существующей группы возникает множество ситуаций, проходя через которые ребёнок учится строить взаимоотношения с другими людьми. Формирование коммуникативных навыков для большинства ребят происходит, как правило, совершенно естественно без какого-то «специально организованного педагогического влияния». В условиях замкнутой туристской группы приходится строить отношения и сосуществовать на одном пространстве с другими людьми. Учиться быть терпимее, принимать других такими, какие они есть. Как правило, детский туристский коллектив – это разновозрастное объединение детей, в котором практически всегда старшие, более опытные ребята становятся наставниками для младших и помощниками для руководителя. Кто-то становится командиром, кто-то – ответственным за питание, кто-то – ответственным за снаряжение. А младшие в этом естественном педагогическом процессе в свою очередь становятся помощниками у своих старших товарищей и перенимают у них опыт. За счет этого воспитывается ответственность, трудолюбие, терпимость, укрепляются характер, терпение и воля. На формирование нравственных установок влияет деятельность, в которой присутствуют отношения между людьми. Ведь нравственное положение, о котором подросток узнаёт, например, от взрослых,

должно получить подтверждение в процессе проживания им ситуаций, в которых есть отношения между людьми, есть межличностная коммуникация. В этом случае в сознании ребенка то или иное нравственное положение проявляется в различных ракурсах и либо принимается окончательно, либо отторгается. Иначе все слова-нотации, адресованные подросткам, о том, «что такое хорошо и что такое плохо», не усваиваются.

Туристские походы с детьми по родной земле – это не что иное, как очень сильное средство воспитания чувства патриотизма. Говоря о воспитании патриотизма важно разделять формирование патриотического сознания и формирование чувства патриотизма. Патриотическое сознание формируется в процессе обучения. Это сфера интеллекта, которая, если рассматривать его формально, представляет собой результат усвоения некоторого набора патриотических установок. Чувство патриотизма формируется в процессе проживания множества ситуаций, связанных со своей Родиной, и ощущается человеком не столько сознанием, сколько душой и телом, т. е. через эмоциональные и физические переживания. Когда дети ногами ходят по своей земле, глазами видят её, дышат её воздухом, чувствуют её, переживают свои походные трудности в тесном с ней контакте, происходит резонанс информационного влияния, эмоциональных переживаний и физических ощущений и формируется чувство единения со своей землей, т.е. чувство патриотизма. Сформированное в подростковом возрасте чувство патриотизма является очень сильным. Воспитание самостоятельности, ответственности, навыков взаимодействия с другими, воли, нравственных установок в совокупности с патриотическим воспитанием в результате формируют настоящего гражданина своей страны.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебно – тематический план. Первый год обучения

| № п/п | Содержание работы | Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия | Формы контроля |
|--|--|-------------|-----------------------|----------------------|----------------|
| 1. Введение | | | | | |
| 1.1 | Туризм и краеведение. История развития туризма | 2 | 2 | - | Опрос |
| 1.2 | Правила поведения юных туристов. Основы безопасности | 2 | 2 | - | |
| 1.3 | Оздоровительная роль туризма | 2 | 2 | - | |
| Итого | | 6 | 6 | - | |
| 2. Основы туристской подготовки | | | | | |
| 2.1 | Правила подготовки и проведения походов и экскурсий | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 2.2 | Организация питания в походе | 6 | 2 | 4 | Тестирование |
| 2.3 | Питьевой режим | 4 | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|--|--|-----------|-----------|-----------|--------------------------|
| 2.4 | Личное, групповое и специальное снаряжение. Уход за снаряжением. Укладка рюкзака | 4 | 2 | 2 | Тестирование |
| 2.5 | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 4 | 2 | 2 | |
| 2.6 | Туристские должности в группе | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 2.7 | Техника и тактика движения группы. Преодоление препятствий | 4 | 2 | 2 | Опрос. Взаимоконтроль |
| 2.8 | Туристская группа в походе или экскурсии | 4 | 2 | 2 | |
| 2.9 | Организация бивака и охрана природы | 4 | 2 | 2 | |
| Итого | | 38 | 18 | 20 | |
| 3. Топография и ориентирование | | | | | |
| 3.1 | Топографические и спортивные карты | 4 | 2 | 2 | Тестирование |
| 3.2 | Условные топографические знаки | 4 | 2 | 2 | |
| 3.3 | Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут | 4 | 2 | 2 | Практическая работа |
| 3.4 | Ориентирование по карте и компасу. Измерение расстояний | 6 | 2 | 4 | |
| 3.5 | Ориентирование по местным признакам | 4 | 2 | 2 | |
| Итого | | 22 | 10 | 12 | |
| 4. Основы краеведения | | | | | |
| 4.1 | Мой край. «Путешествие» по Крыму | 6 | 4 | 2 | Опрос |
| 4.2 | Памятники истории и культуры. Охрана памятников и объектов природы | 6 | 4 | 2 | Опрос |
| 4.3 | Природа Крыма. Растительный и животный мир | 8 | 4 | 4 | Практическая работа |
| 4.4 | Охрана природы | 4 | 2 | 2 | |
| Итого | | 24 | 14 | 10 | |
| 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь | | | | | |
| 5.1 | Личная гигиена туриста | 4 | 2 | 2 | Самопроверка |
| 5.2 | Индивидуальная и групповая медицинская аптечка | 4 | 2 | 2 | |
| 5.3 | Оказание первой доврачебной помощи | 4 | 2 | 2 | Тестирование |
| 5.4 | Транспортировка пострадавшего | 4 | 2 | 2 | |
| Итого | | 16 | 8 | 8 | |
| 6. Спортивно - оздоровительный туризм | | | | | |
| 6.1 | Пешеходный туризм | 8 | 2 | 6 | Тренировка. Соревнование |
| 6.2 | Полоса препятствий пешеходного туризма | 10 | 2 | 8 | |
| 6.3 | Общая физическая подготовка | 10 | 2 | 8 | Эстафета |
| 6.4 | Специальная физическая подготовка | 8 | 2 | 6 | |
| Итого | | 36 | 8 | 28 | |
| 7. Заключение | | | | | |
| 7.1 | Итоговое занятие | 2 | 2 | - | |

| | | | | |
|---------------------------------|------------|-----------|-----------|--|
| Итого | 2 | 2 | - | |
| Всего за период обучения | 144 | 66 | 78 | |

Зачётный летний поход – вне сетки часов.

1.4.2. Содержание учебно-тематического плана

Содержание работы по программе первого года обучения.

1. Введение.

1.1. Туризм и краеведение. История развития туризма.

Крым - жемчужина РФ, выгодность его географического расположения. Разнообразие и богатство природы. Историко-культурное наследие, обряды и традиции народов полуострова. Привлекательность нашего края. Туристско- краеведческие путешествия, их учебное и познавательное значение, содействие физическому развитию детей, формированию их здоровья.

История развития мирового туризма. История развития отечественного туризма.

1.2. Правила поведения юных туристов. Основы безопасности.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале и стадионе. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения в коллективе. История и традиции выполнения юными туристами общественно - полезных дел. Просмотр видеофильмов о выполнении общественно полезных дел, охране природы, животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы и в своем микрорайоне (населенном пункте). Знакомство с кодексом чести юного туриста. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивным играм и соревнованиям. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде представителей животного мира (в том числе и с домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя группы. Взаимопомощь.

1.3. Оздоровительная роль туризма.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно - мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

2. Основы туристской подготовки.

2.1. Правила подготовки и проведения походов и экскурсий.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут, изучение информации полученной из сети интернет. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия.

Составление плана подготовки похода. Изучение маршрута. Составление плана-графика движения. Распределение обязанностей. Проведение экскурсии или прогулки в лес, парк. Составление отчёта о прогулке.

2.2. Организация питания в походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3

дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов для 1-2-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.3. Питьевой режим.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Способы добывания и обеззараживания воды в походе.

Практические занятия.

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.4. Личное, групповое и специальное снаряжение. Уход за снаряжением.

Укладка рюкзака.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи и др. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Специальное снаряжение – карабины, страховочные системы, каски, ледорубы и др. Уход за снаряжением. Укладка рюкзака. Основные правила укладки рюкзака.

Практические занятия.

Игра «Собери рюкзачок». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье.

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практическое занятие.

Игра - состязание «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.6. Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

2.7. Техника и тактика движения группы. Преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Техника движения группы в различных условиях похода. Тактика движения группы в различных условиях похода.

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники и тактики движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

2.8. Туристская группа в походе или экскурсии.

Строй группы. Направляющий, замыкающий в группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в группе. Привалы: промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и в походе. Охрана природы.

Практические занятия.

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

2.9. Организация бивака и охрана природы.

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов. Требования к биваку (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палаток. Требования к месту для установки палаток на поляне. Установка палаток или тента для отдыха группы.

Практические занятия.

Планирование места организации бивака. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палаток и их целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палаток для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палаток.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографические и спортивные карты.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

3.2. Условные топографические знаки.

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда маршрута.

Практические занятия.

Зарисовка условных знаков. Кроссворды. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.3. Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут.

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного мира, по местным признакам. Градусное значение

основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

Построение на бумаге заданных азимутов. Глазомерная оценка азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников

3.4. Ориентирование по карте и компасу. Измерение расстояний.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир- цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. Суточное движение Солнца по небосводу. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выхода к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия.

Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.). Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

3.5. Ориентирование по местным признакам.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

4. Основы краеведения.

4.1. Мой край. «Путешествие» по Крыму.

Крым на карте. Краткая характеристика. Узнаваемые места в Крыму. Северный и северо – восточный Крым. Восточный и юго – восточный Крым. Южный – и юго – западный Крым. Западный и северо – западный Крым. Центральный Крым.

Практические занятия.

Знакомство с картой своего края. "Путешествие" по карте. Проведение краеведческих викторин.

4.2. Памятники истории и культуры. Охрана памятников и объектов природы.

Закон "Об охране памятников истории и культуры". Государственные и общественные организации, занимающиеся охраной памятников истории и культуры. Архитектурные, градостроительные и природные объекты родного края.

Практические занятия.

Экскурсии к достопримечательностям, интересным объектам и памятникам своего края. Экскурсии в музеи. Учебные экскурсии в заповедники, лесничества или ботанические сады. Участие в местных природоохранных мероприятиях.

4.3. Природа Крыма. Растительный и животный мир.

Погода, климат Крымского полуострова. Признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растительный и животный мир крымского полуострова. Обитатели Чёрного и Азовского морей. Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практические занятия.

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листьев различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

4.4. Охрана природы.

Терминология природоохранной деятельности. Основные направления природоохранной деятельности. Закон "Об охране природы". Задача заповедников, заказников, национальных парков. Заповедники и заказники родного края. Лесничества края. Садово-парковое искусство.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста.

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря группы.

Практические занятия.

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря группы.

5.2. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы.

Практические занятия.

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Походный травматизм и возможные заболевания. Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины и характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки

отравления. Оказание первой помощи при отравлении. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь. Переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия.

Способы бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

5.4. Транспортировка пострадавшего.

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, веревок, волокуш.

Практические занятия.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

6. Спортивно - оздоровительный туризм.

6.1. Пешеходный туризм.

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника и тактика преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия.

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения). Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия.

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

6.3. Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия.

Освоение основ техники бега. Бег в колонне, по одному, по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения

на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания.

6.4. Специальная физическая подготовка.

Влияние специальных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции до 1 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с оббеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития ловкости и прыгучести Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола. Ходьба с выпадами. Пружинистые приседания в положении выпада, «полу - шпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения на расслабления мышц. Дыхательные упражнения.

7. Заключение.

7.1. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы кружка за год. Награждение лучших воспитанников кружка по итогам обучения. Задание на лето.

Зачетный летний поход (вне сетки часов).

Движение группы по маршруту с использованием плана местности (легенды) или

спортивной карте. Организация бивака, совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания. Конкурс знатоков растений. Операция «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе».

1.5. Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- основные правила безопасности участников туристских походов и соревнований;
- 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;
- виды костров и их назначение;
- 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;
- порядок оказания первой доврачебной помощи;
- основы тактики и техники движения группы в походе;
- организацию личной физической подготовки.

Учащиеся должны уметь:

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, проходить несложные маршруты по легенде;
- разрабатывать маршруты одно и двух дневных туристских походов по родному краю;
- двигаться по слабо пересеченной местности, преодолевать травяные и песчаные склоны средней крутизны (с самостраховкой, альпенштоком и взаимопомощью), заболоченные участки по кочкам или жердям, овраги по бревну или веревке с перилами;
- вязать основные туристские узлы - прямой, академический, восьмерку, проводник, схватывающий, удавку и т.п.;
- устанавливать палатку, разжигать костер в различных погодных условиях;
- готовить простые блюда в походных условиях на костре;
- составлять описание маршрута одно и двух дневного похода;
- соблюдать правила санитарии, гигиены и техники безопасности;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- бережно относиться к инструментам, оборудованию и снаряжению;
- оценивать собственные достижения и достижения других кружковцев;
- сотрудничать и распределять обязанности при коллективной работе;
- изготавливать носилки в походных условиях;
- грамотно преодолевать туристскую полосу препятствий;
- организовать личную физическую подготовку.

Учащиеся должны принять участие в соревнованиях по спортивному туризму или 1 - 2х дневном туристско – краеведческом походе или путешествии.

Личностными результатами являются - формирование положительного отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих людей и бережному отношению к природе и окружающему нас миру.

1. Развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края.

2. Формирование туристских умений и навыков.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

1. Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы.
2. Следовать на занятиях инструкциям учителя.
3. Вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- туристским умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся.

1. Следовать традициям старших ребят, участников районных туристических соревнований.
2. Отвечать на вопросы и задавать вопросы.
3. Выслушивать друг друга.
4. Рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях: перевязывать при несложных ранениях пострадавшего;

- участвовать в однодневных , двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.

Познавательные УУД.

Учащиеся научатся:

1. Читать топографические карты.
2. Следовать законам «Кодекса туриста».
3. Ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу).
4. Различать понятия «здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристская группа», «экологический туризм», «экстремальная ситуация», «туристские возможности родного края».
5. Определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 72 дня.

Продолжительность каникул – 01 июня – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 144 часа в год.

Программа рассчитана на 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий в соответствии с профилем проводимых занятий и в соответствии с санитарными нормами.

Фотографии, слайды, видеофильмы, плакаты, рисунки.

Коллекция горных пород, экспонаты, найденные в походах и экспедициях.

Туристическое снаряжение: палатки; костровое снаряжение (котлы, треноги, пилы и т.д.); аптечка; картографический материал разного масштаба; рюкзаки, коврики туристические; веревки статические и динамические; карабины и др.

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

2.2.3. Кадровое обеспечение программы «Туристы-краеведы» 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.

2.2.4. Методическое обеспечение программы:

- 1) особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся очно;
- 2) методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, дискуссионный;
- 3) методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;
- 4) формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая;
- 5) формы организации учебного занятия: беседа, игра, конкурс, лекция, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, открытое занятие, презентация, соревнование, экскурсия, поход, практическое занятие;
- 6) педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология развития критического мышления;
- 7) алгоритм учебного занятия:

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: рефлексивный. Заключение. Сформулировав советы и рекомендации, обучающимся предлагается использовать материал, информацию в своей практической творческой деятельности.

Для закрепления информации проводится игровая или творческая часть занятия (викторина, соревнование, спортивная игра, поход, экскурсия и т.п.)

- 8) - дидактические материалы: современные издания по безопасности в горах; видео и фотоматериалы по походам, использованию снаряжения, лекциям,
- 9) первой помощи; иллюстрации по использованию снаряжения; книги; раздаточные материалы, карты, задания и т.п.

2.3. Формы аттестации

Промежуточная - итоговая аттестация проводится для определения результативности освоения программы, призвана отражать достижения цели и задачи образовательной программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, маршрутный лист, протокол соревнований, фото и т.п.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс, соревнования, слет, конференция, олимпиада, открытое занятие.

2.4. Список литературы

1. «Атлас. Крым»: история, (5-11 класс). – Симферополь: Союзкарта, 2001.
2. «Атлас. Автономная Республика Крым». – ЗАО «Институт передовых технологий», таврический национальный университет им. В.И. Вернадского, Институт географии НАН Украины, 2003.
3. «Атлас туриста». Крым. – Москва: ГУГК, 1985-1986, 1998.
4. Багрова Л.А., Боков В.А., Багров Н.В. «География Крыма». – Киев: Лыбидь, 2001.
5. Багров Н.В., Боков В.А. и др. «Экология Крыма». Справочное пособие. – Симферополь: Крымучпедгиз, 2003.
6. Барков А.С. «Вопросы методики и истории географии». – М: АПН РСФСР, 1961.
7. Балабанов И.В. «Узлы». Издание пятое – М.: Издатель Балабанов, 2004.
8. Бардин К.В. «Азбука туризма». – М.: Просвещение, 1981.
9. Герцен А.Г., Махнева О.А. «Пещерные города Крыма». – Симферополь: Таврия, 1989.
10. «География Крыма». Учебное пособие для 8-9 класса под ред. Саприной В.И. – Симферополь: Союзкарта, 2000.
11. «Географический энциклопедический словарь. Понятия и термины». Главный редактор Трешников А.Ф.-М.: Советская энциклопедия, 1988.
12. Даринский А.В. и др. «Краеведение. Пособие для учителя». - М.: Просвещение, 1987.
13. Дублянский В.Н., Илюхин В.В. «Вслед за каплей воды» (в пещерах Крыма), М.: Мысль, 1971.
14. Дулицкий А.И., Костин Ю.В., Мальцев И.В. «Редкие животные Крыма»: справочник. – Симферополь: Таврия, 1981.
15. Ена В.Г. «Заповедные ландшафты Крыма».- Симферополь: Таврия, 1983.
16. Закалдаев Н.В., «Пешком по Крыму или Крымские тропы». – Киев: Атика, 2003.
17. Закалдаев Н.В., «Пешком по Крыму или Перевалы горного Крыма». – Симферополь, 2005.
18. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». 2-е издание – М.: Профиздат, 1990
19. Крюкова И.В., Лукс Ю.А., Привалова А.А. «Заповедные растения Крыма»: справочник. – Симферополь: Таврия, 1980.
20. «Крым: прошлое и настоящее». Институт истории СССР под ред. Агаджанова С.Г., Сахарова А.Н. – М.: Мысль, 1988
21. Пустовойт В.О., Дехтярь В.Д. «Организация и проведение учебно-туристской практики. Учебное пособие». – К.: КУТЕП, 2008.
22. Матюшин Г.Н. «Историческое краеведение». – М.: Просвещение, 1987.
23. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 150 с.
24. Олиферов А.Н., Гольдин Б.М. «Реки и озёра». – Симферополь: Крым, 1966.
25. Подгородецкий П.Д. «Крым. Природа». – Симферополь: Таврия, 1988.
26. Подгородецкий П.Д., Кудрявцев В.Б. «География Крыма». – Симферополь: Крымучпедиз, 1995.

27. Штюмер Ю.А. «Краткий справочник туриста». – М. «Просвещение», 1985.
 28. Ян Юнас, «Атлас первой медицинской помощи»: Второе издание. – ЧССР: изд. Освета Мартин, – 1976.

Литература для обучающихся

1. Аппенянский А.И. «Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации». – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
2. Бардин К. «Азбука туризма». – М.: Просвещение, 1981.
3. Варламов В.Г. «Физическая подготовка туристов – пешеходников»:
4. Крайман М.И. «У туристского костра: Сб. песен». – М., 1997.
5. «Крым. Маршруты выходного дня». Симферополь. Издательство «Таврия» 1980г. А. С. Щеглова.
6. «Крым. Рассказы о растениях и животных». Л. Згуровская Симферополь «Бизнес – информ» 1996г.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие».- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. «По местам боёв Крымских партизан». Н. И. Лезина, Ю. Ф. Коломийченко. Симферополь. Издательство «Таврия» 1985г.
9. Скрыгин Л.Н. «Морские узлы». – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.
10. «Справочник туриста». Одесса «Маяк» 1990г. Ф. С. Лебедева.
11. Фесенко Т.Е. «Книга молодого ориентировщика». – М.: ЦДЮТур РФ, 1997
12. Шальков Ю.Л. «Здоровье туриста (Туризм для всех)». – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Оценка по 10 - балльной шкале.

Входной контроль

| | | |
|---------------------|------|---|
| Собеседование | 0-3 | Обучающийся имеет минимальные знания |
| | 4-6 | Обучающийся знает минимальные знания и представления о туризме |
| | 7-10 | Обучающийся имеет знания в данной области с точки зрения участника кружка |
| Практические навыки | 0-3 | Обучающийся не имеет практических навыков |
| | 4-6 | Навыки находятся в начальной стадии |
| | 7-10 | У обучающегося сформированы определенные навыки |
| | 4-6 | Проявление частичного интереса к практической деятельности |
| | 7-10 | Обучающемуся интересен творческий процесс и результат этого процесса |

Промежуточный контроль

| | | |
|-----------------------|------|--|
| Теоретические задания | 0-3 | Обучающемуся плохо дается усвоение теоретических знаний |
| | 4-6 | Обучающемуся усвоение теоретических знаний дается на познавательном уровне. Более углубленное изучение требует дополнительных консультаций |
| | 7-10 | Обучающемуся хорошо дается усвоение знаний на каждом этапе выполнения заданий |

| | | |
|--|------|---|
| Практические навыки | 0-3 | Обучающемуся плохо дается усвоение практических навыков по следующим причинам: нерегулярное посещение занятий, неаккуратность в выполнении заданий, невнимательность на занятиях, неумение сосредоточиться на определенных этапах выполнения задания, неумение выстраивать последовательность своих действий при выполнении задания |
| | 4-6 | Практические навыки находятся на хорошем уровне. Для улучшения навыков необходимы более частые консультации на каждом этапе выполнения задания |
| | 7-10 | Обучающийся хорошо и четко выполняет практические задания в соответствии с образовательной программой |
| Личностное развитие. Наблюдение. Собеседование | 0-3 | Обучающийся проявляет некоторый интерес к данному виду деятельности |
| | 4-6 | У обучающегося есть определенный интерес к данному виду деятельности, но при возникающих затруднениях или более сложных заданиях интерес угасает |
| | 7-10 | Обучающемуся интересен данный вид деятельности и результаты этого процесса. Есть активное желание участвовать в конкурсах, в соревнованиях и т.д. |

Итоговый контроль

| | | |
|--|------|---|
| Теоретические задания. Тестирование | 0-3 | Обучающийся не усвоил теоретические знания. Тестирование не пройдено |
| | 4-6 | Обучающийся усвоил теоретические знания. Тестирование пройдено с большим количеством ошибок |
| | 7-10 | Обучающийся полностью усвоил теоретические знания. Тестирование успешно пройдено |
| Практические навыки | 0-3 | Обучающийся не усвоил практические навыки по данной программе. Контрольные упражнения не выполнены |
| | 4-6 | Обучающийся частично усвоил практические навыки. Контрольные упражнения выполнены не все, либо выполнены с ошибками |
| Тестирование | 7-10 | Обучающийся полностью усвоил практические навыки по образовательной программе. Все контрольные упражнения выполнены правильно |
| Личностное развитие. Наблюдение. Собеседование | 0-3 | Обучающийся не заинтересован в продолжении обучения по данному виду деятельности |
| | 4-6 | Обучающийся заинтересован в получении итоговых результатов, но не уверен в продолжении обучения по данному виду деятельности |
| | 7-10 | Обучающийся заинтересован в продолжении обучения по данному виду деятельности и достигать более высокого уровня в теоретических знаниях и в практических навыках. |

3.2. Методические материалы

План – конспект.

Тема. «Личное, групповое и специальное снаряжение. Уход за снаряжением. Укладка рюкзака.»

Цель:

Изучить личное, групповое и специальное снаряжение. Познакомить с общими правилами ухода за снаряжением. Научить укладывать рюкзак.

Задачи:

Образовательные:

Дать понимание и изучить личное, групповое и специальное снаряжение. Познакомить с правилами ухода за снаряжением. Обучить основным правилам укладки рюкзака.

Развивающие:

Сформировать знания и понимания о туристском снаряжении и уходе за ним. Дать знания о правильной укладке рюкзака.

Воспитательные:

Повысить интерес к занятиям по туризму. Воспитать чувство бережного отношения к себе и своему снаряжению.

Тип занятия:

Комбинированный.

Форма обучения:

Групповая.

Оборудование и техническое оснащение:

Компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийная доска. Личное, групповое и специальное снаряжение.

План занятия.

1. Вводная часть.
2. Объяснение новой темы.
3. Закрепление пройденного материала.
4. Подведение итогов занятия.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Вводная часть. Учащиеся занимают свои места, готовятся к занятиям. Приветствие. Педагог объявляет тему, цель занятия, требования и план занятия.

Подготовка учащихся к восприятию новых знаний. Вступительная беседа о применяемом снаряжении в туризме.

2. Объяснение нового материала.

При рассказе используем показ натурального снаряжения и показ слайдов.

Снаряжение в используемое туристском походе подбирается с учетом маршрута и времени проведения похода и делится на личное, групповое и специальное.

Личное снаряжение – это прежде всего хороший рюкзак, спальник, носильные вещи и предметы личной гигиены и личного пользования.

Групповое снаряжение – это палатки, костровые принадлежности, котлы, картографические материалы, байдарки и другие предметы коллективного пользования.

Специальное снаряжение – это предметы и личного и группового снаряжения, используемые в специальных целях или вызвана спецификой похода. Это могут быть спасательные жилеты в водном походе; ледорубы и веревки в горном походе и т.д.

При подготовке к походу первостепенное значение имеет подбор личного снаряжения. И если это группа «новичков» или детская, то им необходимо обязательно выдать список такого снаряжения. И обязательно при укладке рюкзака посоветовать участникам пользоваться им, вычеркивая поочередно тот или иной предмет при укладке рюкзака. По опыту - чаще всего забывают миску, кружку, ложку. Об этом тоже нужно сказать перед

отъездом в поход. Если это детская группа, то окончательно рюкзак лучше укладывать в детском учреждении, проверив все личное снаряжение у каждого участника. Особое внимание обратить на наличие полиэтиленового вкладыша в рюкзак, накидки и сменной обуви (чтобы она соответствовала размеру ноги) и футболки с длинными рукавами.

1. Рюкзак. Существует много модификаций рюкзаков. Наиболее распространены в настоящее время анатомические рюкзаки. Главное, чтобы рюкзак соответствовал размеру и был прочным. Объем рюкзака измеряется в литрах. Оптимальный вариант для пешеходных и горных походов – 80 - 100 литров. Выбирая рюкзак необходимо обратить внимание, чтобы его спинка была обязательно мягкой с «анатомическим» каркасом; лямки должны быть скругленными и мягкими и легко регулируемы. Самая главная часть рюкзака – спинная подвеска. Хороший рюкзак должен иметь латы жесткости на спине или дюралевые пластины, которые делают спинку жесткой. Рюкзак должен иметь пояс чтобы можно было разгрузить плечи, причем при примерке пояс должен находиться не на талии, а на костях таза, поскольку они могут вынести длительную нагрузку. В любом случае в магазине туристского снаряжения предложат рюкзак в зависимости от целей похода и ваших финансовых возможностей.

2. Спальный мешок. Комфортность сна в полевых условиях зависит от спального мешка. Существует два основных типа спальников: спальники-одеяла, которые могут быть разложены как одеяло, и спальники-коконы, имеющие анатомическую форму, суженную к ногам. Кроме того, спальники различаются и по наполнителю – они бывают пуховые и синтепоновые. Пуховые спальники являются наиболее теплыми, но у пуха есть свои недостатки – его невозможно использовать в условиях повышенной влажности так как он впитывает влагу и плохо сохнет. Лучше если синтетический спальник будет внутри иметь чистую хлопчатобумажную ткань. Для походов с детьми лучше всего подходит спальник-одеяло, т.к. два спальника можно соединить в один. Это немаловажно, так как если ребята небольшого роста, то двух спальников может хватить на троих человек, а иногда и на четверых. Это значительно облегчает вес рюкзаков во время похода.

3. Обувь является важной частью личного снаряжения туристов. Обувь должна быть удобной по форме, плотно сидеть на ноге, но не жать стопу. Тесная обувь может стать причиной потертостей, а в холодное время будут замерзать ноги. Кроме походной обуви необходимо иметь бивачную сменную обувь, чтобы на привале отдохнули ноги. В несложных походах это могут быть кроссовки, кеды, легкие туристские ботинки или другая обувь на низком каблучке. В сложных спортивных походах нужна обувь на жесткой подошве (туристские или горные ботинки). В осенне-весенний период или на маршруте с многочисленными неглубокими ручьями и сырыми местами целесообразно использовать резиновые сапоги со стельками. Передвижение в этом виде обуви требует запаса носков и портянок.

4. Теплоизоляционный коврик относится к спальным принадлежностям, практически не имеет веса, не мокнет и не проводит тепло.

5. Личные вещи туриста должны иметь небольшой вес и объем. Желательно, чтобы верхняя одежда была ветро- и влагонепроницаемой и прочной. Белье должно быть гигроскопичным, удобным, и не стесняющим движения. До последнего времени традиционно использовались хлопчатобумажные и шерстяные ткани. С недавнего времени для любителей активного отдыха стали использоваться для производства белья синтетические материалы, и в частности полипропилен. Материал для термобелья имеет ячеистую структуру. Ячейки прилегающие к телу, отводят от него влагу, наружные – «работают» на максимальное распределение его по поверхности испарение за счет капиллярного эффекта. При этом тело не отсыревает, а следовательно и не переохлаждается. Применение синтетического термобелья оправдано и в жарком климате, поскольку нейтрализует раздражающее действие пота на кожу и хорошо вентилируется.

6. Личные мелочи - это кружка, ложка, миска, нож, индивидуальные средства гигиены, туалетные принадлежности, маленький коврик – «сидушка» для сидения на земле или бревне и др.

Таким образом перечень личного снаряжения туриста должен включать в себя самые необходимые вещи с учетом вида, сложности похода и климатических условий данной местности.

Примерный перечень личного снаряжения туриста для похода выходного дня:

1. Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем.
2. Спальный мешок.
3. Коврик пенополиуритановый.
4. Штормовой костюм или анорак.
5. Спортивный костюм.
6. Теплая куртка или шерстяной свитер.
7. Комплект сменного белья.
8. Рубашка с длинным рукавом.
9. Термобелье.
10. Носки шерстяные – 1 пара.
11. Носки хлопчатобумажные – 2-3 пары.
12. Головной убор.
13. Ботинки туристские.
14. Сменная обувь.
15. Туалетные принадлежности.
16. Кружка, ложка, миска, нож.
17. Накидка от дождя.
18. Компас.
19. Индивидуальный ремонтный набор.
20. Индивидуальная медицинская аптечка.
21. Спички в непромокаемой упаковке.
22. Блокнот, карандаш, ручка, линейка.

Групповое снаряжение используется всеми членами группы и включает:

1. Палатки.
2. Костровой тент.
3. Медицинская аптечка.
4. Ремонтный набор.
5. Костровое оборудование.
6. Котлы.
7. Топор.
8. Пила.
9. Фонарь электрический.
10. Фото и видеоаппаратура.
11. Маршрутные документы и картографические материалы.

Палатки делятся на две группы – однослойные и двухслойные. Комфортность палатки определяется ее размерами и наличием одного или двух тамбуров. Лучше если палатка имеет два входа с двумя тамбурами. Палатки должны быть легкими, прочными, непромокаемыми и обеспечивать максимум удобств в походе. Практически все однослойные палатки имеют общий недостаток – конденсат скапливающийся на стенках и крыше палатки. Двухслойная палатка состоит из внешней непромокаемой (тент) и внутренней – легкой и «дышащей». В такой палатке практически всегда сухо и не скапливается конденсат. Кроме этого при снятии палатки в дождливую погоду можно уложить по очереди рюкзаки и саму палатку не снимая тента.

Для зимних походов с ночлегами в полевых условиях используют шатровые палатки типа «зима» с переносными разборными печками. В таких палатках размещается от 7 до 10 человек.

В хозяйственный набор для приготовления пищи входят походная посуда (котлы из нержавеющей стали); костровое оборудование (костровой стальной тросик, сетка для посуды и т.д.); топоры, пилы, рукавицы, ножи, половники и др. В лесной зоне котелки подвешивают над костром на стальном тросике диаметром 3-4 мм с помощью навешенных на него крючков или цепочек с карабинами. К тросику привязывают концы вспомогательной веревки и растягивают его между деревьями. В безлесных зонах для приготовления пищи используют бензиновые примуса типа «Шмель» или газовые горелки. В походе также необходимы брезентовые рукавицы, без которых дежурные не могут работать у костра. Для хорошего промешивания пищи в котлах всегда изготавливается мешалка с длинной ручкой. Половники лучше иметь для раздачи всех трех блюд. Большой костровой тент защитит в дождливую погоду не только дежурных, но и позволит укрыться всей группе от дождя у костра. Топор должен быть хорошо заточен, правильно насажен на топорнице и надежно закреплен. Для надежности крепления необходимо периодически погружать его в воду. Топоры и пилы обязательно переносятся в чехлах. Групповое снаряжение так же включает медицинскую аптечку и ремонтный набор, состав которых зависит от продолжительности похода и количественного состава группы. К групповому снаряжению относятся маршрутные материалы и карты. На группу необходимо иметь электрические фонарики из расчета по одному на палатку и один большой для дежурных. Другие предметы группового снаряжения выбираются с учетом целей и особенностей похода.

Специальное снаряжение предназначено для различных видов туристской деятельности. Оно используется в основном для организации страховки на туристских маршрутах и

туристских соревнованиях. От качества применяемого снаряжения, его эргономичности зависит безопасность туристов, поэтому требования предъявляемые к нему очень жесткие. К специальному снаряжению относятся веревки: «основные» - толщиной – 10-12 мм и «вспомогательные» - 6-8 мм; карабины, блоки, крючья и страховочные системы для организации страховки.

Физминутка.

Под весёлую музыку встаём и на месте делаем различные физические упражнения. После нескольких минут, все рассаживаются по местам.

Закрепим пройденный материал. На экране отображается слайд со снаряжением, без названия. По очереди называем вид снаряжения и говорим к какому виду относится. Предоставляется различное снаряжение. Задание – разобрать на личное, групповое и специальное.

Переходим к следующему вопросу.

Уход за снаряжением

Объяснение ведётся совместно с показом слайдов.

Плохой уход за снаряжением приводит к его порче или потере. Известны случаи, когда туристы были вынуждены прекратить путешествие из-за порчи опрометчиво оставленных у огня ботинок, сгорания палатки от искр неудачно расположенного костра, потери спичек, топоров, ведер и т. п. Во избежание этого следует придерживаться следующих правил.

В путешествии устанавливается персональная ответственность за каждый предмет снаряжения. Передавая вещь временно другому, требуйте ее возврата только в свои руки. Применяйте яркую окраску для легко теряющихся предметов или привязывайте их.

Например, окрасьте мешочки для продуктов, репшнуры, бахилы в оранжевый цвет - и они будут хорошо заметны как в темной траве, так и на белом снегу. Нож, компас, блокнот, карандаш носите на шнурках, привязанных к карману (поясу). К заушинам очков привяжите резинку - при падении они не соскочат и не разобьются.

Прежде чем подумать об отдыхе, проверьте свое снаряжение и приведите его в надлежащий вид. Не откладывая на утро осмотр и ремонт снаряжения. Укройте по возможности снаряжение от непогоды, не разбрасывайте его по лагерной площадке.

Очень осторожно относитесь к сушке вещей у открытого огня. Особенно рискованно сушить у костра обувь. Это может привести к ее частичной, а иногда и полной непригодности для дальнейшего использования. Обувь лучше сушить, набивая ее впитывающими влагу предметами - носками, тряпками, бумагой, соломой.

Закрепляем вопрос об уходе за снаряжением. Вопрос – ответ.

Укладка рюкзака

Личные вещи укладываются в рюкзак. В походе все необходимые вещи для похода следует нести в рюкзаке, ничего не должно быть в руках. Нести в руках можно только альпеншток или ледоруб. Привязывать вещи к рюкзаку тоже нежелательно, т. к. привязанные вещи будут мешать движению, цепляться за ветки. При укладке рюкзака надо уложить вещи так, чтобы самое необходимое было наверху и его можно было быстро достать, и рюкзак было удобно нести. При укладке современного анатомического рюкзака, даже если он имеет каркас сначала укладывается коврик, затем внутрь полиэтиленовый вкладыш, а после этого личные вещи. Тяжелые вещи необходимо равномерно распределить вдоль спины и ниже к низу рюкзака. Топоры и пилу кладут только в чехлах, а посуду и гигиенические принадлежности размещают в карманах рюкзака, откуда их удобнее и быстрее доставать на привалах.

Закрепляем вопрос по укладке рюкзака. Вопрос – ответ. Укладываем рюкзак.

4. Подведение итогов занятия.

Мы изучили личное, групповое и специальное снаряжение. Познакомились с общими правилами ухода за снаряжением. Научились правильно укладывать рюкзак.

Прощание с учащимися.

Демонстрация материала.

https://studopedia.su/14_95835_lichnoe-i-grupповое-turistskoe-snaryazhenie.html

(личное и групповое снаряжение)

https://vk.com/video-153116538_456239071

(личное снаряжение в походе)

План – конспект.

Тема. «Топографические и спортивные карты»

Цель: научиться понимать топографическую и спортивную карту.

Задачи:

Обучающие:

научить воспитанников разбираться в топографических и спортивных картах.

Воспитательные:

формировать пространственное мышление;

воспитывать чувство дисциплинированности;

развивать зрительную память.

Тип занятия: лекция

План занятия:

1. Организационная часть

2. Основная часть

3. Закрепление пройденного материала.

4. Заключительная часть

Ход урока.

Организационный момент. Учащиеся занимают свои места и готовятся к занятию.

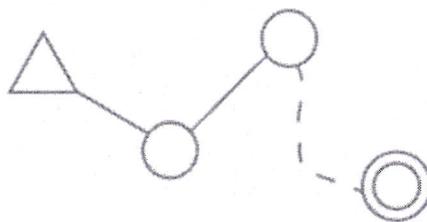
Приветствие. Объявление темы и цели занятия. Объяснение требований и плана занятия.

Проверка знаний по предыдущей теме. Вопрос -ответ.

Переход к изучению новой темы.

Спортивная карта — детализированная топографическая карта, выполненная с использованием специальных условных знаков,^[1] предназначенная для использования в спортивном ориентировании.

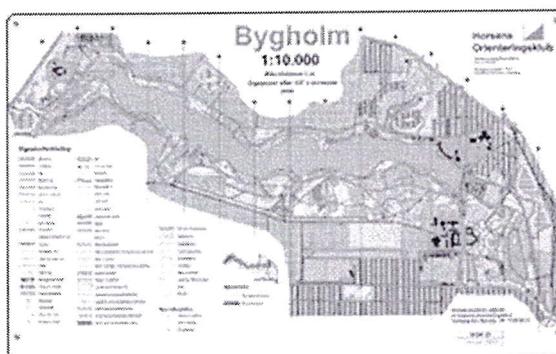
На спортивной карте отсутствуют координатная сетка, линии истинного меридиана, склонение, точки геодезических привязок и действует особая система точности по плановым, угловым и высотным измерениям в соответствии с требованиями Международной федерации спортивного ориентирования (ИОФ), а специальное содержание составляют показ проходимости местности и индивидуальных особенностей изображаемых объектов.



Дистанция.

На карту, выдаваемую участнику соревнований, наносят пурпурным (допускается красным, фиолетовым) цветом элементы дистанции, соответствующие каждому виду ориентирования. Для спортивных карт обычно применяются масштабы 1:5000, 1:7500, 1:10 000 и 1:15 000 с высотой сечения рельефа 5 м. На местности с небольшим перепадом высот на склонах можно использовать высоту сечения рельефа 2,5 м.

В России спортивные карты издаются согласно Инструкции Федерации спортивного ориентирования России (ФСОР) в соответствии с международной системой условных знаков ИОФ, дополненной национальными условными знаками, утвержденными ФСОР.



Спортивная карта.

Спортивная карта - это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в специфических условных знаках, специальное содержание которой составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов.

Наличие спортивной карты - необходимое условие использования района для соревнований. С помощью карты начальник дистанции планирует трассы, оборудует их на местности.

Точная, объективная, информативная карта, выполненная по стандартизованным рекомендациям и легко читаемая на бегу, - основа технически совершенной дистанции, залог обеспечения спортивной справедливости. Один из основных принципов Международной федерации ориентирования (ИОФ) гласит: "Ни один из участников не должен получить преимущества или пострадать по вине карты!".

Анализируя технические действия спортсменов в разных видах ориентирования, можно выделить две основные характеристики объектов местности, наиболее интересующие спортсменов. Первая - это условия ее проходимости, которые определяются густотой растительности, почвами, высотой и расчлененностью рельефа, количеством и качеством

путей сообщения. Вторая характеристика связана с процессом чтения карты, состоящим из создания зрительного образа местности по карте и запоминания и последующего отыскания на карте объекта или совокупности объектов, наблюдаемых на местности.

Спортивная карта должна составляться так, чтобы максимально облегчить процесс ее чтения. Для этого осуществляется направленный отбор объектов, их количественных и качественных характеристик, применяются определенные способы показа объектов и их характеристик на карте. В результате спортивная карта приобретает особое качество - информативность.

Информативность изображения объектов позволяет спортсмену легко воспринимать индивидуальные особенности и характерные черты различных компонентов ландшафта, быстро и достоверно "привязываться" в любой точке района.

Понятие информативности не следует путать с другим - количеством единиц информации (ориентиров) на определенную площадь карты, которое определяет ее нагруженность. Нагруженная карта далеко не всегда высокоинформативна в нашем понимании, скорее наоборот. Чрезмерная нагруженность, с одной стороны, снижает читаемость карты, а с другой - заставляет спортсмена отказываться от чтения ее и прибегать к более простым способам ориентирования. Особенно сильно эти вредные последствия проявляются, когда нагруженность увеличивается искусственно, за счет показа мелких, недостоверных объектов.

Резюмируя сказанное, можно сделать вывод: все компоненты ландшафта, показанные на карте, интересуют спортсмена с двух точек зрения: как объекты чтения карты и как элементы, затрудняющие или облегчающие проходимость местности. Следовательно, основой содержания спортивной карты должны быть показ проходимости и информативность изображения объектов.

Спортивные схемы, будучи разновидностью спортивных карт, предназначаются для учебной и тренировочной работы на первых стадиях занятий ориентированием, а также для массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, сдачи норм ГТО. Они составляются обычно на территории массового отдыха трудящихся - парки, лесопарки, зоны отдыха, участки, прилегающие к туристским базам, пионерским и спортивным лагерям, стоянкам "поездов здоровья". Основой для составления схем служат лесо- и землеустроительные планы, крупномасштабные планы городских архитектурно-планировочных управлений. На схемах допускается упрощенно изображать компоненты ландшафта, а для равнинных участков - не показывать рельеф. В зарамочном оформлении рекомендуется давать таблицу основных условных знаков и другую информацию учебного характера.

Закрепление нового материала.

Беседа по пройденному материалу. Вопрос – ответ.

Заключительная часть.

Сегодня на занятии мы научились понимать топографическую и спортивную карту.

Домашнее задание – повторить пройденный материал.

Прощание с учащимися.

Демонстрация материала.

<https://www.youtube.com/watch?v=WbOpLzG--cA>
(введение в спортивное ориентирование)

3.3. Лист корректировки:

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

| № 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) |
|-------|-------------------------|-----------------------|---|---|--------------------------------------|--|
| | | | | | | |
| | | | | | | |

3.4. План воспитательной работы:

Цели воспитания в дополнительном образовании:

- обеспечение актуализации обучающимися ценностно-смыслового компонента в осваиваемой сфере деятельности;
- содействие обучающимся в понимании значимости туристско-краеведческой деятельности как основы для самореализации и профессионального самоопределения;
- помощь в формировании личностных качеств обучающихся, освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

Гражданско-патриотическое воспитание соответствует патриотическому, гражданскому воспитанию и предполагает организацию деятельности по изучению национальных традиций, этнических культур, деятельности детских общественных организаций, воспитание любви к родному краю, патриотических и гражданских чувств.

Нравственное, эстетическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей - соответствует нравственному, духовному, семейному воспитанию и предполагает образование и воспитание личности обучающихся, организацию работы с семьей, изучение семейных традиций, воспитание у учащихся уважения к семейным ценностям, отношениям, организация совместной деятельности педагогов и родителей, формирование толерантного отношения к людям другой национальности; способствует формированию единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность ребенка, его счастье, его успех. Содействует формированию у педагогов и родителей способности адекватно и эффективно действовать в сложной проблемной ситуации.

Физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее воспитание — соответствует физическому воспитанию учащихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ безопасности, воспитание способности выпускника осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организация деятельности по формированию здорового

образа жизни, организация туристической, спортивной работы, воспитание гармонично развитой личности.

Экологическое воспитание — соответствует экологическому воспитанию учащихся и предполагает организацию природосообразной деятельности, формирование у учащихся ценностного отношения к природе, к процессу освоения природных ресурсов региона, страны.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству — соответствует трудовому воспитанию, организации трудовой и профориентационной деятельности обучаемых, воспитание трудолюбия, культуры труда.

Профориентационное воспитание — соответствует формированию у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Основные задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Основные направления воспитания и социализации:

- Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
- Воспитание нравственных чувств, убеждений и этического сознания.
- Воспитание трудолюбия, творческого отношения к образованию, труду, жизни, подготовка к сознательному выбору профессии.
- Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
- Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
- Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание).

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе духовных, нравственных и культурных традиций.

| Направление воспитательной работы | Задачи работы по направлению |
|--------------------------------------|--|
| Гражданско-патриотическое воспитание | <ul style="list-style-type: none"> – Формировать у воспитанников чувства долга, собственного достоинства, ответственности, чести, гражданственности. – Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, семьи. |
| Нравственно-эстетическое воспитание | <ul style="list-style-type: none"> – Формировать у воспитанников нравственность, культуру поведения, эстетический вкус, уважение личности. – Создание условий для развития у творческих способностей. |

| | |
|--|--|
| Экологическое воспитание | <ul style="list-style-type: none"> – Формировать правильное отношение к окружающей среде. – Проведение природоохранных акций. |
| Физкультурно-оздоровительное воспитание | <ul style="list-style-type: none"> – Популяризация занятий физической культурой и спортом. – Пропаганда здорового образа жизни |
| Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма | <ul style="list-style-type: none"> – Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия; – Достижение необходимого уровня правовой культуры как основы толерантного сознания и поведения; – Формирование у воспитанников этнокультурное взаимоуважение, основанного на принципах уважения прав и свобод человека, стремления к межэтническому миру и согласию, готовности к диалогу; |

| 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 можжевеловники Крыма» - просветительская работа, конкурсы, выставки. | ноябрь-март | ПДО |
| Акция «Знакомьтесь - 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 |

3.5. Календарно-тематическое планирование

Календарно – тематическое планирование работы творческого объединения «Туристы – краеведы», год обучения – 1

| № п.п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | Примечание |
|-----------------|--|--------------|------|------------|
| Сентябрь | | | | |
| 1 | Туризм и краеведение. История развития туризма | 2 | | |
| 2 | Правила поведения юных туристов. Основы безопасности | 2 | | |
| 3 | Оздоровительная роль туризма | 2 | | |
| 4 | Правила подготовки и проведения походов и экскурсий | 2 | | |

| | | | | |
|----------------|--|-----------|--|--|
| 5 | Правила подготовки и проведения походов и экскурсий | 2 | | |
| 6 | Общая физическая подготовка | 2 | | |
| 7 | Организация питания в походе | 2 | | |
| 8 | Общая физическая подготовка | 2 | | |
| | Итого | 16 | | |
| Октябрь | | | | |
| 1 | Организация питания в походе | 2 | | |
| 2 | Организация питания в походе | 2 | | |
| 3 | Питьевой режим | 2 | | |
| 4 | Питьевой режим | 2 | | |
| 5 | Общая физическая подготовка | 2 | | |
| 6 | Техника и тактика движения группы. Преодоление препятствий | 2 | | |
| 7 | Техника и тактика движения группы. Преодоление препятствий | 2 | | |
| 8 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| | Итого | 16 | | |
| Ноябрь | | | | |
| 1 | Туристская группа в походе или экскурсии | 2 | | |
| 2 | Туристская группа в походе или экскурсии | 2 | | |
| 3 | Организация бивака и охрана природы | 2 | | |
| 4 | Организация бивака и охрана природы | 2 | | |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| 6 | Туристские должности в группе | 2 | | |
| 7 | Туристские должности в группе | 2 | | |
| 8 | Полоса препятствий пешеходного туризма | 2 | | |
| | Итого | 16 | | |
| Декабрь | | | | |
| 1 | Личное, групповое и специальное снаряжение. Уход за снаряжением. Укладка рюкзака | 2 | | |
| 2 | Личное, групповое и специальное снаряжение. Уход за снаряжением. Укладка рюкзака | 2 | | |
| 3 | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 2 | | |
| 4 | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 2 | | |
| 5 | Топографические и спортивные карты | 2 | | |
| 6 | Условные топографические знаки | 2 | | |
| 7 | Топографические и спортивные карты | 2 | | |
| 8 | Условные топографические знаки | 2 | | |
| | Итого | 16 | | |
| Январь | | | | |
| 1 | Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут | 2 | | |
| 2 | Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут | 2 | | |
| 3 | Ориентирование по карте и компасу. Измерение расстояний | 2 | | |
| 4 | Ориентирование по карте и компасу. Измерение расстояний | 2 | | |
| 5 | Ориентирование по карте и компасу. Измерение расстояний | 2 | | |

| | | | | |
|----------------|--|-----------|--|--|
| 6 | Ориентирование по местным признакам | 2 | | |
| 7 | Ориентирование по местным признакам | 2 | | |
| 8 | Мой край. «Путешествие» по Крыму | 2 | | |
| | Итого | 16 | | |
| Февраль | | | | |
| 1 | Мой край. «Путешествие» по Крыму | 2 | | |
| 2 | Мой край. «Путешествие» по Крыму | 2 | | |
| 3 | Памятники истории и культуры. Охрана памятников и объектов природы | 2 | | |
| 4 | Памятники истории и культуры. Охрана памятников и объектов природы | 2 | | |
| 5 | Памятники истории и культуры. Охрана памятников и объектов природы | 2 | | |
| 6 | Природа Крыма. Растительный и животный мир | 2 | | |
| 7 | Природа Крыма. Растительный и животный мир | 2 | | |
| 8 | Природа Крыма. Растительный и животный мир | 2 | | |
| | Итого | 16 | | |
| Март | | | | |
| 1 | Природа Крыма. Растительный и животный мир | 2 | | |
| 2 | Охрана природы | 2 | | |
| 3 | Охрана природы | 2 | | |
| 4 | Личная гигиена туриста | 2 | | |
| 5 | Личная гигиена туриста | 2 | | |
| 6 | Индивидуальная и групповая медицинская аптечка | 2 | | |
| 7 | Индивидуальная и групповая медицинская аптечка | 2 | | |
| 8 | Общая физическая подготовка | 2 | | |
| | Итого | 16 | | |
| Апрель | | | | |
| 1 | Оказание первой доврачебной помощи | 2 | | |
| 2 | Оказание первой доврачебной помощи | 2 | | |
| 3 | Транспортировка пострадавшего | 2 | | |
| 4 | Транспортировка пострадавшего | 2 | | |
| 5 | Пешеходный туризм | 2 | | |
| 6 | Пешеходный туризм | 2 | | |
| 7 | Общая физическая подготовка | 2 | | |
| 8 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| | Итого | 16 | | |
| Май | | | | |
| 1 | Пешеходный туризм | 2 | | |
| 2 | Полоса препятствий пешеходного туризма | 2 | | |
| 3 | Полоса препятствий пешеходного туризма | 2 | | |
| 4 | Полоса препятствий пешеходного туризма | 2 | | |
| 5 | Пешеходный туризм | 2 | | |
| 6 | Полоса препятствий пешеходного туризма | 2 | | |
| 7 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | | |
| | Итого | 16 | | |