

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Пермского края

Администрация Нытвенского городского округа Пермского края

МБОУ СОШ "Шерьинская-Базовая школа"

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по учебной работе

 Белослудцева С.В.

Протокол заседания метод. совета № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Афонина Л.И.

Приказ № 285
от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности
«Туристы-краеведы+»**

Направленность: туристско-краеведческая
уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся – 10-14 лет
Срок реализации программы – 3 года

Составители: Боталова Александра Аркадьевна
Руководитель школьного музея
Касаткина Елена Юрьевна
Руководитель Спортивного клуба школы

Шерья 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы» | |
| 1.1. Пояснительная записка (Направленность программы. Актуальность программы. Отличительные особенности. Адресат программы. Объём и сроки освоения программы. Структура программы. Режим занятий. Формы обучения. Особенности организации образовательного процесса. Возможности моделирования учебного процесса.) | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы..... | 8 |
| 1.3. Содержание программы (Учебный план программы. Учебный план ознакомительного уровня. Содержание учебного плана ознакомительного уровня. Учебный план базового уровня. Содержание учебного плана базового уровня. Учебный план углубленного уровня. Содержание учебного плана углубленного уровня.) | 9 |
| 1.4. Планируемые результаты | 36 |
| 2. Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» | |
| 2.1. Календарный учебный график..... | 50 |
| 2.2. Условия реализации программы (Кадровое обеспечение программы. Материально-техническое обеспечение. Информационное обеспечение программы.) | 53 |
| 2.3. Формы аттестации и контроль результатов..... | 57 |
| 2.4. Оценочные материалы..... | 58 |
| 2.5. Методическое обеспечение (Методы обучения. Формы организации образовательного процесса. Формы организации, алгоритм и структура учебного занятия. Педагогические технологии, применяемые в программе. Дидактические материалы.) | 63 |
| 2.6. Список литературы..... | 81 |
| 2.7. Приложения..... | 85 |

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность программы определяется необходимостью изучения начального и базового уровня туристско-краеведческой деятельности для освоения туристского, экологического и краеведческого минимума и приобретения прочных навыков безопасного участия в туристских путешествиях. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств учащихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и личностно значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе учащиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

Большую часть времени уделяется практическим занятиям, экскурсиям, походам и соревнованиям на свежем воздухе. Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное распределение и выполнение физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

Занятия в туристско-краеведческом объединении предполагают тесное сотрудничество на всех стадиях занятий (подготовки, проведения и подведения итогов походов). Взаимовыручка, как средство решения многих больших и маленьких проблем воспринимается юными туристами как должное. Важно помнить, что дружба, сплоченность группы – одно из условий безопасности её действий, принятия решений при условии заботы о благополучии всех членов группы, самостоятельность с высокой степенью ответственности за безопасность собственную, и группы в целом.

Коллективная деятельность в туристско-краеведческом объединении, в конечном итоге, способствует быстрой адаптации учащихся к условиям

социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро- и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом у учащихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе. В таких условиях у них укрепляются объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

В целом все эти компоненты – необходимые и достаточные условия воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества – патриота своей Родины.

Отличительные особенности общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

построение программы позволяет учащимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе;

комплексность программы – содержание каждого уровня общеобразовательной (общеразвивающей) программы состоит из образовательных блоков:

- краеведение;
- основы безопасности, основы гигиены, первая помощь пострадавшему;
- основы экологии;
- общая и специальная физическая подготовка;
- туристское многоборье.

Получение знаний и навыков направлены на развитие у учащихся интереса к туризму и краеведению более длительное время. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала.

Социальная ориентация программы позволяет по итогам учебной и творческой деятельности использовать потенциал учащихся при подготовке и проведении соревнований и массовых мероприятий, проводимыми Центром туризма и другими организациями.

Новизна программы заключается в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании 3-летнего курса обучения подготовить ребёнка, заинтересованного в дальнейших занятиях туризмом и краеведением.

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа практико-ориентированная, даёт представление учащимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Туристы-краеведы+» ежегодно обновляется с учётом появления новых технологий, развития науки, техники, культуры, экономики и социальной сферы.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности учащимися объединения.

Адресат программы. Программа рассчитана на 3 года обучения и адресована учащимся 5-8 классов (10-14 лет), проявляющим интерес к самостоятельным туристским путешествиям и краеведению.

Возрастные особенности учащихся используются в данной программе в полной мере. В этом возрасте у подростков проявляется самостоятельность в решении поставленных задач, активность в социальной жизни, стремление быть и считаться взрослыми. Занятия туристско-краеведческой деятельностью позволяет им реализовать свои лучшие качества, умение дружить и ценить дружбу. В старшем школьном возрасте у учащихся возникает потребность разобраться в окружающем мире и в самом себе, происходит поиск смысла, активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого учащегося, помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

В группу принимаются дети, изъявившие желание заниматься по данной программе. Набор свободный. Согласие родителей и собеседование обязательно. Необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий.

Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 3 года. Всего 576 часов.

Структура программы. Режим занятий

Вид программы: модифицированная.

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туристы-краеведы+» состоит из трёх уровней: ознакомительного (1-й год обучения), базового (2-й год обучения) и углубленного (3-й год обучения), которые можно осваивать как целостно в заявленной последовательности, так и автономно по программе каждого уровня.

После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в первый год обучения, 216 часов во 2-й и 3-й года, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей делается больший упор на групповые (6-8 человек) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения.

Ознакомительный уровень – первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Продолжительность обучения 1 год. Возраст учащихся – 10-12 лет. *Режим занятий* – 4 часа в неделю (два раза по два часа: 40+10+40). Освоение этого уровня позволит учащимся овладеть основами краеведения и экологии, организации туристского быта, техники туризма и ориентирования, техники безопасности в походе.

Базовый уровень – второй год обучения. Продолжительность обучения 1 год. Возраст учащихся – 12-13 лет. *Режим занятий* – 6 часов в неделю (три раза по два часа: 40+10+40).

На этом этапе учащиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в походах, краеведческих экспедициях, природоохранных акциях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность учащихся в выполнении туристских должностей, совершенствование туристских, краеведческих, экологических и знаний, умений и навыков.

Углубленный уровень – третий год обучения. Продолжительность обучения 1 год. Возраст учащихся – 13-14 лет. *Режим занятий* – 6 часов в неделю (три раза по два часа: 40+10+40). Решение задач, определенных на этот период, позволит учащимся приобрести необходимые знания, опыт в обучении младших школьников и поведения в различных экстремальных ситуациях в природной среде, часто возникающих во время проведения походов. Подготовка к занятиям неизбежно приведёт учащихся к необходимости постоянного поиска новых знаний, к процессу самообразования, самосовершенствования. Учащиеся попробуют себя в социальной роли наставника.

Формы обучения. Форма обучения коллективно-групповая, очная, также при необходимости допускается дистанционное обучение.

Основная *организационная* форма обучения – учебное занятие (теоретическое, практическое, комбинированное). Кроме учебного занятия при реализации программы «Туристы-краеведы+» используется большое разнообразие форм обучения: поход, соревнования, тренинг, занятие-игра, урок-зачёт, эстафета ЗУН, турнир, экспедиция, консультация и др. Подбор форм организации учебного занятия зависит от преобладания на занятии того или иного вида деятельности и вполне соответствуют возрастным особенностям обучающихся (10-14 лет).

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

Практические занятия проводятся в помещении (в учебном классе, спортзале), на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке, в лесу при проведении экскурсий, туристских мероприятий, во время участия в соревнованиях. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке занимающихся в объединении детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного похода, или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Приведенный в программе перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся с полным составом объединения, состав группы – 15 человек. Учащиеся формируются в группы разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения, состав группы постоянный. По мере роста опыта и знаний детей следует делать больший упор на групповые (6-8 человек) занятия; набор в объединение свободный, занятия ведутся на русском языке.

Разновозрастный состав объединения позволяет предусмотреть сотрудничество и общение детей разного возраста. Учащиеся пробуют себя в социальной роли педагога, наставника. У них развиваются такие качества личности, как взаимопомощь, взаимопонимание, взаимоуважение, ответственность, доброжелательность. Таким образом, ликвидируется дефицит межвозрастного общения и взаимодействия в детской среде. Что является профилактикой таких явлений как инфантилизм, отсутствие самостоятельности, безынициативности и социальной апатии.

Возможности моделирования учебного процесса по программе «Туристы-краеведы+». Педагог может моделировать в рабочей программе образовательную деятельность: допускается возможность распределение тем по образовательным блокам в соответствии с темами; увеличивать или уменьшать количество часов, отведённых на тему, без ущерба для основной идеи программы; увеличивать количество часов, отведённых на самостоятельную работу и/или повтор темы определенного образовательного блока; допускается передвижение образовательных блоков в календарно-тематическом плане без

ущерба для освоения программы в целом. При необходимости возможно изучение отдельных тем в дистанционной форме.

Принципы, на основе которых строится реализация общеобразовательной (общеразвивающей) **программы**:

принцип связи обучения с практикой, выражающийся в стимулировании учащихся использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность;

принципы доступности и наглядности, как наиболее действенные в эффективности и качества обучения членов объединения;

принцип дифференциации и индивидуализации – создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей учащихся, и реализации их личных образовательных маршрутов;

принцип сознательности и активности учащихся в обучении – один из главных принципов в деятельности объединения. Он позволяет научить юных туристов-краеведов осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом учащиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей;

принцип диагностической направленности – процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, создание условий для формирования у учащихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

Предметные:

- расширять знания в области краеведения, отечественной истории, географии;
- учить школьников понимать и ценить обычаи, традиции и устои русского народа, сохранять и продолжать традиции национальной духовности;
- формировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов и экскурсий;
- учить рациональным приемам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;

- прививать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- расширять знания учащихся по окружающему миру и экологии, полученные в школе.

Метапредметные:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;
- развивать устную речь, умения выступать перед аудиторией.

Личностные:

- формировать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию навыков физической культуры и здорового образа жизни;
- воспитывать патриотизм посредством занятия краеведением.

1.3. Содержание программы

Учебный план программы «Туристы-краеведы+»

Почасовая разбивка учебного курса

| № п/п | Наименование разделов | Часовая нагрузка по годам обучения | | | | | | | | |
|-------|--|------------------------------------|--------|----------|-----------------|--------|----------|---------------------|--------|----------|
| | | Ознакомительный уровень | | | Базовый уровень | | | Углубленный уровень | | |
| | | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Основы туристской подготовки | 52 | 14 | 38 | 66 | 14 | 52 | 64 | 12 | 52 |
| 2. | Краеведение | 36 | 14 | 22 | 52 | 12 | 40 | 50 | 14 | 36 |
| 3. | Топография и ориентирование | 14 | 6 | 8 | 14 | 4 | 10 | 22 | 6 | 16 |
| 4. | Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему | 12 | 6 | 6 | 24 | 10 | 14 | 24 | 10 | 14 |

| | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----|----|----|-----|----|-----|-----|----|-----|
| 5. | Основы экологии | 12 | 6 | 6 | 30 | 8 | 22 | 26 | 4 | 22 |
| 6. | Туристское многоборье | 18 | 4 | 14 | 30 | 4 | 26 | 30 | 4 | 26 |
| ВСЕГО | | 144 | 50 | 94 | 216 | 52 | 164 | 216 | 50 | 166 |

Образовательная программа ознакомительного уровня рассчитана на 1 год. Общее количество часов – 144. Занятия 2 раза в неделю, всего 4 часа.

Образовательная программа базового уровня рассчитана на 1 год. Общее количество часов – 216. Занятия 3 раза в неделю, всего 6 часов.

Образовательная программа углубленного уровня рассчитана на 1 год. Общее количество часов – 216.

Первый год обучения – занятия 2 раза в неделю, всего 4 часа. Второй год обучения – занятия 3 раза в неделю, всего 6 часов. Третий год обучения – занятия 3 раза в неделю, всего 6 часов.

Учебный план ознакомительного уровня (1-ый год обучения)

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Основы туристской подготовки 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма 1.2. Туристское снаряжение 1.3. Организация туристского быта 1.4. Питание в походе 1.5. Подготовка и организация туристского путешествия 1.6. Учебно-тренировочные походы 1.7. Физическая подготовка туриста 1.8. Самостоятельная работа. | 52 | 14 | 38 | Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, сдача нормативов, соревнования, поход, отчёт о походе, контрольные упражнения |
| 2. | Краеведение 2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края 2.2. История и культура края 2.3. Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи 2.4. Туристские возможности края 2.5. Родословие- наши корни 2.6. Этнопсихологические особенности русской | 36 | 14 | 22 | Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, мини-доклады, творческий отчёт, защита презентаций |

| | | | | | |
|--------------------------|--|-----|----|----|---|
| | национальной игрушки 2.7. Самостоятельная работа. | | | | |
| 3. | Топография и ориентирование 3.1. Топография 3.2. Ориентирование | 14 | 6 | 8 | Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения |
| 4. | Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему 4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий 4.2. Правила санитарии и гигиены 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 4.4. Лесная аптека | 12 | 6 | 6 | Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения |
| 5. | Основы экологии 5.1. Наша планета-Земля 5.2. Туризм и охрана природы 5.3. Наблюдения в природе | 12 | 6 | 6 | Викторины, кроссворды, ребусы, наблюдение, мини-доклады |
| 6. | Туристское многоборье 6.1. Туристские слеты и соревнования 6.2. Основы техники пешеходного туризма | 18 | 4 | 14 | Учебно-тренировочный поход, контрольные упражнения |
| ИТОГО за период обучения | | 144 | 50 | 94 | |

Итогом ознакомительного уровня (1-го года обучения) является участие в итоговых соревнованиях по туризму, зачетный туристский поход 1-ой степени сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.)- вне сетки часов.

Содержание учебного плана ознакомительного уровня (1-ый год обучения)

*Формы проведения занятий смотри в таблице
«Формы, методы, приемы обучения, перечень дидактических материалов и
ТСО по разделам программы» (стр.65)*

1. Основы туристской подготовки (52 часа)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория (2 часа)

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Воспитательная роль туризма.

Туристские путешествия, история развития туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, велотуризм, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме.

Практические занятия (2 часа)

Анкетирование членов кружка. Знакомство с фото-, видео материалами. Викторина «Знаменитые русские путешественники».

1.2. Туристское снаряжение

Теория (2 часа)

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия (2 часа)

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Игра «Что возьмем с собой в поход?».

1.3. Организация туристского быта

Теория (4 часа)

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Причины возникновения пожаров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Туристская песня.

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Экология и бивачные работы. Правила поведения туриста в природе.

Практические занятия (4 часа)

Моделирование ситуаций в походе. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Уборка бивака. Разучивание и исполнение туристских песен.

1.4. Питание в походе

Теория (2 час)

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия (2 часа)

Составление меню и списка продуктов для 1 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Подбор рецептов приготовления пищи на костре.

1.5. Подготовка и организация туристского путешествия

Теория (2 часа)

Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Изучение района путешествия: изучение литературы, краеведческого и картографического материала, отчетов о походах. Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету.

Практические занятия (4 часа)

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и подведения итогов похода. Работа с краеведческой литературой. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Организация однодневного похода. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета о походе.

1.6. Учебно-тренировочные походы

Практические занятия (8 часов)

Отработка полученных навыков в условиях похода. Выполнение обязанностей по должностям в период проведения похода.

1.7. Физическая подготовка туриста

Теория (2 часа)

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Практические занятия (14 часов)

Подвижные игры и эстафеты, лыжная подготовка, лёгкая атлетика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки учащихся в зале, на стадионе, в лесу.

1.8. Самостоятельная работа

Практические занятия (2 часа)

Подготовка мини-докладов, выполнение практических заданий.

2. Краеведение (36 часов)

2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края

Теория (2 часа)

Рельеф, полезные ископаемые, климат, водные ресурсы, растительный и животный мир края.

Практические занятия (2 часа)

Проведение краеведческих викторин. Подготовка мини-докладов о природе родного края.

2.2. История и культура края

Теория (2 часа)

Сведения о прошлом города Курска (Курский край как объект исторического краеведения, «Житие Феодосия Печерского» – первое упоминание о г. Курске). Памятники истории и культуры. Известные земляки.

Практические занятия (6 часов)

Прогулки и экскурсии по городу с посещением памятников истории и культуры. Проведение краеведческих викторин, составление и решение кроссвордов.

2.3. Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи

Теория (4 часа)

Промыслы и ремесла Курского края (вышивка, ковка, кожевенный). Народные умельцы (гончарный промысел села Дроняево, суджанская керамика, промысел села Горналь).

Жизнь и быт народа. Национальный костюм. Предания старины, устное народное творчество. Хранители духовного облика народа, русский дом (внутреннее убранство избы, курная изба, русская печь), одежда, семейные обычаи (крестины, именины, новоселье, свадьба), русские праздники.

Практические занятия (4 часа)

Игрища и забавы Руси. Экскурсия в село Дроняево Курчатовского района. Творческие мастерские (плетение, вышивка, работа с берестой, глиной и др.).

2.4. Туристские возможности края

Теория (2 часа)

Наиболее интересные места походов и экскурсий. Музеи края. Особо охраняемые природные территории: «Путешествия по карте».

Практические занятия (4 часа)

Посещение экскурсионного объекта.

2.5. Родословие- наши корни

Теория (2 часа)

Рассказ о своей семье, родословие, что такое генеалогическое дерево.

Практические занятия (2 часа)

Составление генеалогического дерева.

2.6. Этнопсихологические особенности русской национальной игрушки

Теория (2 часа)

История игрушечного промысла, особенности русской национальной игрушки.

Практические занятия (2 часа)

Изготовление русской национальной игрушки – тряпичной куклы-оберега.

2.7. Самостоятельная работа.

Практические занятия (2 часа)

Творческий проект. Подготовка мини-докладов, выполнение практических заданий.

3. Топография и ориентирование (14 часов)

3.1. Топография

Теория (2 часа)

Понятие о топографической карте. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на топографической карте. Способы определения расстояний на карте и на местности.

Практические занятия (4 часа)

«Путешествие» по карте. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте с помощью линейки, нитки, курвиметра. Измерение своего среднего шага (пары шагов). Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

3.2. Ориентирование

Теория (4 часа)

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты. Изображение рельефа на спортивной карте.

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Азимутальное кольцо. Движение по азимуту. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки. Ориентирование по местным признакам.

Практические занятия (4 часа)

Ориентирование карты по компасу. Изучение форм рельефа на карте и на местности. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Упражнения, игры на запоминание условных знаков, азимута. Ориентирование по местным признакам.

4. Основы безопасности (12 часов)

Основы гигиены, первая помощь пострадавшему

4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий

Теория (1 час)

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.

Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Практические занятия (1 час)

Игра-лото «Что можно, что нельзя. Викторины.

4.2. Правила санитарии и гигиены.

Теория (1 час)

Понятие о гигиене. Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов).

Практические занятия (1 час)

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Викторина «Гигиена туриста в походе».

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория (2 часа)

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся. Правила переноски пострадавшего.

Практические занятия (2 часа)

Комплектование медицинской аптечки. Отработка приёмов оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

4.4. Лесная аптека

Теория (2 часа)

Дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применение. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия (2 часа)

Изучение лекарственных растений, ядовитых растений и грибов по гербариям и справочникам и нахождение их в природе. Сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение.

5. Основы экологии (12 часов)

5.1. Наша планета-Земля

Теория (2 часа)

Биосфера - живая «оболочка» Земли. Роль человека в биосфере. Экология - наука о взаимосвязях в природе. Природные комплексы: леса, луга, поля, водоема. Экологические факторы, их влияние на природные комплексы. Охрана природы.

Практические занятия (2 часа)

Экологические игры и викторины.

5.2. Туризм и охрана природы

Теория (2 часа)

Природные ресурсы края и перспективы их дальнейшего использования. Нормы и правила поведения туриста в природе.

Практические занятия (2 часа)

Участие туристов в охране и преобразовании природы. Участие в экологических акциях («Уберем мусор», «Чистый двор», «Покормите птиц зимой!»).

5.3. Наблюдения в природе

Теория (2 часа)

Значение наблюдательности и умения вести наблюдения. Метеонаблюдения в лесу, на открытом месте. Признаки изменения погоды. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Дневник наблюдений.

Практические занятия (2 часа)

Наблюдения за признаками изменения погоды в природе. Ведение дневника наблюдений. Экскурсии с целью развития наблюдательности на маршруте.

6. Туристское многоборье (18 часов)

6.1. Туристские слеты и соревнования

Теория (2 часа)

Виды и задачи туристских слетов и соревнований. Положение и условия проведения соревнований. Этапы соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь команды. Страховка и самостраховка. Туристское многоборье (контрольно-туристский маршрут, командная, лично-командная техника пешеходного туризма).

Практические занятия (вне сетки часов)

Подготовка и участие в итоговых туристских соревнованиях.

6.2. Основы техники пешеходного туризма

Теория (2 часа)

Техника и меры безопасности преодоления естественных препятствий. Узлы в туризме, их применение. Личное и групповое снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Специальное туристское снаряжение (веревки, системы страховочные, спусковые устройства, рукавицы брезентовые, карабины, страховочный «ус», каска). Требования по безопасности специального туристского снаряжения, индивидуальная регулировка и уход за ним.

Практические занятия (14 часов)

Освоение техники вязания узлов. Маркировка верёвки для транспортировки, организация самостраховки. Преодоление препятствий (ромб, бабочка, навесная переправа, спуск и подъём спортивным способом, переправа по бревну, переправа по параллельным верёвкам, маятниковая переправа). Командная работа на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

Учебный план базового уровня (2-ый год обучения)

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Основы туристской подготовки 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма 1.2. Туристское снаряжение 1.3. Организация туристского быта 1.4. Питание в походе 1.5. Подготовка и организация туристского путешествия 1.6. Учебно-тренировочные походы 1.7. Физическая подготовка туриста 1.6. Самостоятельная работа. | 66 | 14 | 52 | Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, собеседование, сдача нормативов, соревнования, поход, отчёт о походе, контрольные упражнения |
| 2. | Краеведение 2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края 2.2. История и культура края 2.3. Основные ремесла родного края. Промыслы края. | 52 | 12 | 40 | Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, мини-доклады, творческий отчёт, защита презентаций |

| | | | | | |
|--------------------------|---|-----|----|-----|---|
| | Традиции и обычаи 2.4. Туристские возможности края 2.5. Родословие- наши корни 2.6. Самостоятельная работа. | | | | |
| 3. | Топография и ориентирование 3.1. Топография 3.2. Ориентирование | 14 | 4 | 10 | Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения |
| 4. | Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему 4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий 4.2. Правила санитарии и гигиены. 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 4.4. Лесная аптека | 24 | 10 | 14 | Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения |
| 5. | Основы экологии 5.1. Изучение отдельных компонентов природного комплекса 5.2. Туризм и охрана природы 5.3. Наблюдения в природе 5.4. Методика эколого-туристской подготовки 5.5. Самостоятельная работа. | 30 | 8 | 22 | Викторины, кроссворды, ребусы, наблюдение, мини-доклады, защита презентаций и творческих проектов |
| 6. | Туристское многоборье 6.1. Туристские слеты и соревнования 6.2. Основы техники пешеходного туризма | 30 | 4 | 26 | Учебно-тренировочный поход, контрольные упражнения |
| ИТОГО за период обучения | | 216 | 52 | 164 | |

Итогом базового уровня (2-го года) обучения является участие в соревнованиях по туризму, зачетный туристский поход 1-ой - 2-ой степени сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет, экспедиция и т.п.) – вне сетки часов.

Содержание учебного плана базового уровня (2-ой год обучения)

Формы проведения занятий смотри в таблице

«Формы, методы, приемы обучения, перечень дидактических материалов и ТСО по разделам программы» (стр.70)

1. Основы туристской подготовки (66 часов)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория (2 часа)

Роль туристских походов, путешествий и экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Знакомство с туристами-земляками. Туризм самодостаточный, экскурсионный, международный. Туристские традиции своего коллектива.

Практические занятия (2 часа)

Знакомство с фото-, видео материалами. Викторина «Туристы-куряне». Знакомство с туристами-земляками.

1.2. Туристское снаряжение

Теория (2 часа)

Личное и групповое снаряжение для походов в разных сезонных условиях, основные требования к нему: легкость, прочность, безопасность эксплуатации, удобство использования, гигиеничность, эстетичность. Правила упаковки снаряжения в рюкзаке и размещения в палатке. Обувь и уход за ней. Сушка обуви и одежды в походе. Ремонтный набор, его комплектование. Кухонное оборудование для летних и зимних походов. Хранение и переноска режущих-колющих инструментов. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение.

Практические занятия (4 часа)

Подготовка личного и специального снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода. Уход за снаряжением.

1.3. Организация туристского быта

Теория (2 часа)

Основные требования к месту привала и бивака:

- жизнеобеспечение (наличие воды и дров);
 - безопасность (удаленность от населенных пунктов, отсутствие сухих и гнилых деревьев, расположение на высоких берегах рек);
 - комфортность (освещенность, продуваемость, эстетичность поляны).
- Бивак дневной, ночной. Установка палатки в различных условиях. Организация ночлегов в помещении.

Типы костров и их назначение. Разведение костра при неблагоприятных условиях (сырая погода, сильный ветер, дождь). Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Костровое оборудование. Правила работы дежурных по кухне. Мытьё и хранение посуды. Правила поведения туриста в

природе. Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Практические занятия (4 часа)

Моделирование ситуаций в походе. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Работа группы на привале. Разведение костра при неблагоприятных условиях (сырая погода, сильный ветер, дождь). Заготовка растопки. Разучивание игр в пути и на привале. Разучивание и исполнение туристских песен.

1.4. Питание в походе

Теория (4 часа)

Особенности питания в многодневном походе. Режим питания. Нормы дневного рациона, калорийности дневного рациона в различных вариантах. «Карманное» питание (перекус). Способы уменьшения веса продуктов (использование сублимированных продуктов, возможности заброски и пополнения продуктов на маршруте). Использование дикорастущих растений, ягод грибов. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия (4 часа)

Составление меню по норме закладки продуктов и списку продуктов для 1-2 дневного похода. Фасовка и упаковка продуктов. Подбор рецептов приготовления пищи на костре. Подбор рецептов приготовления блюд из дикорастущих растений, ягод грибов.

1.5. Подготовка и организация туристского путешествия

Теория (2 часа)

Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе. Походная документация. Определение цели и района путешествия. Изучение района путешествия. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Правила движения в походе. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности. Подведение итогов похода. Разбор действий группы. Требования к отчету.

Практические занятия (6 часов)

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и подведения итогов похода. Изучение района путешествия: изучение литературы, краеведческого и топографического материала, отчетов о походах. Изучение маршрута похода, составление плана-графика движения в походе. Комплектование личного и группового снаряжения. Организация туристского путешествия. Отработка движения колонной, техники движения в различных

ситуациях. Самостоятельная работа по разворачиванию лагеря. Сушка и ремонт походного снаряжения и инвентаря. Заполнение маршрутной документации. Подготовка отчета о походе. Оформление газеты.

1.6. Учебно-тренировочные походы

Практические занятия (16 часов)

Отработка полученных навыков в условиях похода. Выполнение обязанностей по должностям в период проведения похода.

1.7. Физическая подготовка туриста

Теория (2 часа)

Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировка. Развитие общей выносливости. Развитие силы. Общеразвивающие упражнения. Специально развивающие упражнения. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практические занятия (14 часов)

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки учащихся в зале, на стадионе, в лесу. Упражнения на развитие общей выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Подвижные игры и эстафеты, лыжная подготовка, лёгкая атлетика. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

1.8. Самостоятельная работа

Практические занятия (2 часа)

Подготовка мини-докладов, выполнение практических заданий.

2. Краеведение (52 часа)

2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края

Теория (4 часа)

Геологическое строение, рельеф области и полезные ископаемые края. Главные черты рельефа области, влияние его на гидрографию края. Формирование современного рельефа. Полезные ископаемые края, их использование в народном хозяйстве.

Общая характеристика гидрографии области. Реки, озера, болота, родники и их особенности. Охрана и использование водных объектов.

Практические занятия (8 часов)

«Путешествия» по карте. Экскурсия на водоём. Проведение краеведческих викторин («Реки и озёра Курской области» и т.п.). Подготовка мини-докладов о природе родного края.

2.2. История и культура края

Теория (4 часа)

Сведения о прошлом города Курска (героическое прошлое края, годы ВОВ, герои-земляки). Памятники истории и культуры края. Знаменитые люди Курского края, их вклад в его развитие. Соловей- символ курской земли.

Практические занятия (8 часов)

Краеведческие викторины, кроссворды. Экскурсии по улицам города с посещением памятников истории и культуры. Подготовка мини-докладов по истории и культуре родного края. Экскурсия в музей «Курский соловей».

2.3. Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи

Теория (2 часа)

Основные ремесла Курского края (ковроткачество, лозоплетение). Предания старины. Русские праздники.

Практические занятия (8 часов)

Игрища и забавы Руси. Экскурсия в музей: краеведческий, историко-этнографический. Творческие мастерские (плетение, вышивка, работа с берестой, глиной и др.).

2.4. Туристские возможности края

Теория (2 часа)

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты. История и культура города Курска.

Практические занятия (10 часов)

«Путешествия по карте». Викторина «Памятники города Курска». Походы и экскурсии к наиболее интересным экскурсионным объектам родного края.

2.5. Родословие- наши корни

Практические занятия (4 часа)

Работа с научной литературой. Вечер памяти «Ими гордится моя семья».

2.6. Самостоятельная работа.

Практические занятия (2 часа)

Творческий проект. Подготовка мини-докладов, выполнение практических заданий.

3. Топография и ориентирование (14 часов)

3.1. Топография

Теория (2 часа)

Старение карт. Условные знаки топографических карт. Относительная и абсолютная высота.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Глазомерный способ определения расстояний. Определение расстояния шагами. Способы определения расстояния до недоступного предмета.

Практические занятия (4 часа)

Упражнения на запоминание условных знаков. Измерение расстояний на карте с помощью линейки, курвиметра, нитки. Измерение длины шага, перевод числа шагов в метры. Определение расстояния до предмета, ширины реки, оврага.

3.2. Ориентирование

Теория (2 часа)

Ориентирование при помощи компаса и карты. Снятие азимута с карты. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Отметка на контрольном пункте.

Практические занятия (6 часов)

Движение по азимуту по пересеченной местности. Игры и упражнения в различных видах спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте.

4. Основы безопасности (24 часа)

Основы гигиены, первая помощь пострадавшему.

4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий

Теория (2 часа)

Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Правила поведения при движении группы (пешком и на транспорте). Правила поведения в

незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Практические занятия (2 часа)

Моделирование и решение различных ситуаций в походе по мерам безопасности. Выработка навыков и умений предотвращения конфликтных ситуаций в походе. Викторины.

4.2. Правила санитарии и гигиены.

Теория (2 часа)

Личная гигиена туриста. Одежда и обувь для тренировок, походов и экскурсий в природу. Средства личной гигиены на тренировках, в походах, экскурсиях в природу.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория (4 часа)

Походная медицинская аптечка. Хранение, транспортировка и пополнение походной аптечки. Показания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при травмах, переломах, кровотечениях, ожогах, пищевых отравлениях, при обморожениях. Применение повязок. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия (6 часов)

Комплектование медицинской аптечки. Отработка приёмов оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Оказание первой доврачебной помощи при кровотечениях, переломах, ожогах. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего.

4.4. Лесная аптека

Теория (2 часа)

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях, правила их сбора и применение. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия (6 часов)

Изучение лекарственных и ядовитых растений и грибов по гербариям и справочникам и нахождение их в природе. Экскурсия в природу для сбора и изучения лекарственных растений.

5. Основы экологии (30 часов)

5.1. Изучение отдельных компонентов природного комплекса

Теория (4 часа)

Растительный и животный мир области. Основные царства живой природы, их краткая характеристика. Значение растений в природе и жизни человека. Редкие и исчезающие растения и их охрана. «Красная книга» растений Курской области. Лекарственные растения края и их использование.

Животный мир области. Обзор животного мира края. Редкие и исчезающие животные края. «Красная книга» животных Курской области.

Практические занятия (4 часа)

Определение растений луга, леса, поля, водоема, болота по справочникам-определителям. Определение наиболее типичных животных визуально, по голосу, по следам жизнедеятельности. Викторина «Красная книга Курской области», решение ребусов и кроссвордов.

5.2. Туризм и охрана природы

Теория (2 часа)

Охрана природы в России. Основные документы по охране природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ): памятников природы, заповедников, заказников, национальных парков. Рациональное природопользование. Участие туристов в охране и преобразовании природы. Виды природоохранной деятельности школьников.

Практические занятия (6 часов)

Участие в экологических акциях («Уберем мусор», «Чистый двор», «Покормите птиц зимой!»). Участие в благоустройстве сквера, парка, лесных территорий, мест и зон отдыха. Заготовка кормов для птиц.

5.3. Наблюдения в природе

Практические занятия (6 часов)

Наблюдения за признаками изменения погоды в природе. Ведение дневника наблюдений. Составление календаря погоды.

5.4. Методика эколого-туристской подготовки

Теория (2 часа)

Понятие экологической культуры. Методы формирования экологической культуры. Значение овладения основами экологии, пропагандистская деятельность

Практические занятия (4 часа)

Подготовка и проведение экологического мероприятия.

5.5. Самостоятельная работа.

Практические занятия (2 часа)

Творческий проект. Подготовка мини-докладов, выполнение практических заданий.

6. Туристское многоборье (30 часов)

6.1. Туристские слеты и соревнования

Теория (2 часа)

Задачи туристских слетов и соревнований. Классификация соревнований. Спортивная и конкурсная программа. Положение и условия проведения соревнований. Виды соревнований в программе слета. Конкурсная программа.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Понятие страховки, само страховки. Туристское многоборье поисково-спасательные работы.

Практические занятия (8 часов)

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях.

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или районного соревнований. Подготовка и участие в итоговых туристских соревнованиях.

6.2. Основы техники пешеходного туризма

Теория (2 часа)

Техника и меры безопасности преодоления естественных препятствий. Узлы в туризме, их назначение и применение. Личное и групповое снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Специальное туристское снаряжение (веревки, системы страховочные, спусковые устройства, рукавицы брезентовые, карабины, страховочный «ус», каска). Требования по безопасности специального туристского снаряжения, индивидуальная регулировка и уход за ним. Основы наведения переправ: спуск, подъём.

Практические занятия (18 часов)

Организация командной страховки. Применение специального туристского снаряжения. Наведения переправ: спуск, подъём. Преодоление препятствий (навесная переправа, спуск и подъём спортивным способом, переправа по бревну, переправа по параллельным верёвкам, маятниковая переправа). Освоение техники вязания узлов.

Учебный план углубленного уровня (3-ий год обучения)

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|-----------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Основы туристской | 64 | 12 | 52 | Тестирование, устный |

| | | | | | |
|----|--|----|----|----|--|
| | <p>подготовки</p> <p>1.1. Туристские путешествия, история развития туризма</p> <p>1.2. Туристское снаряжение</p> <p>1.3. Организация туристского быта</p> <p>1.4. Питание в походе</p> <p>1.5. Подготовка и организация туристского путешествия</p> <p>1.6. Учебно-тренировочные походы</p> <p>1.7. Физическая подготовка туриста</p> <p>1.8. Самостоятельная работа.</p> | | | | опрос, кроссворды, ребусы, игра, собеседование, сдача нормативов, соревнования, отчёт о походе, стенгазета, контрольные упражнения |
| 2. | <p>Краеведение</p> <p>2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края</p> <p>2.2. История и культура края</p> <p>2.3. Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи</p> <p>2.4. Туристские возможности края</p> <p>2.5. Самостоятельная работа.</p> | 50 | 14 | 36 | Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, мини-доклады, творческий отчёт, защита презентаций |
| 3. | <p>Топография и ориентирование</p> <p>3.1. Топография</p> <p>3.2. Ориентирование</p> | 22 | 6 | 16 | Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения |
| 4. | <p>Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему</p> <p>4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий</p> <p>4.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе</p> <p>4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи</p> <p>4.4. Безопасность при преодолении естественных препятствий</p> | 24 | 10 | 14 | Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения |
| 5. | <p>Основы экологии</p> <p>5.1. Изучение отдельных компонентов природного</p> | 26 | 4 | 22 | Викторины, кроссворды, ребусы, наблюдение, мини-доклады, защита |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|-----|----|-----|--|
| | комплекса 5.2. Туризм и охрана природы 5.3. Наблюдения в природе 5.4. Самостоятельная работа. | | | | презентаций и творческих проектов |
| 6. | Туристское многоборье 6.1. Туристские слеты и соревнования 6.2. Основы техники пешеходного туризма | 30 | 4 | 26 | Учебно-тренировочный поход, контрольные упражнения |
| ИТОГО за период обучения | | 216 | 50 | 166 | |

Итогом углубленного уровня (3-го года) обучения является подготовка и проведение степенного похода на значок «Юный путешественник России 5-й степени» или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) – вне сетки часов.

Содержание учебного плана углубленного уровня (3-ий год обучения)

Формы проведения занятий смотри в таблице

«Формы, методы, приемы обучения, перечень дидактических материалов и ТСО по разделам программы» (стр.75)

1. Основы туристской подготовки (64 часа)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория (2 часа)

Спортивный туризм как средство активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. История развития детско-юношеского туризма в Курской области.

1.2. Туристское снаряжение

Теория (2 часа)

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, гигиеничность, эстетичность, удобство в использовании. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного мероприятия. Подбор и особенности личного и группового снаряжения в зависимости от вида туризма и сложности похода.

Практические занятия (2 часа)

Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода. Уход за снаряжением. Усовершенствование снаряжения, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта

Теория (2 часа)

Организация ночлегов в межсезонье, зимой. Ветрозащитная стенка. Примус и правила работы с ним. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных условиях. Правила поведения туриста в природе.

Практические занятия (4 часа)

Моделирование и решение различных ситуаций в походе. Организация ночлегов в межсезонье, зимой. Изготовление ветрозащитной стенки из снега. Сборка различных типов костров.

1.4. Питание в походе

Теория (2 часа)

Калорийность, способы увеличения калорийности дневного рациона в походе. «Карманное» питание (перекус). Витамины. Съедобные дикорастущие растения и грибы. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия (4 часа)

Составление меню и списка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подбор рецептов приготовления пищи на костре. Подбор рецептов приготовления блюд из дикорастущих растений, ягод и грибов.

1.5. Подготовка и организация туристского путешествия

Теория (2 часа)

Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе. Походная документация. Определение цели и района путешествия. Изучение района путешествия. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подведение итогов похода. Разбор действий группы. Требования к отчету.

Практические занятия (10 часов)

Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе. Определение цели и района путешествия. Изучение маршрута с помощью краеведческой литературы, карт. Изучение экологической обстановки в районе похода. Разработка маршрута похода, экспедиции. Составление плана-графика похода. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов на проведение похода. Закупка необходимых продуктов и их расфасовка. Подготовка снаряжения. Разбор действий группы. Подведение итогов похода. Подготовка отчета о походе.

1.6. Учебно-тренировочные походы

Практические занятия (16 часов)

Отработка полученных навыков в условиях похода. Выполнение обязанностей по должностям в период проведения похода.

1.7. Физическая подготовка туриста

Теория (2 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Единство общей и специальной физической подготовки. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практические занятия (14 часов)

Подвижные игры и эстафеты, лыжная подготовка, лёгкая атлетика.

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки учащихся в зале, на стадионе, в лесу. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

1.8. Самостоятельная работа.

Практические занятия (2 часа)

Подготовка мини-докладов, выполнение практических заданий.

2. Краеведение (50 часов)

2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края

Теория (2 часа)

Характеристика промышленности, сельского хозяйства. Развитие промышленного освоения территории края, усиление воздействия хозяйственной деятельности человека на окружающую среду.

Практические занятия (8 часов)

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по городу Курску. Викторина «Мой любимый край». Экскурсия на предприятие.

2.2. История и культура края

Теория (4 часа)

Сведения о прошлом своего края. Памятники истории и культуры. Краеведческие наблюдения.

Практические занятия (8 часов)

«Путешествие» по карте. Краеведческие викторины. Экскурсии. Встречи, беседы с местным населением.

2.3. Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи

Теория (4 часа)

История и культура родного края. Промыслы и ремесла Курского края (домотканые рушники с курскими орнаментами, плетение лаптей, бондарство).

Практические занятия (6 часов)

Экскурсии.

2.4. Туристские возможности края

Теория (4 часа)

Исторические и культурные центры края, ООПТ. Туризм и рекреация.

Практические занятия (12 часов)

Работа с картами, справочной литературой по родному краю. Разработка краеведческого маршрута с целью изучения исторических и культурных центров города Курска и осуществление экскурсии по этому маршруту. Экскурсии.

2.5. Самостоятельная работа.

Практические занятия (2 часа)

Творческий проект. Подготовка мини-докладов, выполнение практических заданий.

3. Топография и ориентирование (22 часа)

3.1. Топография

Теория (2 часа)

Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты.

Практические занятия (6 часов)

Прокладка и описание маршрута. Игры и упражнения с использованием топографической карты.

3.2. Ориентирование

Теория (4 часа)

Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход. Определение точки своего стояния на карте и выбор пути движения. Способы и приёмы ориентирования: грубый азимут, точный азимут, линейное, точечное ориентирование. Различные виды ориентирования (в заданном направлении, по выбору, по легенде, на маркированной трассе). Влияние рельефа на выбор пути.

Практические занятия (10 часов)

Отработка навыков ориентирования. Выполнение практических заданий. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

4. Основы безопасности (24 часа)

Основы гигиены, первая помощь пострадавшему.

4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий

Теория (4 часа)

Действия в экстремальных ситуациях. Субъективные и объективные опасности. Меры по исключению субъективных (плохая подготовка, недисциплинированность и др.) и преодолению объективных (ядовитые и дикие животные, резкое изменение погоды, технически сложные участки и др.) опасностей. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Действия в случае потери ориентировки: остановка движения, определение местонахождения, поиск ориентиров, дорог, следов. Поиск крупных линейных и площадных ориентиров.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту. Действия группы при потере участника.

Знаки аварийной сигнализации.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практические занятия (2 часа)

Отработка действий группы в искусственно созданных ситуациях. Выкладка знаков аварийной сигнализации.

4.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Теория (2 часа)

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода и успешности работы. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория (2 часа)

Приемы оказания первой доврачебной помощи при утоплении, при травмах брюшной полости. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Основные принципы наложения транспортной шины при переломах.

Практические занятия (4 часа)

Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи при утоплении, при травмах брюшной полости. Искусственное дыхание. Непрямой массаж

сердца. Решение заданий и тестов по определению различных травм и оказанию первой доврачебной помощи. Имобилизация пострадавшего. Наложение повязок, шин. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

4.4. Безопасность при преодолении естественных препятствий

Теория (2 часа)

Техники преодоления препятствий (при работе на склоне, на берегу водоема, в лесу). Движение по травянистому склону, осыпям. Движение по склону с альпенштоком. Самостраховка альпенштоком. Преодоление брода. Самостраховка во время брода.

Практические занятия (8 часов)

Отработка техники преодоления препятствий (при работе на склоне, на берегу водоема, в лесу). Движение по травянистому склону, осыпям. Движение по склону с альпенштоком. Самостраховка альпенштоком. Преодоление брода. Самостраховка во время брода.

5. Основы экологии (26 часов)

5.1. Изучение отдельных компонентов природного комплекса

Теория (4 часа)

Понятие о биоценозе. Леса родного края. Экологические проблемы края. Понятие о сообществе на примере леса. Лес - экологическая система. Биология растений и животных леса. Знакомство с видовым составом леса. Типы лесов. Значение леса (водоохранное, водорегулирующее, почвозащитное, полезащитное, климатическое, санитарно-гигиеническое, эстетическое, рекреационное). Саморегуляция в биоценозе.

Практические занятия (8 часов)

Определение деревьев и кустарников по коре, веткам и почкам, хвойных пород по хвое, шишкам и семенам. Изучение скорости зарастания кострищ. Учет порубок деревьев, разоренных гнезд, муравейников и т.д.

5.2. Туризм и охрана природы

Практические занятия (6 часов) Составление памяток «Турист – друг природы!». Подготовка и проведение экологических мероприятий (конкурсы, викторины, тематические вечера, экологические акции).

5.3. Наблюдения в природе

Практические занятия (6 часов)

Метеонаблюдения в лесу, на открытом месте. Признаки изменения погоды. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Дневник наблюдений.

5.4. Самостоятельная работа.

Практические занятия (2 часа)

Творческий проект. Подготовка мини-докладов, выполнение практических заданий.

6. Туристское многоборье (30 часов)

6.1. Туристские слеты и соревнования

Практические занятия (8 часов)

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и на соревнованиях. Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или районного соревнований. Подготовка и участие в итоговых туристских соревнованиях.

6.2. Основы техники пешеходного туризма

Теория (4 часа)

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту.

Узлы в туризме, их назначение и применение, техника их вязания. Организация работы команды на технических этапах. Переправы через водные преграды и овраги. Основы наведения переправ: бревно, навесная.

Практические занятия (18 часов)

Отработка техники преодоления естественных препятствий в пешеходном походе. Переправы через водные преграды и овраги. Преодоление препятствий (навесная переправа, спуск и подъём спортивным способом, переправа по бревну, переправа по параллельным верёвкам, маятниковая переправа). Освоение техники вязания узлов. Командная работа на технических этапах.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у учащихся в области:

ценностно-смысловых компетенций:

– умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;

– умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;

– умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

учебно-познавательных компетенций:

– умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;

– уметь организовывать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;

– владеть техникой и тактикой пешеходного туризма, ориентирования на местности;

– владеть навыками исследовательской деятельности в области краеведения и экологического окружения;

– умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

– умение видеть красоту окружающего мира;

– умение прогнозировать свои действия по отношению к окружающей среде;

социокультурных компетенций:

– уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;

– владеть культурными нормами и традициями родного края, России;

– иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;

– иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

– владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы;

– владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

информационных компетенций:

– владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;

– самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;

– применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческих и здоровье сберегающих компетенций:

– знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;

– знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;

– иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

Знания, умения и навыки при завершении ознакомительного уровня

| № | Название разделов и тем | Знания | Умения и навыки |
|---|--|---|---|
| <i>1. Основы туристской подготовки</i> | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | Знать основные сведения по истории развития туризма в России. | Уметь работать с различной информацией, уметь подготовить краткое сообщение. |
| 1.2 | Туристское снаряжение | Знать требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. | Уметь составить список необходимого снаряжения. Владеть навыками укладки рюкзака и ухода за снаряжением. |
| 1.3 | Организация туристского быта | Знать основные требования по организации туристского быта. | Уметь выбрать место для привала, бивака. Самостоятельно организовать работу по развешиванию и свертыванию лагеря. Владеть навыками установки палатки, заготовки дров, разведения костра. |
| 1.4 | Питание в походе | Знать основные требования к продуктам, используемым в походе. | Уметь составить меню и список продуктов, подготовить их к транспортировке. Владеть навыками приготовления пищи костре. |
| 1.5 | Подготовка и организация туристского путешествия | Знать порядок подготовки и организация туристского путешествия. | Владеть навыками сбора сведений о районе похода, составления плана-графика движения. Уметь составить план подготовки похода, подготовить снаряжение для похода. |
| 1.6 | Учебно-тренировочные походы | Знать правила движения в походе, преодоление препятствий. | Уметь безопасно организовать свой быт в походных условиях. Владеть основными правилами движения группы на маршруте. Самостоятельно организовать работу по развешиванию и свертыванию лагеря. Применять навыки, полученные на занятиях по туризму. |
| 1.7 | Физическая подготовка туриста | Понимать значение регулярной физической подготовки | Выполнять нормативы по физ. подготовке |
| 1.8 | Самостоятельная работа. | Знать методы обработки различной информации. | Уметь обрабатывать собранный материал, выполнять поставленные задачи. Уметь подготовить мини-доклад, выполнять практические задания. |
| <i>2. Краеведение</i> | | | |
| 2.1 | Географическое положение, природные условия и | Знать основные сведения о климате, рельефе, полезных ископаемых, водных ресурсах, растительном и животном мире родного края | Уметь подготовить краткое сообщение о природе родного края (климат, рельеф, полезные ископаемые, водных ресурсы, растительность, животный мир). |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | ресурсы края | | |
| 2.2 | История и культура края | Владеть основными сведениями по истории и культуре города Курска и Курского края. | Умение подготовить краткое сообщение по истории, культуре своего населенного пункта и своего края. |
| 2.3 | Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи. | Владеть основными сведениями о народных промыслах Курской области | Иметь навыки работы с глиной и др. |
| 2.4 | Туристские возможности края | Владеть основной информацией о памятниках истории, культуры и природы Курского края. | Уметь показать на карте основные памятники истории, культуры и природы родного края |
| 2.5 | Родословие-наши корни | Знать историю своей семьи. | Уметь составить генеалогическое древо своей семьи. |
| 2.6 | Этнопсихологические особенности русской национальной игрушки | Знать историю игрушечного промысла, особенности русской национальной игрушки | Уметь изготавливать народную куклу |
| 2.7 | Самостоятельная работа. | Знать методы и правила сбора и обработки краеведческого материала, методы обработки различной информации. | Уметь обрабатывать собранный материал, выполнять поставленные задачи. Уметь подготовить мини-доклад, выполнять практические задания. |
| 3. Топография и ориентирование | | | |
| 3.1 | Топография | Владеть знаниями о топографической и спортивной картах. Знать условные знаки карт. | Уметь определять масштаб и расстояние по картам. Иметь навыки копирования маршрута на кальку. Иметь навыки чтения карты, определения рельефа по горизонталям |
| 3.2 | Ориентирование. | Знать устройство компаса. Владеть знаниями ориентирования и порядком действий в случае потери ориентировки. | Иметь навыки измерения и построения азимутов. Иметь навыки выполнения четырех действий с компасом. Уметь двигаться по азимуту с помощью компаса. Владеть навыками определения сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Уметь определять направления выхода в случае потери ориентировки |
| 4. Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему | | | |
| 4.1 | Техника безопасности при проведении | Знать меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, правила дорожного движения, основные правила пожарной | Владеть навыками безопасности на занятиях, в походе и на экскурсии, вязать узлы: прямой, стремя, схватывающий, контрольный. Владеть навыками передвижения в группе на |

| | | | |
|---------------------------------|--|--|--|
| | занятий, походов, экскурсий | безопасности. | маршруте. |
| 4.2 | Правила санитарии и гигиены. | Знать правила санитарии и гигиены. | Владеть навыками соблюдения гигиенических норм. Уметь выполнять комплекс утренней физической зарядки, процедур закаливания. Уметь укомплектовать медицинскую (групповую и личную) аптечку на поход выходного дня и многодневный поход. |
| 4.3 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | Знать правила оказания первой помощи. Владеть основной информацией о лекарственных препаратах. | Владеть способами оказания первой помощи при укусах насекомых и пресмыкающихся, при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Уметь собирать индивидуальную аптечку. |
| 4.4 | Лесная аптека | Знать лекарственные растения, ядовитые растения и грибы. | Уметь отличать ядовитые растения от съедобных. Иметь навыки сбора и применения лекарственных растений |
| 5. Основы экологии | | | |
| 5.1 | Наша планета-Земля | Знать строение Солнечной системы. Владеть основной информацией о биосфере. | Владеть способами наблюдения за звездным небом. Умение проводить экологические игры и викторины. |
| 5.2 | Туризм и охрана природы. | Владеть основной информацией о природных ресурсах Курского края. Знать виды природоохранной деятельности школьников. | Уметь изготавливать и правильно развешивать кормушки для птиц. Участвовать в экологических акциях. |
| 5.3 | Наблюдения в природе | Знать правила метеонаблюдений, признаки изменения погоды. | Уметь вести наблюдения за признаками изменения погоды в природе. Уметь вести дневник наблюдений. |
| 6. Туристское многоборье | | | |
| 6.1 | Туристские слеты и соревнования | Владеть знаниями по подготовке и проведению туристских соревнований. Знать виды туристских соревнований | Принять участие в туристских соревнованиях в качестве участника. Владеть навыками командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью. |
| 6.2 | Основы техники пешеходного туризма | Знать меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе. Знать туристские узлы. | Владеть навыками использования специального туристского снаряжения. Вязать узлы: прямой, стремя, схватывающий, контрольный. Владеть навыками передвижения в группе по различному равнинному рельефу, растительности, преодоления несложных естественных препятствий. |

Знания, умения и навыки при завершении базового уровня

| № | Название разделов и тем | Знания | Умения и навыки |
|---|-------------------------|--------|-----------------|
| <i>1. Основы туристской подготовки</i> | | | |

| | | | |
|-----------------------|--|---|---|
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | Знать основные сведения по истории развития туризма в России. | Уметь самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую информацию; преобразовывать, сохранять и передавать эту информацию. Уметь выполнять творческий проект работая в группе. |
| 1.2 | Туристское снаряжение | Знать требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. | Уметь подготовить личное и групповое снаряжение к походу, обеспечить влагонепроницаемость рюкзака, палатки. Владеть навыками сушки и ремонта одежды и обуви в походе. Владеть навыками обращения со специальным снаряжением |
| 1.3 | Организация туристского быта | Знать основные требования по организации туристского быта. Знать туристские песни. | Уметь выбрать место для бивака. Самостоятельно организовать работу по развешиванию и свертыванию лагеря. Владеть навыками разведения костра в любых условиях, приготовления пищи на костре или на газовой горелке. |
| 1.4 | Питание в походе | Знать основные требования к продуктам, используемым в походе. | Уметь составить меню и список продуктов. Владеть навыками приготовления пищи на костре. |
| 1.5 | Подготовка и организация туристского путешествия | Знать порядок подготовки и организация туристского путешествия. Владеть знаниями об оформлении отчета о походе. | Владеть навыками самостоятельного выполнения обязанностей по должностям в туристской группе в период подготовки, проведения и подведения итогов походов. Владеть навыками разработки маршрута. |
| 1.6 | Учебно-тренировочные походы | Знать правила движения в походе, преодоление препятствий. | Уметь безопасно организовать свой быт в походных условиях. Владеть основными правилами движения группы на маршруте. Самостоятельно организовать работу по развешиванию и свертыванию лагеря. Применять навыки, полученные на занятиях по туризму. Иметь достаточную для многодневного похода физическую и техническую подготовку. |
| 1.7 | Физическая подготовка туриста | Понимать значение регулярной физической подготовки | Быть способным выполнить принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением их на 10–15%. |
| 1.8 | Самостоятельная работа. | Знать методы обработки различной информации. | Уметь обрабатывать собранный материал, выполнять поставленные задачи. Уметь подготовить мини-доклад, выполнять практические задания. |
| 2. Краеведение | | | |
| 2.1 | Географическое положение, природные условия и | Знать основные сведения о климате, рельефе, полезных ископаемых, водных ресурсах, растительном и животном мире родного края | Знать полезные ископаемые Курской области. Знать основные реки Курской области. Владеть навыками работы со справочной литературой и картографическим материалом родного края. |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | ресурсы края | | |
| 2.2 | История и культура края | Владеть основными сведениями по истории и культуре города Курска и Курского края. | Умение подготовить краткое сообщение по истории, культуре своего населенного пункта и своего края. Уметь проводить исследовательскую работу, создавать летопись своего населённого пункта, родной школы. Принимать участие в походах и экскурсиях по памятным местам. |
| 2.3 | Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи | Владеть основными сведениями о народных промыслах и традициях Курской области | Иметь навыки плетения, вышивки, работы с берестой, глиной и др. Участие в народных праздниках |
| 2.4 | Туристские возможности края | Владеть основной информацией о памятниках истории, культуры и природы Курского края. | Уметь показать на карте основные памятники истории, культуры и природы родного края. Владеть навыками работы со справочной литературой и картографическим материалом родного края. Уметь проводить исследовательскую работу. Принимать участие в походах и экскурсиях по памятным местам |
| 2.5 | Родословие-наши корни | Знать историю своей семьи. | Владеть способами взаимодействия с окружающими, уметь задать вопрос, корректно вести диалог. Умение подготовить сообщение о своей семье. Владеть навыками работы со научной литературой. Уметь выступать устно и письменно о с использованием компьютерных средств и технологий. |
| 2.6 | Самостоятельная работа. | Знать методы и правила сбора и обработки краеведческого материала, методы обработки различной информации. | Уметь обрабатывать собранный материал, выполнять поставленные задачи. Уметь подготовить мини-доклад, выполнять практические задания, выполнять творческий проект работая в группе. |
| 3. Топография и ориентирование | | | |
| 3.1 | Топография | Владеть знаниями о топографической и спортивной картах. Знать условные знаки карт и способы определения расстояний. | Уметь определять масштаб и расстояние по картам. Иметь навыки чтения карты, определения рельефа по горизонталям |
| 3.2 | Ориентирование | Владеть знаниями ориентирования с помощью спортивной карты и движения по азимуту. | Уметь читать карту, представлять рельеф, планировать маршрут движения. Владеть навыками ориентирования с помощью спортивной карты, определять путь движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Уметь определять расстояние по карте. Иметь навыки измерения и построения азимутов. Уметь двигаться по азимуту с помощью компаса. Владеть навыками отметки на контрольном пункте |
| 4. Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему | | | |
| 4.1 | Техника | Знать меры безопасности при проведении | Знать технику безопасности при проведении занятий. Владеть |

| | | | |
|---------------------------|---|---|--|
| | безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий | тренировочных занятий и в походе. Знать правила поведения в населенных пунктах. | способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, находить компромиссы в ситуации конфликта. Владеть навыками передвижения в группе по различному равнинному рельефу, растительности, преодоления несложных естественных препятствий. |
| 4.2 | Правила санитарии и гигиены | Знать правила санитарии и гигиены. | Владеть навыками соблюдения гигиенических норм. Уметь выполнять комплекс утренней физической зарядки, процедур закаливания. Уметь укомплектовать медицинскую (групповую и личную) аптечку на поход выходного дня и многодневный поход. |
| 4.3 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | Знать правила оказания первой помощи. Владеть основной информацией о лекарственных препаратах. | Владеть способами оказания первой помощи при различных травмах, переломах, кровотечениях, ожогах, пищевых отравлениях, при обморожениях. Владеть способами остановки кровотечения из носа. Уметь накладывать повязки. Владеть способами транспортировки пострадавшего. Уметь собирать индивидуальную аптечку. |
| 4.4 | Лесная аптека | Знать лекарственные растения, ядовитые растения и грибы. | Уметь отличать ядовитые растения от съедобных. Иметь навыки сбора и применения лекарственных растений |
| 5. Основы экологии | | | |
| 5.1 | Изучение отдельных компонентов природного комплекса | Знать растительный и животный мир Курской области. Знать редкие и исчезающие растения и животные Курской области. | Уметь определять растения луга, леса, поля, водоема, болота по справочникам-определителям. Уметь определять наиболее типичных животных визуально, по голосу, по следам жизнедеятельности. Владеть навыками работы с научной литературой «Красная книга Курской области». Умение подготовить сообщение о редких и исчезающих животных и растениях края. |
| 5.2 | Туризм и охрана природы | Владеть основной информацией об охране природы в России. Знать виды природоохранной деятельности школьников. | Уметь оказать помощь в организации и проведении экологического десанта, в экологических акциях, в благоустройстве сквера, парка, лесных территорий, мест и зон отдыха. Уметь заготавливать корма для птиц. |
| 5.3 | Наблюдения в природе | Знать правила метеонаблюдений, признаки изменения погоды. | Уметь вести наблюдения за признаками изменения погоды в природе. Уметь делать зарисовку, вести фото- и киносъемку. Уметь вести дневник наблюдений. |
| 5.4 | Методика эколого-туристской подготовки | Владеть основной информацией об экологической культуре. | Уметь оказать помощь в организации и проведении экологического мероприятия. Уметь и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде. |
| 5.5 | Самостоятельная | Знать методы и правила сбора и обработки краеведческого материала, методы обработки | Уметь обрабатывать собранный материал, выполнять поставленные задачи. Уметь подготовить мини-доклад, выполнять практические |

| | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|---|---|
| | работа. | различной информации. | задания, выполнять творческий проект работая в группе. |
| 6. Туристское многоборье | | | |
| 6.1 | Туристские слеты и соревнования | Владеть знаниями по подготовке и проведению туристских соревнований. Знать виды туристских соревнований | Владеть навыками правильного поведения в экстремальных ситуациях на соревнованиях. Принять участие в туристских соревнованиях в качестве участника |
| 6.2 | Основы техники пешеходного туризма | Знать меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе. Знать туристские узлы. | Владеть навыками использования специального туристского снаряжения. Уметь различать и вязать узлы: ткацкий, брамшкотовый, грепвайн, штык, проводник, восьмерка, булинь. Владеть навыками командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью. |

Знания, умения и навыки при завершении углубленного уровня

| № | Название разделов и тем | Знания | Умения и навыки |
|---|--|---|---|
| <i>1. Основы туристской подготовки</i> | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | Знать историю развития детско-юношеского туризма в Курской области. | Уметь самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую информацию; преобразовывать, сохранять и передавать эту информацию. Уметь самостоятельно выполнять творческий проект. |
| 1.2 | Туристское снаряжение | Знать требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. | Уметь подготовить личное и групповое снаряжение к походу, обеспечить влагонепроницаемость рюкзака, палатки. Владеть навыками сушки и ремонта одежды и обуви в походе. Владеть навыками обращения со специальным снаряжением. |
| 1.3 | Организация туристского быта | Знать основные требования по организации туристского быта. Знать способы добывания огня без спичек. | Иметь навыки строительства временных укрытий: тентов навесов, шалашей, пещер, траншей, иглу. Уметь разжигание костёр типа «нодья». Иметь навыки добывания огня без спичек. |
| 1.4 | Питание в походе | Знать основные требования к продуктам, используемым в походе. | Обладать навыками охоты и рыбалки. Уметь приготовить пищу с использованием примуса. |
| 1.5 | Подготовка и организация туристского путешествия | Знать порядок подготовки и организация туристского путешествия. Владеть знаниями об оформлении отчета о походе. | Владеть навыками сбора сведений о районе похода, составления плана-графика движения. Владеть навыками разработки маршрута. Владеть навыками самостоятельного выполнения обязанностей по должностям в туристской группе в период подготовки, проведения и подведения итогов походов. Уметь организовать работу по оформлению отчета о походе, ремонту снаряжения, подготовке |

| | | | |
|-----------------------|---|---|--|
| | | | экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. |
| 1.6 | Учебно-тренировочные походы | Знать основные требования по организации туристского путешествия. Знать правила движения в походе, преодоление препятствий. | Уметь безопасно организовать свой быт в походных условиях. Владеть основными правилами движения группы на маршруте. Самостоятельно организовать работу по развешиванию и свертыванию лагерь. Применять навыки, полученные на занятиях по туризму. Иметь достаточную для многодневного похода физическую и техническую подготовку. |
| 1.7 | Физическая подготовка туриста | Понимать значение регулярной физической подготовки | Быть способным выполнить принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением их на 10–15%. |
| 1.8 | Самостоятельная работа. | Знать методы обработки различной информации. | Уметь обрабатывать собранный материал, выполнять поставленные задачи. Уметь подготовить мини-доклад, выполнять практические задания. |
| 2. Краеведение | | | |
| 2.1 | Географическое положение, природные условия и ресурсы края | Знать географическое положение, природные условия и ресурсы Курского края | Знать о промышленности Курской области. Владеть навыками работы со справочной литературой и картографическим материалом родного края. |
| 2.2 | История и культура края | Знать сведения о прошлом, памятники истории и культуры Курского края. | Умение подготовить краткое сообщение по истории, культуре своего населенного пункта и своего края. Уметь проводить исследовательскую работу, создавать летопись своего населённого пункта, родной школы. Принимать участие в походах и экскурсиях по памятным местам. |
| 2.3 | Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи | Владеть знаниями об истории, культуре, промыслах и ремеслах Курского края. | Уметь самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую информацию; преобразовывать, сохранять и передавать эту информацию. |
| 2.4 | Туристские возможности края | Владеть знаниями об экскурсионных объектах, музеях, особо охраняемых природных территориях Курского края. | Уметь показать на карте основные памятники истории, культуры и природы родного края. Владеть навыками работы со справочной литературой и картографическим материалом родного края. Уметь проводить исследовательскую работу. Принимать участие в походах и экскурсиях по памятным местам. Уметь разработать краеведческий маршрут. |
| 2.5 | Самостоятельная работа. | Знать методы и правила сбора и обработки краеведческого материала, методы обработки различной информации. | Уметь обрабатывать собранный материал, выполнять поставленные задачи. Уметь подготовить мини-доклад, выполнять практические задания, выполнять творческий проект работая в группе. |

| 3. Топография и ориентирование | | | |
|--|---|---|---|
| 3.1 | Топография | Владеть знаниями о топографической и спортивной картах. Владеть навыками определения масштаба карты при отсутствии данных. Знать условные знаки карт. | Уметь определять масштаб и расстояние по картам. Иметь навыки чтения карты, определения рельефа по горизонталям. Иметь навыки копирования маршрута на кальку. Уметь делать корректировку карты. |
| 3.2 | Ориентирование. | Владеть навыками определения азимута по карте и на местности. Знать азимутальный ход. | Владеть навыками ориентирования в сложных условиях, выполнять обязанности проводника (штурмана) группы в походе. Уметь читать карту, представлять рельеф, планировать маршрут движения. Уметь определять расстояние по карте. Иметь навыки измерения и построения азимутов. Уметь двигаться по азимуту с помощью компаса. |
| 4. Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему | | | |
| 4.1 | Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий. | Знать действия в экстремальных ситуациях, меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Знать знаки аварийной сигнализации. | Владеть навыками по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки. Уметь действовать в случае потери ориентировки, при отставании от группы. Уметь изготовить временное укрытие, развести костер, самостоятельно выйти к населенному пункту. Уметь выкладывать знаки аварийной сигнализации. Уметь по основным признакам определить момент изменения погоды. |
| 4.2 | Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе | Знать психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. | Уметь предвидеть и устранять причины возникновения конфликтов в группе |
| 4.3 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | Знать правила оказания первой помощи. Владеть основной информацией о лекарственных препаратах. | Владеть навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшему. |
| 4.4 | Безопасность при преодолении естественных препятствий | Знать технику преодоления препятствий. | Владеть навыками передвижения в группе по различному рельефу, по травянистому склону, осыпям. Владеть навыками самостраховки альпенштоком. Владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков. |
| 5. Основы экологии | | | |
| 5.1 | Изучение отдельных | Знать компоненты природного комплекса, их взаимодействие, влияние антропогенных | Уметь проводить исследование и фотографирование лесного сообщества, определять деревья и кустарники по коре, веткам и |

| | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|--|--|
| | компонентов природного комплекса | факторов на природный комплекс. | почкам, хвойных пород по хвое, шишкам и семенам. Уметь составлять коллекции. Уметь систематизировать информацию, полученную на экскурсиях в природу. |
| 5.2 | Туризм и охрана природы. | Владеть навыками участия туристов в охране и преобразовании природы. | Уметь оказать помощь в составление памяток «Турист – друг природы!». Уметь оказать помощь в подготовке и проведении экологических мероприятий (конкурсы, викторины, тематические вечера, экологические акции). |
| 5.3 | Наблюдения в природе | Знать правила метеонаблюдений, признаки изменения погоды. | Уметь вести наблюдения за признаками изменения погоды в природе. Уметь вести дневник наблюдений, зарисовку, фото- и киносъемку. |
| 5.4 | Самостоятельная работа. | Знать методы и правила сбора и обработки краеведческого материала, методы обработки различной информации. | Уметь обрабатывать собранный материал, выполнять поставленные задачи. Уметь подготовить мини-доклад, выполнять практические задания, выполнять творческий проект работая в группе. |
| 6. Туристское многоборье | | | |
| 6.1 | Туристские слеты и соревнования | Владеть знаниями о причинах возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и на соревнованиях. Владеть навыками подготовки инвентаря и снаряжения для проведения соревнований. | Уметь применять правила поведения при возникновении аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях. Принять участие в туристских соревнованиях в качестве участника. Уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки. Уметь ставить цель и организовывать процесс её достижения. Владеть навыками руководства деятельностью группы, приемами общения; умениями находить компромиссы. Иметь хорошую физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях. |
| 6.2 | Основы техники пешеходного туризма | Знать меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе. Знать туристские узлы. | Владеть навыками использования специального туристского снаряжения. Уметь различать и вязать узлы: прямой, стремя, схватывающий, контрольный, ткацкий, брамшкотовый, грепвайн, штык, проводник, восьмерка, булинь. Владеть навыками командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью. Владеть способами переправы через водные преграды и овраги. |

По итогам освоения программы учащиеся приобретут следующие результаты:

Личностные:

- смогут проявлять самостоятельную деятельность в туристской группе;
- получат навыки культуры общения и поведения в социуме;
- научатся проявлять активность и готовность к выдвижению идей и предложений;
- получат навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- смогут продемонстрировать навыки планирования, анализа и самооценки своей учебно-познавательной деятельности;
- научатся выделять главное, понимать творческую задачу;
- будет развит устойчивый интерес к туризму и краеведению;
- приобретут навыки работы с различными источниками информации;
- приобретут навыки публичных выступлений и смогут повысить информационную культуру.

Предметные:

- получат навыки целеполагания;
- получат навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время соревнований, походов, экспедиций;
- будут знать приёмы преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- приобретут навыки чтения туристских карт и условных обозначений.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 10.09.2020 | 31.05.2021 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год | 1.09.2021 | 31.05.2022 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| 3 год | 1.09.2022 | 31.05.2023 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 часа |

Календарный учебный график (1-ий год обучения)

| № п/п | Месяц | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|--|--------------|-----------------|--|--|
| 1. | Сентябрь | Основы туристской подготовки. | 8 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| | | Туристское многоборье. | 4 | | | |
| 2. | Октябрь | Основы туристской подготовки. | 14 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| | | Основы экологии. | 4 | | | |
| 3. | Ноябрь | Основы туристской подготовки. | 2 | Комбинированное | Учебный кабинет, музей, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| | | Краеведение. | 14 | | | |
| 4. | Декабрь | Основы туристской подготовки. | 4 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, музей, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| | | Краеведение. | 12 | | | |
| 5. | Январь | Основы туристской подготовки. | 2 | Комбинированное | Учебный кабинет, музей, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| | | Краеведение. | 10 | | | |
| | | Основы экологии. | 2 | | | |
| 6. | Февраль | Основы туристской подготовки. | 2 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| | | Основы безопасности. | 10 | | | |
| | | Основы гигиены, первая помощь пострадавшему. | 4 | | | |
| | | Основы экологии. | 4 | | | |

| | | | | | | |
|----|--------|---|------------------|-----------------|---|--|
| 7. | Март | Основы туристской подготовки. Топография и ориентирование. Туристское многоборье. | 2 10 6 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| 8. | Апрель | Основы туристской подготовки. Топография и ориентирование. Основы экологии. Туристское многоборье. | 4 4 2 8 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, лесопарк, луг, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| 9. | Май | Основы туристской подготовки. | 16 | Комбинированное | Учебный кабинет, лес, спортзал, луг, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |

Календарный учебный график (2-ий год обучения)

| № п/п | Месяц | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|---|--------------|-----------------|--|--|
| 1. | Сентябрь | Основы туристской подготовки. Основы экологии. Туристское многоборье. | 18 2 8 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| 2. | Октябрь | Основы туристской подготовки. Краеведение. Основы экологии. | 12 8 6 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, музей, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| 3. | Ноябрь | Основы туристской подготовки. Краеведение. Основы экологии. | 4 14 6 | Комбинированное | Учебный кабинет, музей, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| 4. | Декабрь | Основы туристской подготовки. Краеведение. Основы экологии. | 6 14 4 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, музей, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| 5. | Январь | Краеведение. Основы экологии. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему. | 4 2 6 | Комбинированное | Учебный кабинет, музей, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| 6. | Февраль | Основы туристской подготовки. Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему. Основы экологии. | 2 18 4 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |

| | | | | | | |
|----|--------|---|-----------------------|-----------------|---|--|
| 7. | Март | Основы туристской подготовки. Топография и ориентирование. Краеведение. Основы экологии. Туристское многоборье. | 4 8 4 2 6 | Комбинированное | Учебный кабинет, музей, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| 8. | Апрель | Основы туристской подготовки. Краеведение. Топография и ориентирование. Основы экологии. Туристское многоборье. | 6 4 6 2 8 | Комбинированное | Учебный кабинет, музей, спортзал, лесопарк, луг, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| 9. | Май | Основы туристской подготовки. Краеведение. Основы экологии. Туристское многоборье. | 14 4 2 8 | Комбинированное | Учебный кабинет, лес, музей, спортзал, луг, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |

Календарный учебный график (3-ий год обучения)

| № п/п | Месяц | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|---|-------------------|-----------------|--|--|
| 1. | Сентябрь | Основы туристской подготовки. Основы экологии. Туристское многоборье. | 18 2 8 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| 2. | Октябрь | Основы туристской подготовки. Краеведение. Основы экологии. | 10 12 4 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, музей, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| 3. | Ноябрь | Основы туристской подготовки. Краеведение. Основы экологии. Туристское многоборье. | 4 12 4 4 | Комбинированное | Учебный кабинет, музей, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| 4. | Декабрь | Основы туристской подготовки. Краеведение. Основы экологии. | 6 14 4 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, музей, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| 5. | Январь | Краеведение. Основы экологии. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему. | 4 2 6 | Комбинированное | Учебный кабинет, музей, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |

| | | | | | | |
|----|---------|---|----|-----------------|---|--|
| 6. | Февраль | Основы туристской подготовки. | 2 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| | | Основы безопасности. | 18 | | | |
| | | Основы гигиены, первая помощь пострадавшему. Основы экологии. | 4 | | | |
| 7. | Март | Основы туристской подготовки. | 4 | Комбинированное | Учебный кабинет, спортзал, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| | | Топография и ориентирование. | 12 | | | |
| | | Основы экологии. | 2 | | | |
| | | Туристское многоборье. | 6 | | | |
| 8. | Апрель | Основы туристской подготовки. | 6 | Комбинированное | Учебный кабинет, музей, спортзал, лесопарк, луг, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| | | Краеведение. | 4 | | | |
| | | Топография и ориентирование. | 10 | | | |
| | | Основы экологии. | 2 | | | |
| | | Туристское многоборье. | 4 | | | |
| 9. | Май | Основы туристской подготовки. | 14 | Комбинированное | Учебный кабинет, лес, музей, спортзал, луг, школьный двор. | Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения |
| | | Краеведение. | 4 | | | |
| | | Основы экологии. | 2 | | | |
| | | Туристское многоборье. | 8 | | | |

2.2. Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются: наличие учебного кабинета, спортивного зала, учебно-тренировочной площадки на прилегающей территории, полигона по спортивному ориентированию и туризму, необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туризму, спортивному ориентированию, технических средств; обеспечение наполняемости группы.

Материально-техническое обеспечение общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Туристы-краеведы+»

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

| № п/п | Наименование | Количество единиц |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| Туристское снаряжение | | |
| 1. | Палатки туристские | 2 шт. |
| 2. | Тенты для палаток (верхние и нижние) | 2 шт. |
| 3. | Кольшки, стойки для палаток | 12 шт. |

| | | |
|--|---|--------|
| 4. | Топор в чехле | 1 шт. |
| 5. | Пила двуручная в чехле | 1 шт. |
| 6. | Каны (котлы) туристские | 4 шт. |
| 7. | Тент хозяйственный | 1 шт. |
| 8. | Клеенка кухонная | 2 шт. |
| 9. | Комплект посуды для приготовления пищи | 1 шт. |
| 10. | Рукавицы костровые (брезентовые) | 2 шт. |
| 11. | Спальники | 6 шт. |
| 12. | Коврики | 6 шт. |
| 13. | Рюкзаки | 6 шт. |
| 14. | Секундомер | 2 шт. |
| 15. | Компас жидкостный | 6 шт. |
| 16. | Аптечка медицинская в упаковке | 1 шт. |
| 17. | Ремонтный набор в упаковке | 1 шт. |
| 18. | Лопата саперная в чехле | 1 шт. |
| 19. | Комплект веревок основных | 1 шт. |
| 20. | Комплект веревок вспомогательных | 1 шт. |
| 21. | Система страховочная | 6 шт. |
| 22. | Карабин туристский | 12 шт. |
| 23. | Призмы для ориентирования на местности | 12 шт. |
| 24. | Рулетка 15–20 м | 1 шт. |
| Наглядный материал, канцтовары | | |
| 25. | Карандаши цветные, чертежные, ластики | 15 шт. |
| 26. | Транспортир | 15 шт. |
| 27. | Карты топографические учебные | 15 шт. |
| 28. | Условные знаки спортивных карт | 15 шт. |
| 29. | Условные знаки топографических карт | 15 шт. |
| 30. | Учебные плакаты «Туристские узлы» | 2 шт. |
| 31. | Маршрутные документы (маршрутные листы) | 10 шт. |
| 32. | Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности | 15 шт. |
| Мультимедийное, фото и видео оборудование | | |
| 33. | Мультимедийный комплекс | 1 шт. |
| 34. | Компьютер, принтер, сканер | 1 шт. |
| 35. | Экран демонстрационный | 1 шт. |
| 36. | Фотоаппарат | 1 шт. |
| 37. | Видеокамера | 1 шт. |

Информационное обеспечение программы

Для информационного обеспечения программы в кабинете имеется аудио, видео оборудование, возможность выхода в интернет.

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям. Для непрерывной реализации программы учащимся предлагаются занятия в дистанционном формате.

Интернет-ресурсы:

Туристская подготовка:

«История развития туризма в России» -

https://studbooks.net/741925/turizm/istoriya_razvitiya_turizma_rossii

«Туристское снаряжение» - <https://hendmeid24.ru/interesnoe/snaryazhenie-dlya-pohoda>

«Снаряжение для походов» -

<https://www.youtube.com/watch?v=zTDApK2Qjkk&t=6s>

«Особенности личного снаряжения» - <https://www.youtube.com/watch?v=-R76qNYGNOo>

«Сборка рюкзака. Подгонка рюкзака по спине» -

<https://www.youtube.com/watch?v=UxZ-sNFQ9Hs>

«Виды костров» - https://www.youtube.com/watch?v=9XB3CYye_2Q&t=2s

«Организация туристского быта» -

https://vk.com/doc379419075_576892152?hash=960d921453669db95b&dl=80ef0ab253b6c192dc

«Типы костров» -

https://vk.com/doc379419075_577315299?hash=8feefc50a1286c45af&dl=0d2bab968e8167c363

«Питание в походе» -

https://vk.com/doc379419075_578553312?hash=dcbbee8e5f1ee23e52e&dl=f6942b81f3442c89c7

«Физическая подготовка к походу» - <https://kuliarpohod.com/articles/snaryaga-v-pohod/fizicheskaya-podgotovka-k-pohodu/>

«Физическая подготовка» -

<https://www.youtube.com/watch?v=sqP2RuuxJcM&t=2s>

«Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений для увеличения эластичности мышц» -

<https://www.youtube.com/watch?v=UiERu2yeToY&t=2s>

Краеведение:

Видеоурок «Водные ресурсы края»- https://vk.com/video-199490038_456239026?list=4a1327a98ff7bda49d

Видеоролик «Животный мир родного края» -

<https://www.youtube.com/watch?v=HezHq1Vv98o>

Видеоурок «Растительный мир родного края» -

https://vk.com/video-199490038_456239030?list=748cfa5db8d8846795

Презентация «История игрушечного промысла, особенности русской национальной игрушки» -

https://vk.com/doc379419075_589369913?hash=cb05068c55371b5df3&dl=62a4304cc1a91698bf

Мастер-класс "Изготовление русской национальной игрушки – тряпичной куклы-оберега "пеленашка" -

https://vk.com/video-199490038_456239050?list=5c292c40017f55b1b8

Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему:

Презентация «Оказание первой доврачебной помощи в походе» -

<https://nsportal.ru/kotova-elena-mihaylovna>

«Первая доврачебная помощь» - https://vk.com/club193805728?w=wall-193805728_58%2Fall

«ПМП при кровотечениях и травмах» - <https://www.youtube.com/watch?v=rMd-XGf5jXc>

«Лекарственные растения» - <https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/lekarstvennye-rasteniya/>

«Ядовитые грибы и растения» - <https://78.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/3826345>

Основы экологии:

Презентация «Наша планета-Земля»

https://vk.com/doc379419075_591106254?hash=86f4e2068ff538f7b4&dl=349952dc710b3e7d6b

Природные комплексы (видеоуроки):

<https://www.youtube.com/watch?v=F2GVqjHqtWk>

<https://www.youtube.com/watch?v=EO1ouUnsB9k>

<https://www.youtube.com/watch?v=ML2nAFk0lRA>

<https://www.youtube.com/watch?v=DTk6dNku5jM>

<https://www.youtube.com/watch?v=me6k8xJcKdw>

Видео-урок «Воздействие человека на природу»

<https://www.youtube.com/watch?v=-FRHixI7hik>

Видео-памятка «Твой вклад в защиту окружающей среды»

<https://www.youtube.com/watch?v=hRAqE1I-AAI&t=172s>

Туристское многоборье:

«Туристские слёты и соревнования» -

<https://www.youtube.com/watch?v=FdDh68VyVLI>

«Техника пешеходного туризма» - <http://jijiji.ru/texnika-peshexodnogo-turizma/>

«Индивидуальные страховочные системы -

<https://www.youtube.com/watch?v=RJoBSD9ZdTU>

«Спортивные узлы» - <https://www.youtube.com/watch?v=xlBqjwxrsnw&t=2s>

«Карманный справочник туриста» -
https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm

2.3. Формы аттестации и контроль результатов

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

входной контроль – в начале учебного года;

промежуточный контроль – в течение учебного года;

промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- видеозапись;
- грамота, диплом;
- маршрутный лист;
- материалы анкетирования и тестирование;
- протоколы соревнований;
- отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- диагностическая карта;
- защита учебных проектов;
- выставки;
- конференции;
- открытое занятие;
- туристско-краеведческий квест;
- портфолио;
- туристские соревнования;
- итоговый отчет.

2.4. Оценочные материалы

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с учащимися, тестовых заданий, творческих работ, игр на формирование и сплочение коллектива (тимбилдинг), соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются учащиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом ребёнке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы учащихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый учащийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

Формой оценки образовательных результатов является
**Сводный лист оценки образовательных результатов учащегося
 по программе «Туристы-краеведы+»**

Фамилия, имя _____

Группа № _____

Дата проведения _____

| Показатели, оцениваемые параметры | Критерии | Уровень качества результатов | Кол-во баллов | Рейтинг | Формы диагностики |
|--|---|--|---|---------|---|
| 1. Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1. Теоретические знания по образовательным блокам программы: – туризм; – краеведение; – топография и ориентирование; – основы безопасности, основы гигиены, первая помощь пострадавшему; – основы экологии; – общая и специальная физическая | Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям | низкий уровень средний уровень высокий уровень | до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал. | | сдача тестов и спортивных нормативов; анкетирование; опрос; защита учебных проектов, исследовательских работ |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| подготовка; – туристское многоборье. | | | | | |
| 2. Владение специальной терминологией по программе | Осмысленность и правильность использования терминов | низкий уровень средний уровень высокий уровень | до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал. | | |
| 2. Практическая подготовка | | | | | |
| 1. Практические знания, умения и навыки, предусмотренные программой | Соответствие практических знаний, умений и навыков программным требованиям | низкий уровень средний уровень высокий уровень | до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал. | | контрольно- практические задания; сдача спортивных нормативов; |
| 2. Творческие навыки | Креативность в выполнении практических заданий | начальный уровень репродуктивный уровень творческий уровень | до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал. | | учебно- тренировочные походы; защита творческих проектов |
| 3. Личностные результаты | | | | | |
| 1. Владение навыками работы и поведения в группе и в социуме | владеет способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы | низкий уровень средний уровень высокий уровень | до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал. | | наблюдение |
| 2. Умение проявлять активность | готовность к выдвижению идей и предложений | низкий уровень средний уровень высокий уровень | до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал. | | наблюдение |
| 3. Умение понимать ценность здоровья | безопасное поведение в природной среде; применение правил личной гигиены | низкий уровень средний уровень высокий уровень | до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал. | | наблюдение |
| 4. Метапредметные результаты | | | | | |
| 1. Умение выполнять учебные задачи | Самостоятельность в выполнении учебных задач, выделять главное, соблюдать последовательность, работать индивидуально, в группе | низкий уровень средний уровень высокий уровень | до 5 бал. до 10 бал. до 15 бал. | | анализ работы |

| | | | | | |
|--|---|--|---------------------------------------|--|---|
| 2. Умение осознанно выполнять практические задания | Способность самостоятельно ориентироваться на местности; соблюдать гигиену и технику безопасности в полевых условиях; владение техникой и тактикой пешеходного туризма | низкий уровень средний уровень высокий уровень | до 5 бал. До 10 бал. До 15 бал. | | Контрольно-тренировочные тесты и упражнения |
| 3. Умение самостоятельно выполнять творческий проект | Самостоятельно работать с документами и другими источниками информации, выделять главное, соблюдать последовательность, работать индивидуально и в группе, способность представить и защитить творческий проект | низкий уровень средний уровень высокий уровень | до 5 бал. До 10 бал. До 15 бал. | | Анализ работы, защита творческих проектов |

Методика подсчёта баллов в сводном листе образовательных результатов учащегося

По показателю «Теоретические знания»: *низкий уровень* – учащийся овладел ½ объёма знаний, предусмотренных программой; *средний уровень* – объём усвоенных знаний составляет более ½; *высокий уровень* – учащийся освоил максимальный объём знаний, предусмотренный программой.

По показателю «Владение специальной терминологией»: *низкий уровень* – учащийся, как правило мало употребляет специальные термины; *средний уровень* – учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой; *высокий уровень* – специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

По показателю «Практические знания, умения и навыки»: *низкий уровень* – учащийся овладел ½ объёма знаний, предусмотренных программой; *средний уровень* – объём усвоенных знаний составляет более ½; *высокий уровень* – учащийся освоил максимальный объём знаний, предусмотренный программой.

По показателю «Творческие навыки»: *начальный уровень развития креативности* – ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания педагога; *репродуктивный уровень* – выполняет задания на основе образца; *творческий уровень* – выполняет практическое задание с элементами творчества.

По показателю «Владение навыками работы и поведения в группе и в социуме»: *начальный уровень* – учащийся испытывает трудности в общении в группе, трудно идёт на контакт; *средний уровень* – не испытывает серьезных

затруднений при общении в группе; *максимальный уровень* – учащийся свободно общается, выражает своё мнение, активен и инициативен.

По показателю «Умение выполнять учебные задачи»: *начальный уровень* – учащийся испытывает серьёзные трудности, нуждается в помощи педагога; *средний уровень* – работает с помощью педагога; *максимальный уровень* – учащийся работает самостоятельно.

По показателю «Умение осознанно выполнять практические задания учебно-тренировочного процесса» *начальный уровень* – учащийся испытывает серьёзные трудности, нуждается в помощи педагога; *средний уровень* – работает с помощью педагога; *максимальный уровень* – учащийся работает самостоятельно.

По показателю «Умение самостоятельно выполнять творческий проект»: *начальный уровень* – учащийся испытывает серьёзные трудности, нуждается в помощи педагога; *средний уровень* – работает с помощью педагога и в группе; *максимальный уровень* – учащийся работает самостоятельно, проявляет креативность.

Интерактивная работа с картой Курской области: "Где находится это?"

<https://learningapps.org/watch?v=pg1kfbunt20>

Кроссворд "Водные ресурсы Курской области"

<https://learningapps.org/watch?v=pe006rmqk20>

Игра-скачки по теме "Растительность Курского края"

<https://learningapps.org/watch?v=pmgtz07e520>

Задания по теме «Животный мир Курского края» (игра на подобию «Кто хочет стать миллионером») - <https://learningapps.org/watch?v=pp2c9t7g320>.

Кроссворд на тему "Природные сообщества" -

<https://learningapps.org/watch?v=p5i7dvqxc21>

Задания по теме «История игрушечного промысла, особенности русской национальной игрушки» - <https://learningapps.org/watch?v=pimcnrovn21>

Задания по теме «Промыслы Курского края» -

<https://learningapps.org/watch?v=phousffda20>.

2.5. Методическое обеспечение программы

Организация образовательного процесса — *очная*, группы *постоянного состава*.

Принципиальным значением для реализации программы является практико-ориентированный подход и психологическое обеспечение процесса обучения, тренировок.

Ведущая форма в работе с детьми – организация тренировок, походов и экскурсий в естественных условиях. Общая деятельность педагога и воспитанников порождает высшую форму взаимодействия – сотрудничество,

которое характеризуется постоянством, разнообразием деловых контактов; реальным позитивным влиянием друг на друга, взаимопониманием, взаимоуважением, доверием; готовностью оказать помощь друг другу.

Процесс обучения детей в объединении можно разделить на три взаимосвязанные этапа, на каждом из которых решаются свои специфические задачи:

Первый этап – информационно-познавательный. Учащиеся на этом этапе знакомятся с разнообразным миром туристско-краеведческой деятельности, овладевают основами туристских и краеведческих знаний.

Второй этап – операционно-деятельностный, на котором формируется умение учащихся самостоятельно выполнять определенные задачи, поставленные педагогом: самостоятельное выполнение обязанностей в группе по определенным должностям, разбивка бивака, умение работать с источниками, проводить наблюдения и т.п. Этот этап направлен на раскрытие внутреннего потенциала учащихся: развитие коммуникативных качеств личности, приобретение уверенности в себе, общение на уровне приобретенных знаний, стремление работать творчески.

Третий этап – практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность. Этот этап направлен на совершенствование приобретенных навыков и профессиональную ориентацию.

Второй и третий года имеют исследовательский, более самостоятельный характер. Практические занятия строятся от «простого» к «сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие туристских навыков и умений. Программа составлена таким образом, чтобы учащиеся смогли овладеть всем комплексом знаний по основам туристской подготовки, общей физической подготовки, истории родного края, экологии, медицине.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проблемного изложения;
- частично-поисковый или эвристический метод;
- исследовательский метод,

которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

Для повышения результативности и эффективности образовательного процесса используются следующие **методы и принципы обучения:**

На этапе изучения нового материала используются следующие методы: объяснение, рассказ, беседа, дискуссия.

На этапе закрепления изученного материала используются упражнения, практическая работа, походы, учебно-тренировочные сборы.

На этапе повторения изученного — наблюдение, устный контроль (опрос, игры, викторины), тестирование.

На этапе проверки полученных знаний — выполнение контрольных заданий, категориальные походы, защита творческих работ.

Формы организации образовательного процесса

Форма организации образовательного процесса – групповая. На этапе продвинутого уровня возможна индивидуальная работа или работа в малых группах. На данном этапе учащийся может выступать в роли наставника для учащихся ознакомительного или базового уровней.

Формы, методы, приемы обучения, перечень дидактических материалов и ТСО по разделам программы

Ознакомительный уровень (первый год обучения)

| № | Раздел, тема программы | Формы обучения | Методы и приемы | Формы подведения итогов | Дидактические материалы, ТСО |
|---|--|---|---|--|---|
| <i>1. Основы туристской подготовки (52 часа)</i> | | | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | Лекция, беседа | Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ) | Анкетирование, тестирование, устный опрос, наблюдение | Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма, мультимедийный комплект, викторина «Знаменитые русские путешественники» |
| 1.2 | Туристское снаряжение | Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование | Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ) | Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения | Презентация «Туристское снаряжение», личное снаряжение туриста, групповое снаряжение туриста, походная посуда, костровое оборудование, ремонтный набор, комплект заданий, упражнений, тестов, дидактическая игра «Уложи рюкзак», раздаточный материал, плакаты, мультимедийный комплект |
| 1.3 | Организация туристского быта | Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра-соревнование, разучивание песен | Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа) | Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения | Презентации «Бивак туриста», «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, мультимедийный комплект, сборник туристских песен |
| 1.4 | Питание в походе | Лекция, беседа, практическое занятие | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация) | Тестирование, контрольные упражнения | Плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания |
| 1.5 | Подготовка и организация туристского путешествия | Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, | Устный опрос, тестирование, доклад | Картографический материал, отчеты о туристских походах, краеведческая литература, фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрутная документация, мультимедийный комплект |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|--|
| | | игра | познавательная игра, работа с книгой, с компьютером) | | |
| 1.6 | Учебно-тренировочные походы | Поход | Практический, наглядный, словесный | Отчет о походе, контрольные упражнения | Туристское снаряжение (личное и групповое), продукты питания. |
| 1.7 | Физическая подготовка туриста | Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, игра | Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования) | Контрольные тесты и упражнения, мини-соревнования, сдача нормативов | Спортивный зал, спортивный инвентарь |
| 1.8 | Самостоятельная работа. | Практическое занятие | Словесный, наглядный, практический (самостоятельная работа) | Наблюдение, практические задания | Комплект упражнений и заданий; туристское снаряжение, спортивный инвентарь |
| 2. Краеведение (36 часов) | | | | | |
| 2.1 | Географическое положение, природные условия и ресурсы края | Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа) | Тестирование, викторины, ребусы, кроссворды, творческие работы | Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, ребусов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект |
| 2.2 | История и культура края | Лекция, беседа, практическое занятие, путешествие, творческая мастерская, экскурсия | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа) | Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы | Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект |
| 2.3 | Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи | Лекция, беседа, практическое занятие, игры, путешествие, творческая | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, | Тестирование, викторины, кроссворды, творческие работы | Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | мастерская, экскурсия | самостоятельная работа) | | |
| 2.4 | Туристские возможности края | Лекция, беседа, экскурсия, путешествие | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с картами, самостоятельная работа) | Тестирование, викторины, кроссворды, мини-доклады | Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект |
| 2.5 | Родословие-наши корни | Лекция, беседа, практическое занятие, творческая мастерская | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа) | Тестирование, мини-доклады, творческие работы | Наглядное пособие «Генеалогическое древо», комплект заданий, фото-, видеоматериалы; мультимедийный комплект |
| 2.6 | Этнопсихологические особенности русской национальной игрушки | Лекция, беседа, практическое занятие, творческая мастерская | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа) | Творческие работы | Презентация «История игрушки в России», комплект заданий, фото-, видеоматериалы; мультимедийный комплект |
| 2.7 | Самостоятельная работа. | Беседа, дискуссия, практическое занятие, путешествие, экскурсия, | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (работа с картами, самостоятельная работа) | Творческий отчет, наблюдение, мини-доклады, описание, самостоятельная работа, работа с литературными источниками | Карта Курской области; краеведческая литература; комплект заданий; фото-, видеоматериалы; мультимедийный комплект; оборудование для исследований |
| 3. Топография и ориентирование (14 часов) | | | | | |
| 3.1 | Топография | Лекция, беседа, практическое | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-ил- | Тестирование, устный опрос, топографический | Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|
| | | занятие, игра | люстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра) | диктант, контрольные упражнения | дидактическая игра «Топознаки» |
| 3.2 | Ориентирование. | Лекция, беседа, практическое занятие, игра, игра-соревнование | Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа) | Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения | Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; плакаты; компасы; презентация «Компас. Виды компасов»; мультимедийный комплект, разные виды компасов; дидактическая игра «Условные знаки спортивных карт» |
| 4. Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему (12 часов) | | | | | |
| 4.1 | Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий. | Лекция, беседа, практическое занятие | Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа) | Устный опрос, тестирование, наблюдение, игра | Презентация «Правила дорожного движения», таблицы, видеоматериалы, мультимедийный комплект, игра-лото «Что можно, что нельзя», викторины |
| 4.2 | Правила санитарии и гигиены. | Лекция, практическое занятие | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа) | Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения | Плакаты, тесты, викторины |
| 4.3 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | Лекция, практическое занятие | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа) | Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения | Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект |
| 4.4 | Лесная аптека | Лекция, практическое занятие | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный | Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, | Презентации «Растения-лекари», «Ядовитые грибы и растения», мультимедийный комплект, дидактическая игра "Ядовитые и лекарственные растения и грибы", гербарии, |

| | | | | | |
|--|------------------------------------|--|--|---|--|
| | | | (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа) | контрольные упражнения | справочники-определители |
| 5. Основы экологии (12 часов) | | | | | |
| 5.1 | Наша планета – Земля. | Лекция, практическое занятие, игра, «Путешествие по карте» | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, познавательная игра, самостоятельная работа) | Тестирование, викторины, кроссворды, наблюдение, мини-доклады | Плакаты, презентация (видеофильм) «Земля-наш дом!», презентация (видеофильм) «Природные комплексы», комплект «Экологические игры», викторины |
| 5.2 | Туризм и охрана природы. | Лекция, беседа, практическое занятие, игра, экологические акции | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа) | Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение | Набор плакатов, фотографии, мультимедийный комплект, фотоматериалы, комплект заданий и тестов |
| 5.3 | Наблюдения в природе | Беседа, практическое занятие, экскурсия, беседа, зарисовка, фото-кино съемка | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа) | Дневник наблюдений за погодой, растительностью; тестирование, викторины, кроссворды, мини-доклады | Набор плакатов; фотографии растений края, гербарии; мультимедийный комплект, термометр, дневник наблюдений, компас |
| 6. Туристское многоборье (18 часов) | | | | | |
| 6.1 | Туристские слеты и соревнования | Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование | Словесный, практический, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ), самостоятельная работа | Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования | Фотоматериалы о туристских соревнованиях, видеофильм о туристских соревнованиях, мультимедийный комплект, специальное туристское снаряжение |
| 6.2 | Основы техники пешеходного туризма | Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование | Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, | Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования | Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, таблицы, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------|
| | | | упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа) | | заданий |
|--|--|--|--|--|---------|

Базовый уровень (второй год обучения)

| № | Раздел, тема программы | Формы обучения | Методы и приемы | Формы подведения итогов | Дидактические материалы, ТСО |
|---|--|--|---|--|--|
| <i>1. Основы туристской подготовки (66 часов)</i> | | | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | Лекция, беседа | Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ) | Тестирование, устный опрос, наблюдение | Фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма, мультимедийный комплект, викторина «Туристы-куряне» |
| 1.2 | Туристское снаряжение | Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование | Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ) | Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения | Личное снаряжение туриста, групповое снаряжение туриста, походная посуда, костровое оборудование, ремонтный набор, комплект заданий, упражнений, тестов, дидактическая игра «Ремонт походного снаряжения», раздаточный материал, плакаты |
| 1.3 | Организация туристского быта | Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие, игра, разучивание песен | Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа) | Моделирование ситуаций, тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения | Презентации «Жизнь туриста в природе», «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, комплект заданий, упражнений, тестов, раздаточный материал, мультимедийный комплект, сборник туристских игр, сборник туристских песен |
| 1.4 | Питание в походе | Лекция, беседа, практическое занятие | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация) | Тестирование, контрольные упражнения | Презентации «Растения, ягоды и грибы-еда туриста», плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный материал, продукты питания |
| 1.5 | Подготовка и организация туристского путешествия | Лекция, беседа, практическое занятие, | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный | Устный опрос, тестирование, доклад | Картографический материал, отчеты о туристских походах, краеведческая литература, фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрутная |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|---|---|---|--|
| | | дискуссия, игра | (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с компьютером) | | документация, мультимедийный комплект |
| 1.6 | Учебно-тренировочные походы | Поход | Практический, наглядный, словесный | Отчет о походе, контрольные упражнения | Туристское снаряжение (личное и групповое), продукты питания. |
| 1.7 | Физическая подготовка туриста | Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, игра | Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования) | Контрольные тесты и упражнения, мини-соревнования, сдача нормативов | Спортивный зал, спортивный инвентарь |
| 1.8 | Самостоятельная работа. | Практическое занятие | Словесный, наглядный, практический (самостоятельная работа) | Наблюдение, контрольные упражнения | Комплект упражнений и заданий; туристское снаряжение, спортивный инвентарь |
| 2. Краеведение (52 часа) | | | | | |
| 2.1 | Географическое положение, природные условия и ресурсы края | Лекция, беседа, практическое занятие, экскурсия, путешествие, творческая мастерская | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа) | Тестирование, викторины, ребусы, кроссворды, творческие работы | Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, ребусов, викторин; презентация «Полезные ископаемые Курской области», презентация «Реки и озёра Курской области», фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект |
| 2.2 | История и культура края | Лекция, беседа, практическое занятие, экскурсия, путешествие, творческая мастерская | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа) | Тестирование, наблюдение, викторины, кроссворды, творческие работы | Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект |
| 2.3 | Основные ремесла родного края. Промыслы | Лекция, беседа, практическое | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно- | Тестирование, наблюдение, викторины, | Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о |

| | | | | | |
|--|-----------------------------|--|--|--|--|
| | края. Традиции и обычаи | занятие, игры, экскурсия, путешествие, творческая мастерская | иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа) | кроссворды, творческие работы | родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект |
| 2.4 | Туристские возможности края | Лекция, беседа, экскурсия, путешествие | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с картами, самостоятельная работа) | Тестирование, викторины, кроссворды, мини-доклады | Презентации «Особо охраняемые природные территории Курской области», «Памятники города Курска»; карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; мультимедийный комплект |
| 2.5 | Родословие-наши корни | Практическое занятие, конференция | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа) | Защита презентаций мини-доклады, фотовыставка | Фото-, видеоматериалы; мультимедийный комплект |
| 2.6 | Самостоятельная работа. | Беседа, дискуссия, практическое занятие, путешествие, экскурсия, | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (работа с картами, самостоятельная работа) | Творческий отчет, наблюдение, мини-доклады, описание, самостоятельная работа, работа с литературными источниками | Карта Курской области; краеведческая литература; комплект заданий; фото-, видеоматериалы; мультимедийный комплект; оборудование для исследований |
| 3. Топография и ориентирование (14 часов) | | | | | |
| 3.1 | Топография | Лекция, беседа, практическое занятие, игра | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная | Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения | Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; курвиметр, рулетка |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | | игра) | | |
| 3.2 | Ориентирование. | Лекция, беседа, практическое занятие, игра, мини-соревнование | Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, познавательная игра, самостоятельная работа) | Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения | Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; компасы |
| 4. Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему (24 часа) | | | | | |
| 4.1 | Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий. | Лекция, беседа, практическое занятие | Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа) | Устный опрос, тестирование, наблюдение, игра | Таблицы, плакаты, видеоматериалы, мультимедийный комплект, игра-лото «Что можно, что нельзя», викторины |
| 4.2 | Правила санитарии и гигиены. | Лекция | Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация) | Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение | Видеоматериал о вреде курения, плакаты, тесты |
| 4.3 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | Лекция, практическое занятие | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа) | Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения | Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект |
| 4.4 | Лесная аптека | Лекция, практическое занятие, экскурсия, путешествие | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа) | Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, практические задания | Презентации «Растения-лекари», «Грибы съедобные и ядовитые», мультимедийный комплект, дидактическая игра "Ядовитые и лекарственные растения и грибы", гербарии, справочники-определители |
| 5. Основы экологии (30 часов) | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|
| 5.1 | Изучение отдельных компонентов природного комплекса | Лекция, практическое занятие, экскурсия, игра | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа) | Тестирование, викторины, кроссворды, наблюдение, мини-доклады | Набор карт, плакатов природных комплексов области; фотографии животных и растений края; справочники-определители растений и животных; электронное учебное пособие «Красная книга Курской области»; мультимедийный комплект, |
| 5.2 | Туризм и охрана природы. | Лекция, беседа, практическое занятие, экологические акции | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа) | Беседа, тестирование, устный опрос, наблюдение | Презентация «Особо охраняемые природные территории России», фотографии, мультимедийный комплект, фотоматериалы, комплект заданий и тестов |
| 5.3 | Наблюдения в природе | Практическое занятие, экскурсия, беседа, зарисовка, фото-кино съемка | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа) | Дневник наблюдений за погодой, растительностью; викторины, кроссворды, мини-доклады | Набор плакатов; фотографии растений края, гербарии; мультимедийный комплект, термометр, дневник наблюдений, компас |
| 5.4 | Методика эколого-туристской подготовки | Лекция, беседа, практическое занятие, конференция | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа) | Защита презентаций мини-доклады, фотовыставка | Набор плакатов; мультимедийный комплект, |
| 5.5 | Самостоятельная работа. | Беседа, дискуссия, практическое занятие, путешествие, экскурсия, | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (работа с картами, самостоятельная работа) | Творческий отчет, наблюдение, мини-доклады, описание, самостоятельная работа, работа с литературными источниками | Карта Курской области; краеведческая литература; комплект заданий; фото-, видеоматериалы; мультимедийный комплект; оборудование для исследований |
| 6. Туристское многоборье (30 часов) | | | | | |
| 6.1 | Туристские слеты и | Лекция, беседа, | Словесный, практический, наглядный, объяснительно- | Устный опрос, тестирование, | Фотоматериалы о туристских соревнованиях, видеофильм о туристских соревнованиях, |

| | | | | | |
|-----|------------------------------------|--|--|--|---|
| | соревнования | практическое занятие, соревнование | иллюстративный (объяснение, рассказ, показ), самостоятельная работа | наблюдение, соревнования | мультимедийный комплект, специальное туристское снаряжение |
| 6.2 | Основы техники пешеходного туризма | Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование | Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа) | Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования | Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, презентация «Туристские узлы», комплект заданий |

Углубленный уровень (третий год обучения)

| № | Раздел, тема программы | Формы обучения | Методы и приемы | Формы подведения итогов | Дидактические материалы, ТСО |
|--|--|---|---|--|---|
| <i>1. Основы туристской подготовки (64 часа)</i> | | | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | Лекция, беседа | Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ) | Устный опрос, наблюдение | Презентация «История развития детско-юношеского туризма в Курской области», мультимедийный комплект |
| 1.2 | Туристское снаряжение | Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование | Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнение, показ) | Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения | Личное снаряжение туриста, групповое снаряжение туриста, походная посуда, костровое оборудование, ремонтный набор, комплект заданий, упражнений, тестов, дидактическая игра «Снаряжение для различных видов туризма», раздаточный материал, плакаты |
| 1.3 | Организация туристского быта | Лекция, беседа, дискуссия, практическое занятие | Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, познавательная игра, упражнения, показ, самостоятельная работа) | Моделирование ситуаций, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения | Презентация «Типы костров», плакаты, групповое снаряжение, примус, комплект заданий, упражнений, раздаточный материал, мультимедийный комплект |
| 1.4 | Питание в походе | Лекция, беседа, практическое | Словесный, наглядный, практический, объяснительно- | Тестирование, контрольные упражнения | Презентация «Съедобные ягоды и грибы», плакаты, таблицы, походная посуда, костровое оборудование, раздаточный |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|---|---|
| | | занятие | иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация) | | материал, продукты питания |
| 1.5 | Подготовка и организация туристского путешествия | Лекция, беседа, практическое занятие, дискуссия, игра | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра, работа с книгой, с компьютером) | Устный опрос, тестирование, доклад | Картографический материал, отчеты о туристских походах, краеведческая литература, фото-, видеоматериалы о туристских походах, маршрутная документация, мультимедийный комплект |
| 1.6 | Учебно-тренировочные походы | Поход | Практический, наглядный, словесный | Отчет о походе, контрольные упражнения | Туристское снаряжение (личное и групповое), продукты питания. |
| 1.7 | Физическая подготовка туриста | Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, игра | Словесный, наглядный, практический (показ, упражнение, спортивная игра, тренировка, соревнования) | Контрольные тесты и упражнения, мини-соревнования, сдача нормативов | Спортивный зал, спортивный инвентарь |
| 1.8 | Самостоятельная работа. | Практическое занятие | Словесный, наглядный, практический (самостоятельная работа) | Наблюдение, контрольные упражнения | Комплект упражнений и заданий; туристское снаряжение, спортивный инвентарь |
| 2. Краеведение (50 часов) | | | | | |
| 2.1 | Географическое положение, природные условия и ресурсы края | Лекция, беседа, практическое занятие, экскурсия, путешествие, творческая мастерская | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с книгой, картами, самостоятельная работа) | Тестирование, викторины, ребусы, кроссворды, творческие работы | Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, ребусов, викторин; презентация «Промышленность и сельское хозяйство Курской области», фото-, видеоматериалы; мультимедийный комплект |
| 2.2 | История и культура края | Лекция, беседа, практическое занятие, экскурсия, путешествие, творческая | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с | Тестирование, наблюдение, викторины, кроссворды, мини-доклады | Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация о родном крае, фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|
| | | мастерская | книгой, картами, самостоятельная работа) | | |
| 2.3 | Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи | Лекция, беседа | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация) | Наблюдение, устный опрос | Карта родного края; краеведческая литература о родном крае; фото-, видеоматериалы; мультимедийный комплект |
| 2.4 | Туристские возможности края | Лекция, беседа, экскурсия, путешествие | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (объяснение, рассказ, демонстрация, работа с картами, самостоятельная работа) | Тестирование, викторины, кроссворды, мини-доклады | Презентации «Особо охраняемые природные территории России», «Достопримечательности Курского края»; карта родного края; краеведческая литература о родном крае; комплект заданий, кроссвордов, викторин; мультимедийный комплект |
| 2.5 | Самостоятельная работа. | Беседа, дискуссия, практическое занятие, путешествие, экскурсия, | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (работа с картами, самостоятельная работа) | Творческий отчет, наблюдение, мини-доклады, описание, самостоятельная работа, работа с литературными источниками | Карта Курской области; краеведческая литература; комплект заданий; фото-, видеоматериалы; мультимедийный комплект; оборудование для исследований |
| 3. Топография и ориентирование (22 часа) | | | | | |
| 3.1 | Топография | Лекция, беседа, практическое занятие, игра | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, познавательная игра) | Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения | Топографические карты; плакаты «Условные топонимы»; карточки с топонимами; комплект заданий, упражнений, тестов; курвиметр, рулетка |
| 3.2 | Ориентирование. | Лекция, беседа, практическое занятие, игра, мини-соревнование | Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый (объяснение, рассказ, упражнение, | Тестирование, наблюдение, устный опрос, диктант, контрольные упражнения | Комплект тестов, заданий, упражнений; спортивные карты; компасы |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | | | познавательная игра, самостоятельная работа) | | |
| 4. Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему (24 часа) | | | | | |
| 4.1 | Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий. | Лекция, беседа, практическое занятие | Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа) | Устный опрос, тестирование, наблюдение, игра | Таблицы, плакаты, видеоматериалы, мультимедийный комплект, презентация «Знаки аварийной сигнализации», туристское снаряжение (пенки) |
| 4.2 | Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе | Лекция, практическое занятие | Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа) | Тестирование, устный опрос, наблюдение | Таблицы «Перечни факторов», мультимедийный комплект |
| 4.3 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | Лекция, практическое занятие | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, упражнение, самостоятельная работа) | Тестирование, устный опрос, наблюдение, решение ситуационных задач, контрольные упражнения | Медицинская аптечка, плакаты, презентация (видеофильм) «Оказание первой доврачебной помощи», мультимедийный комплект |
| 4.4 | Безопасность при преодолении естественных препятствий | Лекция, практическое занятие, тренировка | Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, упражнение, самостоятельная работа) | Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения | Личное, групповое и специальное снаряжение, альпеншток |
| 5. Основы экологии (26 часов) | | | | | |
| 5.1 | Изучение отдельных компонентов природного комплекса | Лекция, практическое занятие, экскурсия, путешествие | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа) | Практические задания, тестирование, наблюдение, мини-доклады | Карта растительности Курской области; комплект заданий, кроссвордов, викторин; презентация «Лес - экологическая система», фото-, видеоматериалы; плакаты; мультимедийный комплект; викторина «Лесные жители» |

| | | | | | |
|--|------------------------------------|--|--|--|--|
| 5.2 | Туризм и охрана природы. | Практическое занятие, тематический вечер, экологическая акция | Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа) | Беседа, устный опрос, наблюдение, защита проекта, фотоматериалы | Мультимедийный комплект, фотоматериалы |
| 5.3 | Наблюдения в природе | Практическое занятие, экскурсия, беседа, зарисовка, фото-кино съемка | Словесный, наглядный, практический (объяснение, рассказ, демонстрация, самостоятельная работа) | Дневник наблюдений за погодой, растительностью; викторины, кроссворды, мини-доклады | Набор плакатов; фотографии растений края, гербарии; мультимедийный комплект, термометр, компас, дневник наблюдений |
| 5.4 | Самостоятельная работа. | Беседа, дискуссия, практическое занятие, путешествие, экскурсия, | Словесный, наглядный, практический, проблемно-поисковый, объяснительно-иллюстративный, исследовательский (работа с картами, самостоятельная работа) | Творческий отчет, наблюдение, мини-доклады, описание, самостоятельная работа, работа с литературными источниками | Карта Курской области; краеведческая литература; комплект заданий; фото-, видеоматериалы; мультимедийный комплект; оборудование для исследований |
| 6. Туристское многоборье (30 часов) | | | | | |
| 6.1 | Туристские слеты и соревнования | Практическое занятие, соревнование | Словесный, практический, наглядный (объяснение, рассказ, показ), самостоятельная работа | Устный опрос, наблюдение, соревнования | Личное, групповое, специальное туристское снаряжение |
| 6.2 | Основы техники пешеходного туризма | Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование | Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа) | Устный опрос, тестирование, наблюдение, соревнования | Личное снаряжение, групповое снаряжение, специальное туристское снаряжение, комплект рисунков узлов, верёвки, комплект верёвок для вязания узлов, плакат «Туристские узлы», комплект заданий |

Формы организации учебного занятия:

- комплексное занятие (теоретическое и практическое); беседа, упражнение, мини-соревнования в группе, экскурсия и поход, творческий проект, учебный проект, социальный проект.

Алгоритм типового учебного занятия

Занятия по программе проводятся следующим образом:

- ознакомительный уровень – первый год обучения - 4 часа в неделю (два раза по два часа: 40+10+40);
- базовый и углубленный уровень – второй и третий год обучения – 6 часов в неделю (три раза по два часа: 40+10+40).

Структура занятия по программе (40 мин+10 мин+40 мин)

| № п/п | Содержание | Время |
|-------|--|---------|
| 1. | Организация работы группы (проверка присутствующих на занятии) | 2 мин |
| 2. | Организация рабочего места (подготовка материалов и инструментов к работе) | 3 мин |
| 3. | Сообщение темы занятия и задач | 5 мин |
| 4. | Работе по теме | 30 мин |
| | Перерыв | 10 мин |
| 5. | Организационный момент | 1-2 мин |
| 6. | Работе по теме | 35 мин |
| 7. | Подведение итогов занятия. Уборка рабочего места | 3-4 мин |

Педагогические технологии, применяемые в программе

| № п/п | Название образовательной технологии | Цель применения образовательной технологии | Результат применения образовательной технологии |
|-------|---|--|--|
| 1 | Технология развивающего обучения | - поиск на занятиях различных способов решения учебно-тренировочных задач. | На занятиях применяется принцип обучения на высоком уровне трудности, быстрыми темпами, ведущая роль отведена практическим знаниям и умениям |
| 2 | Игровые технологии | - мотивация детей к активному движению; - оптимизация образовательного процесса. | Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебной деятельности. |
| 3 | Технология коллективного взаимообучения | - мотивация учащихся к усвоению преподаваемого материала через передачу его своим сверстникам. | Походы выходного дня, категорийные походы |
| 4 | Технология исследовательско-проектной | - развитие свободной творческой личности ребенка. | Конференции, выступления с докладами по защите проекта |

Дидактические материалы

Дидактические материалы включают в себя раздаточные материалы (топографические знаки, карты Курской области и мест предполагаемых походов и экскурсий, инструкционные материалы и т.д.), задания и упражнения по различным темам

2.6. Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы. Федеральные нормативно-правовые документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 01.07.2020);
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 №52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).