

Управление Администрации по образованию и делам молодежи
Благовещенского района Алтайского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Суворовская средняя общеобразовательная школа»
Благовещенского района Алтайского края

Утверждена приказом директора
_____ «А.Н.Лезгова»
Приказ № 28/2
от «28» апреля 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристическо - краеведческой направленности
«Эдельвейс»

Возраст учащихся: 10-14 лет.
Срок реализации: 05.06 - 11.06.2023

Автор (-ы)-составитель (-и):
Квасова Наталья Александровна,
Богданов Вячеслав Васильевич

Благовещенский район, 2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3. Содержание программы	8
2. Комплекс организационно - педагогических условий	16
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации.....	17
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.6. Список литературы	20

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Суворовская средняя общеобразовательная школа»

Актуальность:

Туристско-краеведческая деятельность является одной из форм общения, воспитания и оздоровления подростков. В последние годы возрастает интерес к отечественной истории, краеведению, что способствует воспитанию уважения к истокам, национальным традициям, местной культуре, природному достоянию.

Реализация данной программы вызвана необходимостью организации активного отдыха и обучения детей в летнее каникулярное время.

В период реализации программы учащиеся смогут приобрести первоначальные знания и умения на теоретических и практических занятиях, во время походов, соревнований.

Дети получают знания о родном крае, навыки краеведческого поиска и музейного дела, испытывают себя в туристском походе, соревнованиях.

Вариативность программы позволяет принимать участие в данной программе не только детям и подросткам, получившим объем знаний в учебных объединениях и клубах, но и неподготовленным группам детей.

Основу программы составляет туристский компонент, который в сочетании с краеведением традиционно является эффективным средством воспитания, обладает большим образовательным потенциалом и создает условия для духовного, интеллектуального, физического развития личности.

Туристско-краеведческая составляющая программы обладает рядом преимуществ:

- разнообразием активных форм организации деятельности,
- сочетанием спорта и активного досуга,
- доступностью.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- физическая культура
- краеведение
- экология
- туризм

Вид ДООП:

Программа модифицирована на основе авторских программ доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации Константинова Ю. С. «Юные судьи туристских соревнований» и «Юные инструкторы туризма», изданных Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения в сборнике программ туристско – краеведческой направленности в 2006 г. В нашей программе краеведение выступает как форма исследовательской деятельности учащихся в походах и экскурсиях под руководством педагога. Идеологической основой программы является федеральная программа Российского туристско - краеведческого движения учащихся "Отечество", цель которой - создание условий для гражданского и личностного становления подрастающего поколения посредством туристско - краеведческой деятельности.

Направленность ДООП:

Туристическо-краеведческая

Адресат ДООП:

Возраст учащихся в объединении предлагается от 9 до 16 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. В объединение могут быть зачислены физически подготовленные учащиеся, не занимавшиеся в группе, но успешно прошедшие собеседование. Количество детей в группе 12 -17 человек

Срок и объем освоения ДООП:

18 дней, 36 педагогических часов, из них:

- «Базовый уровень» - 36 педагогических часа.

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Базовый уровень
Основы туристской подготовки	5 раз в неделю по 2 часа;
Краеведческая работа в походе	5 раз в неделю по 2 часа;
Физическая и техническая подготовка	3 раза в неделю по 2 часа;

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: создание условий для организации активного отдыха и обучения в летнее каникулярное время, направленных на воспитание гражданственности и патриотизма средствами туризма, экологии и краеведения.

Задачи:

Личностные:

- создание условий для углубления, практического освоения и закрепления знаний, умений и навыков по туристской подготовке, действий в экстремальных ситуациях;
- способствовать укреплению здоровья, привитию навыков общественно полезного труда.
- воспитывать чувства любви к родному краю, Родине, героическому прошлому народа;

Метапредметные:

- способствовать овладению техниками пешеходного туризма
- развивать творческие способности и умения самостоятельно заниматься поисково-исследовательской деятельностью.

Образовательные (предметные):

- формировать устойчивый интерес к туристско-спортивному мастерству
- Развивать географический кругозор,
- Прививать навыки экологического поведения и природоохранительной деятельности.
- Дать необходимые знания подросткам о природных, археологических, краеведческих особенностях Алтайского края

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Базовый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none">• особенности природы края, географическое положение;• историю своего населенного пункта, района, края и их достопримечательности;• правила поведения на природе.• значение туристско - краеведческой подготовки в общей системе обучения;• географическое положение, рельеф, геологическое строение, особенности климата Алтайского края;• историю и культуру, достопримечательности края и Благовещенского района;• экологические проблемы района и края, особоохраняемые природные территории;

	<ul style="list-style-type: none"> • правила поведения на природе и формы участия в ее охране; • историю названий основных географических объектов района и края; • приемы страховки и самостраховки.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> • давать общую характеристику своего района и края; • проводить наблюдения и исследования на природе, проводить фото - и видеосъемку; • принимать участие в краеведческих конкурсах и викторинах; • оформлять путевые записи, дневники, стенды и туристические газеты; • ориентироваться на незнакомой местности с помощью карты и компаса, по солнцу, звездам и т.д.; • пользоваться туристским снаряжением; • устанавливать бивуак и убирать места привалов и бивуаков; • вязать основные узлы, пользоваться приемами страховки;
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> • Навыками передвигаться в составе группы; • Знаниями оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему; • правилами поведения на природе и мерами предосторожности. • навыками выполнять основные обязанности по должностям в туристской группе; • оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему в различных ситуациях.

1.3. Содержание программы

«Эдельвейс»

Базовый уровень (36 часов)

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	20	9	11	
1.1	Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов	2	1	1	
1.2	Организация и проведение туристских походов	2	1	1	
1.3	Туристское снаряжение	4	2	2	Укладка рюкзака
1.4	Организация туристского быта.	2	1	1	Учебно - тренировочный поход
1.5	Техника и тактика в туристском походе	4	1	3	Вязка узлов
1.6	Топографическая подготовка и ориентирование	4	2	2	Контрольные задания на местности
1.7	Медико-санитарная подготовка, гигиена	2	1	1	
2	Краеведческая работа в походе	10	5	5	
2.1	Общая характеристика края: история, география, природа	2	1	1	Тестирование
2.2	Культура и	2	1	1	

	народные традиции				
2.3	Природа и экология, охрана природы	2	1	1	
2.4	Топонимика	2	1	1	
2.5	Сбор краеведческого материала	2	1	1	Краеведческое задание
3	Физическая и техническая подготовка	6	1	5	
3.1	Значение физической подготовки и закаливания.	1	1	-	
3.2	Общая физическая подготовка	3	-	3	Контрольные упражнения
3.3	Специальная физическая и техническая подготовка	2	-	2	Прохождение туристской дистанции

Содержание учебного плана

Базовый уровень

1. 1. Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на местности.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий, традиции туристов. Общественно полезная работа туристов -краеведов..

Практические занятия (1 час)

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения во время занятий и на природе, выработки навыков наблюдательности.

1.2. Организация и проведение туристских походов (2 часа)

Теоретические занятия (1 часа)

Поход - основная форма туристско-краеведческой деятельности. Правила организации и проведения туристских походов. Формирование туристской группы. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Походная документация. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Ритм и темп движения туристской группы, организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Распорядок дня юного туриста в походе. .

Практические занятия (1 часа):

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

1.3. Туристское снаряжение (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Личное, групповое и специальное снаряжение юного туриста. Основные требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство, гигиеничность, эстетичность. Требования к одежде и обуви. Устройство туристской палатки, тента. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования ним; укладка рюкзака. Костровое оборудование. Хранение и переноска режущеклоющих инструментов. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, репшнуры, страховочные системы, карабины, жумары, спусковые устройства, альпеншток. Оборудование для краеведческой исследовательской работы: фотоаппарат, бинокль, видеокамера... Уход за снаряжением, его хранение и ремонт.

Практические занятия (2 часа)

Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода. Подготовка специального снаряжения и оборудования для исследовательских работ. Установка и снятие палатки, натягивание тента, укладка рюкзака, ремонт туристского снаряжения.

1.4. Организация туристского быта (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов. Организация бивуака. Требования к месту бивуака: наличие питьевой воды, дров, безопасность при различных природных явлениях, эстетические и гигиенические требования. Типовая планировка территории бивуака, элементы комфорта. Организация бивачных работ, развертывание и свертывание бивуака. Разведение костра. Типы костров и их назначение. Организация питания в походе. Составление меню по норме закладки продуктов и списка продуктов.

Практические занятия (1 часов)

Фасовка и упаковка продуктов. Планирование и организация бивуака на местности во время туристской прогулки. Устройство и оборудование бивака: места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты. Уборка мест привалов и бивуаков. Разведение костра и соблюдение мер безопасности. Приготовление пищи на костре.

1.5. Техника и тактика в туристском походе. (4 часов)

Теоретические занятия (1 час)

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Виды и нормы нагрузок в походе. Режим и темп движения. Профилактика аварийных ситуаций в пешеходных походах.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Техника преодоления препятствий. Туристская техника и основные виды туристских соревнований, туристская дистанция. Основные туристские узлы, их назначение и применение.

Практические занятия (3 часа)

Выбор пути движения, передвижение в составе группы. Отработка техники движения и практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Разведка маршрута и маркировка. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, булинь, схватывающие узлы, встречный и др.. Техника вязания узлов. Прохождение туристской дистанции.

1.6. Топографическая подготовка и ориентирование (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Знакомство с топографической картой, масштаб, условные знаки. Изображение рельефа на карте. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Компас. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи

Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Практические занятия (2 часа)

Зарисовка топографических знаков. Упражнение с масштабами топографических карт, измерение расстояний по карте. Определение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие и тренировка глазомера. Работа с компасом: определение сторон горизонта по компасу, упражнения в определении азимута на предмет. Ориентирование на местности различными способами.

2.6. Медико-санитарная подготовка (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Гигиена в условиях полевого лагеря. Профилактика заболеваний и несчастных случаев. Состав медицинской аптечки. Организация первой доврачебной помощи. Работа санитаря в туристской группе.

Практические занятия (1 час)

Комплектование медицинской аптечки, изучение приемов оказания доврачебной помощи условно пострадавшему.

Раздел 2. Краеведческая работа в походе (10 часов)

2.1. Общая характеристика края (2 часов)

Теоретические занятия (1 час)

Знакомство с картой Алтайского края. Территория и географическое расположение края. История края, района, своего населенного пункта; памятные исторические места. Особенности природы края: климат, растительность, животный мир, полезные ископаемые. Памятники природы. Туристские возможности края и района.

Практические занятия (1 час)

Определение границ края и района на карте, просмотр фото, видео материалов, обзорная экскурсия. Экскурсия по своему населенному пункту, в краеведческий музей.

2.2. Культура и народные традиции (2 часов)

Теоретические занятия (1 час)

Население края, этнический состав. Материальная, духовная культура, традиции. Народные традиции и обряды, праздники и гуляния, семейные праздники.

Искусство алтайского народа, выдающиеся деятели культуры, достопримечательности края.

Практические занятия (1 час)

Народные игры наших предков и правила их проведения, игры на местности. Благоустройство памятников культуры.

2.3. Природа и экология (2 часов)

Теоретические занятия (1 час)

Растительный и животный мир Алтая, Красная Книга. Водоемы края; почвы. Природные сообщества. Экология и охрана природы. Правила поведения на природе. Природоохранная деятельность туристов.

Практические занятия (1 час).

Экологические игры. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов, родников. Охрана памятников природы.

2.4. Топонимика (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Топонимика - наука о происхождении названий географических объектов. Связь географических названий с историей и народонаселением края.

Практические занятия (1 час)

Изучение истории названий географических объектов Алтайского края: общеизвестных населенных пунктов, рек и водоемов, гор и хребтов. Установление происхождения географических названий своей местности.

2.5. Сбор краеведческого материала в походе (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Ведение краеведческой работы в походе. Методы сбора краеведческого материала: наблюдение, фотографирование, ведение дневника и путевых записей, описание экскурсионных объектов. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Практические занятия (1 час).

Метеорологические наблюдения, изучение народных примет. Зоологические наблюдения: наблюдение за обитателями леса, степи, гор, рек и водоемов. Наблюдение и исследование растительного мира края. Фотографирование и ведение дневника наблюдений. Составление описаний экскурсионных объектов. Оформление туристско - краеведческой газеты.

Раздел 3. Физическая и техническая подготовка (6 часов)

3.1. Значение физической подготовки и закаливания (1 час)

Теоретические занятия (1 часа)

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Закаливание организма..

3.2. Общая физическая подготовка (3 часа)

Практические занятия (3 часа)

Практические занятия по освоению навыков физической подготовки. Общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Элементы акробатики. Спортивные и народные игры.

- Комплекс утренней физической зарядки.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.
- Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов; игры на внимание, сообразительность, координацию.
- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. бег на длинные дистанции, кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.
- Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекидина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».
- Спортивные (в том числе народные) игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, лапта.

3.3. Специальная физическая и техническая подготовка (2 часа)

Практические занятия (2 часа)

Развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для

развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на развитие ловкости.

- Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

- Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

- Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

- Техника бега по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, горный бег (в гору), бег «серпантином», бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам.

- Движение вдоль шоссе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам, траверсы склонов «серпантином», спуски, подъемы различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями.

- Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.

- Преодоление водных преград. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2–0,3 м). Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); переправа по бревну на равновесие.

- Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника». Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

- Прохождение различных этапов соревнований по спортивному туризму: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	3
Количество учебных дней	18

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютерам с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.
Информационное обеспечение	1. Учебные фильмы

	2. Презентации 3. Интернет сайты
Кадровое обеспечение	Реализация программы осуществляется учителем физической культуры 1 квалификационной категории Богдановым В.В., имеющий среднее специальное образование и квалификацию учитель физической культуры.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися основных этапов туристской дистанции. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческо - исследовательской работы;

итоговый - участие в походах, соревнованиях, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время многодневного похода, организуемого в конце учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

2.4. Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В программу включены

упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы

Методы обучения:

- Диагностические,
- Организационные,
- Мобилизационно-побудительные,
- Коммуникативные,
- Методы формирующего воздействия
- Координации и коррекции,
- Совершенствования.

Формы организации образовательной деятельности:

- Учебное занятие
- Практическое занятие

Формы проведения занятий:

- Лекция,
- Семинар,
- Экскурсия
- Походы,
- Занятия на открытой площадке.

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология личностно-ориентированных
- Технология коллективной творческой деятельности
- Технология исследовательского (проблемного) обучения
- Игровые технологии

Тип учебного занятия:

Изучения и первичного закрепления новых знаний.

Практическое занятие

Мастер-классы

Экскурсии

Походы

Дидактические материалы:

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает поисково - исследовательскую работу учащихся по решению поставленной проблемы, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы, разработку маршрутов, подготовку туристских мероприятий. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, проектно - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по физической и технико - тактической подготовке, экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий, благоустройство памятников. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии лично - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в соревнованиях, туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

2.6. Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Алтухов М.Д., Литвинская С.А. Охрана растительного мира на Северо-Западном Кавказе. – Краснодарское книжное издательство, 1989 г.
5. Ковешников В.Н. Очерки по топонимике Кубани.- Краснодар, 2006.
6. Ковешников В.Н. Путешествия по красавице Кубани.- Краснодар, 2012 г.
7. Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения, № 1, 2003 г.- Краснодар.
8. Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения, № 3, 2004 г.- Краснодар.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1997.
11. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
12. Кудряшов Б. . Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.: ВЛАДОС, 2000.
15. Отдых и путешествия на Кубани. Энциклопедия. Ред. А.Н. Пахомов и др.- Краснодар: Традиция, 2010.
16. Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016 г.
17. Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. - Краснодар: Платонов, 2008 г.
18. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
19. Твердый А.В. Кавказ в именах.- Краснодар: Платонов, 2008 г.
20. Харченко В. О чем молчит Собер? Легенды и быль Северского района. - Ростов-на-Дону, 2007 г.
21. Харченко В., Харченко А., Кистерев Я. У подножия Собера. История Северского района Краснодарского края (с древнейших времен до наших дней). - Харченко В.А., 2005 г.
22. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
23. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.