Управление образования администрации Осинниковского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дом детского творчества имени Зотова Виктора Андреевича»

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель

МБУДО «ДДТ им. Зотова В.А.»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.С. Бартули

«\_26 »\_\_\_июня\_\_\_\_2023г.

Приказ № 116

Председатель первичной

профсоюзной организации

МБУДО «ДДТ им. Зотова В.А.»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Гуменникова

« 26 » \_\_\_\_июня\_\_2023г.

Протокол заседания № 5

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Туристско-краеведческой направленности

**«530 ПАРАЛЛЕЛЬ»**

**Стартовый уровень**

**возраст обучающихся:**11-17 лет

**срок реализации:**1 год

Разработчик:

Сивухо Александр Михайлович

педагог дополнительного

образования

Осинниковский городской округ, 2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**  **1.1. Пояснительная записка …………………………………………………....2**  **1.2. Цель и задачи программы ………………………………………………...5**  **1.3. Содержание программы ……………………………………………….......6**  **1.3.1. Учебно-тематический план …………………………………………......12**  **1.3.2. Содержание учебно-тематического плана ………………………...….16**  **1.4. Планируемые результаты ………………………………………………...26**  **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ……………………………………………………………………....**  **2.1. Календарный учебный график ……………………………………...….27**  **2.2. Условия реализации программы ………………………………….…....27**  **2.3. Формы аттестации / контроля ……………………………………….….27**  **2.4. Оценочные материалы …………………………………………….……..28**  **2.5. Методические материалы ………………………………………….…….28**  **2.6. Список литературы ………………………………………………….……30**  **ПРИЛОЖЕНИЯ …………………………………………………………..……31** |  |

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКСОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «530 ПАРАЛЛЕЛЬ» (далее Программа) имеет краеведческую направленность и реализуется в рамках модели «Топос» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Уровень освоения программы: **базовый.**

Краеведение имеет колоссальное значение для развития личности детей и формирования их гражданско-патриотических качеств. Изучение истории и географии родного края, способствует складыванию региональной идентичности, а следовательно и гражданской идентичности. Ребенок начинает осознавать себя гражданином России. Программа ориентирована на Концепцию духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Кемеровской области – Кузбасса имеет долгую и интересную историю. Различные природные зоны и разнообразие биологических видов, делают Кузбасс очень привлекательным для изучения регионом. А разнообразные туристические маршруты, проложенные по Кемеровской области, позволяют на практике, в полевых условиях познакомиться с нашей Малой Родиной.

**Программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
3. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
5. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступили в силу с 01.01.2021, действуют до 01.01.2027).
8. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (вступили в силу с 14.07.2020, действуют до 01.01.2022).
9. Концепция развития дополнительного образования Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 - р.
10. Устав и локальные нормативные акты МБУДО «ДДТ им. Зотова В.А.

***Актуальность программы***

Всегда необходимо передать накопленный десятилетиями опыт. Научить подрастающее поколение истории и географии родного края, показать на практике необходимые действия в природных условиях – всё это определило актуальность данной Программы.

Путешествуя, человек знакомится с родной страной, открывает для себя красоту родного края, получает возможность увидеть и почувствовать свою роль и свою причастность к происходящему вокруг нас. В путешествии у обучающегося формируются навыки поведения в окружающей среде, навыки социального поведения в коллективе и в обществе.

***Отличительные особенности программы***

Современные дети часто не видят и не замечают мира, существующего за границами «виртуальной реальности». Отсюда имеем и массовое ухудшение здоровья. Познавательная деятельность и здоровье детей - вот важнейшие задачи современного образования. Краеведение и туризм помогают решить эти задачи. Программа адаптирована к условиям возрастных требований и возможностям обучающихся среднего школьного возраста.

Данная Программа представляет разнообразные виды туризма, имеющим место на юге Кемеровской области. Помогает приобрести навыки, помогающие существовать в полевых условиях. Способствует развитию знаний о природе юга родного края, его географии и истории, народах, которые населяют юг Кемеровской области. Это и определяет новизну Программы. Данная Программа разработана на основании программ:

• «Страна путешествий» (разработчик: Гладков А.А., педагог дополнительного образования ГБОУДО ДТМиМ «Восточный» - Москва, 2015 г.);

• «Юный турист» (разработчик Рябов А.М., педагог дополнительного образования МКОУДО ДДТ - Нолинск, 2012 г.).

• «Основы туризма и краеведения» (разработала Сухоплюева Ксения Владимировна, педагог дополнительного образования МБУДО «ДДТ им. Зотова В.А.»)

Программа согласована с концепцией «Школа жизни - окружающий мир», разработанной доктором педагогических наук А. А. Остапом Свешниковым, и включает в себя следующие основные постулаты: сменяемость туристских и краеведческих должностей; циклическое построение деятельности детского объединения; освоение окружающего мира от «родного гнезда» к родному краю и стране.

***Адресат программы***

Программа рассчитана на детей в возрасте 11-14 лет. Запись в объединение производится по заявлению родителей или законных представителей.

***Срок реализации программы***

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 144 часов образовательной деятельности.

***Формы и режим занятий***

Наполняемость групп от 10 до 25 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу (40 минут). Обучение осуществляется в группах с постоянным составом, конкурсный отбор в группы не предусмотрен.

***Основной формой работы является*** учебные занятия, проводимые как в традиционной форме, так и комбинированными в форме игры, конкурса, экскурсии.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туризм и краеведение юга Кузбасса»» разработаны таким образом, что позволяют учащимся заниматься дополнительным образованием весь календарный год.

Содержание программы предполагает очную форму обучения в течении учебного года. В каникулярное время среди учебного года и в летний период времени предусмотрена заочная форма обучения по программе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Так же на этот период предусмотрены занятия в полевых условиях, экскурсии, походы выходного дня, один многодневный поход.

При организации обучения в заочной форме, учебный материал для учащихся публикуется на сайте учреждения http://ddt-osinniki.su/ во вкладке «Дистанционное обучение».

1.**2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование у обучающихся навыков поведения в разнообразной природной среде, их духовное и физическое развитие средствами туристско-краеведческой деятельности с элементами спортивного туризма.

**Задачи программы**

**Предметные (образовательные):**

• изучение истории, географии, природы юга родного края

• освоение основных навыков начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности;

• изучение основ выживания в природе;

• расширение знаний по туристской подготовке по видам туризма

**Метапредметные (развивающие):**

• развитие познавательного интереса обучающихся к курсу туристско-краеведческой подготовки через широкий выбор знаний и направлений изучения предмета;

• развитие у обучающихся ответственности и самостоятельности, повышая сложность решаемых ими в ходе занятий задач.

**Личностные (воспитательные):**

• воспитание общечеловеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, отзывчивости через участие в коллективных действиях;

• формирование нравственных качеств, воспитание гражданственности и патриотизма;

• формирование у обучающихся потребности к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию.

Возрастная категория обучающихся по программе от 11 до 17 лет. Срок реализации Программы составляет 1 год. Общее количество часов по программе составляет часов.

**1.3. Содержание программы**

Программа разделена на два раздела: туризм и краеведение, при этом в занятиях по туризму обязательно присутствует краеведческая подготовка.

Вводное занятие

Раскрывается содержание, цели, задачи и особенности курса. Понятие о туризме, краеведении и экологии; их взаимосвязь и взаимодействие. Факторы привлекательности туризма. Потребность человека в путешествиях. Возможности туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Инструктаж по технике безопасности. Изучаются правила безопасности при проведении учебных занятий, тренировок, полевых выходов и спортивных походов.

Цели и задачи похода, последовательность подготовки

Определение целей и района похода. Теория. Спортивные, оздоровительные и познавательные цели. Местоположение, климат, рельеф, транспортная доступность, населенность - факторы, влияющие на выбор района похода. Источники информации о походе. Определение сложности основных препятствий. Составление плана маршрута. Запасные и аварийные варианты маршрута. Практика. Составление плана маршрута похода выходного дня. Нанесение маршрута на топографическую карту.

Комплектование группы и распределение обязанностей. Работа по должностям Теория. Основные требования к участникам при комплектовании группы. Организация работы в походе. Задачи, решаемые командиром, завхозом, снаряжением, медиком, ремонтником, фотографом, метеорологом, хронометристом. Три этапа работы по туристским должностям: до похода, в походе, после похода. Отчет о проделанной работе. Практика. Составление меню похода выходного дня. Составление списка личного и группового снаряжения.

Краеведческое задание. Теория. Цель и задачи при выполнении краеведческого задания. Методика организации и проведения работ. Работа по краеведческим должностям при подготовке, проведении похода и при написании отчета. Задачи, решаемые историком, географом, биологом, экологом, этнографом. Изучение источников информации. Исследовательская работа. Оформление результатов. Практика. Составление экологической карты маршрута похода выходного дня.

Разработка маршрута. Теория. Последовательность разработки маршрута. Пути подъезда и отъезда. Подборка картографического материала, составление схемы и планаграфика движения. Особенности подготовки маршрутов в зависимости от вида туризма, от района путешествия. Практика. Подготовка пешеходного маршрута похода выходного дня.

Подведение итогов похода. Теория. Что мы видели в походе. Знания, навыки, впечатления. Как об этом рассказать? Составление письменного отчета. Подготовка устного отчета. Практика. Проведение одного учебно-тренировочного полевого выхода с отработкой навыков работы по туристским и краеведческим должностям. Практическая отработка тем.

Снаряжение

Групповое и личное снаряжение для степенных походов и ПВД (похода выходного дня). Теория. Подготовка и подбор личного снаряжения. Особенности подбора личного снаряжения в зависимости от погодных условий, вида туризма и продолжительности похода. Групповое снаряжение для походов с ночевкой. Практика. Составление списка личного снаряжения для весеннего похода с ночевкой. Личное и групповое снаряжение для ПВД.

Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Теория. Особенности хранения личного и группового снаряжения. Использование, уход и хранение специального снаряжения: веревок, байдарок и т.п.

Назначение и применение различных видов походного снаряжения. Теория. Палатки: бескаркасные, двухслойные, каркасные, с внутренним каркасом, с внешним каркасом, ветроустойчивые, зимний шатер. Материал из которого шьются палатки. Материал, используемый в дугах. Тенты: групповые, костровые, палаточные. Топор, колун, пила двуручная, пила цепная. Ремонтный набор. Назначение и особенности использования. Практика. Установка каркасной палатки. Комплектование ремонтного набора. Проведение учебно-тренировочного похода в лесной зоне с организацией бивачных работ: установка тента и палатки, заготовка дров, приготовление пищи на костре. Практическая отработка тем.

Подбор продуктов питания для походов выходного дня. Теория. Составление меню и раскладки похода выходного дня. Нормы потребления в походе в зависимости от физических нагрузок и природных условий. Расчет калорийности базового меню.

Приготовление пищи на костре. Теория. Заготовка дров, разжигание и поддержание огня. Виды костров и их назначение. Использование кострового снаряжения для приготовления пищи. Практика. Проведение учебно-тренировочного полевого выхода в лесную зону с приготовлением пищи на костре.

Режим питания. Теория. Особенности режима питания в зависимости от графика движения на маршруте похода. Условия для организации горячего питания. Необходимость обеспечения дополнительного питания в походе. Практика. Расчет калорийности дополнительного питания.

Костровые принадлежности для приготовления пищи Теория. Виды и выбор костровых принадлежностей в зависимости от характеристик маршрута похода. Особенности использования в походе: кострового тросика, таганка, канов, половника, скатерти, разделочной доски, щетки для мытья посуды. Уход, хранение и переноска костровых принадлежностей в походе. Практика. Подготовка костровых принадлежностей перед походом.

Элементы топографии и ориентирования на местности

Значение топографии и ориентирования Теория. Необходимость изучения и прикладное значение топографии для туристов. Основные знания и навыки. Особенности ориентирования в походе. Практика. Работа с картами материков и полушарий земли по определению местоположения стран и территорий.

Карты, используемые в походах выходного дня. Теория. Топографические карты различных масштабов. Обзорные карты районов юга Кузбасса. Спутниковые карты. Программы и приложения для смартфонов, содержащие карты и GPSнавигацию. Маршрутные карты похода. Особенности использования топографических атласов. «Стыковка» листов маршрутных карт. Практика. Работа с топографическим атласом по нахождению опорных точек маршрута похода.

План, схема, кроки местности. Теория. Практика создания и использования при подготовке и прохождении маршрутов планов, схем и кроков местности. Основные отличия от топографических карт. Область применения в туризме. Практика. Тренинг по зарисовке схем движения и записи кроков местности.

Основные условные обозначения. Теория. Условные обозначения объектов гидрографии, рельефа, растительного покрова и грунта, населенных пунктов и строений, дорожной сети, прочих искусственных объектов. Практика. Чтение условных знаков. Игры и тренинги на запоминание условных знаков.

Чтение карты и составление схемы маршрута. Теория. Определение основных ориентиров на маршрутной карте. Практика. Чтение топографической карты: назначение условных знаков, рельеф местности, измерение направлений и расстояний на карте. Компас. Азимут. Движение по азимуту Теория. Виды и особенности применения компасов. Определение азимутальных направлений по карте и на местности. Привязка карты к сторонам света. Техника движения по азимуту в условиях похода. Определение азимутальных направлений.

Ориентирование на местности. Теория. Техника ориентирования с помощью карты, компаса и местных предметов. «Привязка» карты к местности. Движение по пересеченной местности «в заданном направлении» и «по выбору». Практика. Отработка приемов работы с картой и компасом в полевых условиях (парковая зона).

Определение сторон горизонта. Теория. Приемы использования местных предметов, часов и солнца для определения сторон горизонта и ориентирования на маршруте похода. Практика. Проведение двух учебно-тренировочных занятий и одного полевого выхода в лесную зону с задачей обучения навыкам ориентирования на местности. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Движение группы на маршруте

Порядок движения группы на маршруте. Теория. Обязанности направляющего и замыкающего. Порядок движения, обеспечивающий подстраховку и безопасность участников. Скорость движения группы в условиях спортивного похода. Необходимая дистанция при движении в лесной зоне. Правила движения по дорогам и пересечения проезжих дорог.

Нормы нагрузок в походе. Режим дня. Теория. Распределение нагрузок в туристском походе, рекомендуемые нормы нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовки участников. Установление правильного режима дня в соответствии с тактикой прохождения маршрута и рекомендациями медиков. Особенности организации и проведения походов с детьми.

Возможные естественные препятствия и способы их преодоления. Теория. Препятствия, связанные с преодолением сложного рельефа. Порядок действия группы при преодолении препятствий. Препятствия, связанные с преодолением водных преград. Препятствия в виде различных форм растительности. Преодоление завалов, склонов, переправ.

Обеспечение безопасности в походах выходного дня. Теория. Основные требования к действиям участников, направленные на обеспечение безопасности в походах выходного дня. Правила поведения в общественных местах, автомобильном и железнодорожном транспорте, в полевых условиях. Практика. Поход выходного дня с отработкой вопросов обеспечения безопасности.

Привалы и ночлеги

Организация бивака. Теория. Порядок постановки бивака: выбор места, планировка лагеря, установка палаток, распределение работ. Бивачные работы, порядок выполнения. Выполнение правил природопользования.

Виды костров и их назначение. Теория. Техника применения и особенности использования костров различных видов. Основные, наиболее часто применяемые виды костров: шалаш, колодец, таежный, звездный, камин, нодья. Подготовка места для костра. Сушка одежды и обуви. Приготовление пищи. Костры для обогрева. Практика. Разведение костра в условиях учебно- тренировочных выходов и походов выходного дня.

Снятие бивака. Теория. Порядок выхода группы с места бивака. Обязательные действия: уборка территории, гашение костра, «проверка» территории при снятии с бивака. Особенности организации и проведения работ в зависимости от условий проведения похода. Практика. Отработка приемов снятия с бивака в условиях проведения учебно-тренировочных выходов и походов выходного дня.

Требования противопожарной безопасности Теория. Правила работы с открытым огнем на лесных территориях. Правила работы с открытым огнем в условиях парковой зоны, в заказниках и заповедниках. Приемы правильного расположения и оборудования кострища: окапывание, снятие дерна, обкладывание камнями.

Гигиена туристов

Личная гигиена туриста. Теория. Средства и правила личной гигиены в походе. Правила организации систематических процедур поддержания чистоты кожи. Технологии стирки белья в условиях похода. Особенности чистки зубов в походе. Требования к здоровью участников походов разного уровня. Значение систематического медицинского осмотра. Профилактика заболеваний, вызываемых невыполнением правил личной гигиены. Практика. Составление списка личных средств гигиены для участника степенного похода.

Самоконтроль в походе Теория. Основа безопасности похода заключена в первую очередь в сознательных (осознанных) действиях участников похода. Самоконтроль в походе, особенности в зимних условиях. Подбор одежды и снаряжения для похода. Порядок ухода за одеждой в походе.

Предупреждение потёртостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений Теория. Профилактика травмирования кожных покровов в результате несоблюдения правил личной гигиены. Предупреждение потёртостей путем подготовки, «притирке» обуви и элементов снаряжения, своевременной защите кожных покровов в местах их повреждений. Предупреждение тепловых и солнечных ударов, путем правильного подбора и применения одежды, отражающей видимое и тепловое солнечное излучение, а также тактикой движения группы по маршруту. Предупреждение обморожений правильным подбором обуви и одежды, правильным применением этого снаряжения, взаимным контролем на маршруте.

Общефизическая подготовка, полевые выходы и соревнования

Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп Теория. Порядок проведения тренировки по общефизической подготовке. Значение «разминки» и «заминки» в ходе тренировки. Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп. Продолжительность физических нагрузок. Практика. Практическое выполнение «разминки» и «заминки» в ходе проведения тренировок.

Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости Теория. Нормы силовых нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической готовности подростка. Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости. Практика. Практическое выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости в ходе проведения тренировок.

Бег и спортивные игры Практика. Практическое участие в беговых упражнениях и спортивных играх в ходе проведения тренировок в течение года.

Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы Теория. Необходимость практического освоения и закрепления туристских навыков в полевых условиях, приближенных к реальным условиям похода. Полевые учебно-тренировочные выходы. Участие в спортивных соревнованиях, как проверка и тренировка навыков, полученных в процессе обучения. Практика. Полевые учебно-тренировочные занятия и выходы проводятся в соответствии с изучаемыми темами и направлены на практическое освоение теоретического материала. Участие в спортивных соревнованиях по туризму, ориентированию, лыжам и др. (не менее 6-ти соревнований в течение учебного года).

Техника пешеходного туризма

Особенности пешеходного туризма. Теория. Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Практика. Учебно-тренировочный пешеходный выход с отработкой прохождения завалов и переправы через водную преграду с наведением перил.

Определение сложности препятствия в пешеходном туризме. Теория. Категорирование препятствий в пешеходном туризме. Нормативные требования по определению сложности препятствий. Практика. Учебно-тренировочное занятие с преодолением препятствий повышенной сложности (с использованием веревочной техники).

Снаряжение для пешеходного туризма. Теория. Снаряжение, необходимое для проведения пешеходного похода по равнинной и горной местности. Специальное снаряжение для организации перильной страховки. Практика. Практическое занятие по подготовке снаряжения для пешего похода: кострового тента, каркасных палаток, кострового тросика, пилы, топоров, газовой лампы, фонарей, мобильных радиостанций.

Категорирование пешеходного туризма Теория. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий. Практика. Практическое занятие по расчету пешеходного маршрута второй категории сложности.

Страховка и самостраховка в пешем походе. Теория. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Практика. Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков движения с альпенштоком.

Преодоление препятствий в пешем походе Теория. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Практика. Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков укладки и передвижения по гати.

Техника передвижения по тропам и дорогам Теория. Техника передвижения по тропам и дорогам. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Практика. Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники передвижения по лесным тропам и заболоченным участкам.

**1.3.1. Учебный тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятий** | **Наименование раздела**  **и**  **темы программы** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **В** | **Т** | **П** |
| **I** | **Раздел 1. Цели и задачи похода, последовательность подготовки** | **12** | **8** | **4** |  |
| 1.1 | Введение в туризм и краеведение. Определение целей и района похода | 3 | 2 | 1 | Анкетирование |
| 1.2 | Комплектование группы и распределение обязанностей. Работа по должностям. Краеведческое задание. | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 1.3 | Разработка маршрута | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 1.4 | Подведение итогов похода | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| **II** | **Раздел 2. Снаряжение** | **9** | **6** | **3** |  |
| 2.1 | Групповое и личное снаряжение для степенных походов | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 2.2 | Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 2.3 | Назначение и применение различных видов походного снаряжения | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| **III** | **Раздел 3. Питание** | **6** | **5** | **1** |  |
| 3.1 | Подбор продуктов питания для походов выходного дня. Приготовление пищи на костре. | 3 | 3 |  | Беседа |
| 3.2 | Режим питания. Костровые принадлежности для приготовления пищи | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| **IV** | **Раздел 4. Навыки и умения в полевых условиях. Снаряжение.** | **12** | **2** | **10** |  |
| 4.1 | Тент и его возможности. | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 4.2 | Совершенствование экипировки: палатки, рюкзаки, спальники. Костровое оборудование. Веревки спортивные. | 3 | 1 | 2 | Беседа |
| 4.3 - 4.4 | Спортивные узлы. | 6 |  | 6 | Практические занятия |
| **V** | **Раздел 5. Элементы топографии и ориентирования на местности** | **18** | **7** | **11** |  |
| 5.1 | Значение топографии и ориентирования. Карты, используемые в походах | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 5.2 | План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. | 3 | 2 | 1 | Тестирование |
| 5.3 | Чтение карты и составление схемы маршрута. Компас. Азимут. Движение по азимуту. | 3 |  | 3 | Практическое задание |
| 5.4 | Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта. | 3 | 1 | 2 | Практическое задание |
| 5.5 | Маршрутные карты. Определение местоположения группы на маршруте. | 3 |  | 3 | Зачёт |
| 5.6 | Правила оказания медицинской помощи в полевых условиях. | 3 | 2 | 1 | Беседа  Практическое занятие |
| **VI** | **Раздел 6. Краеведение.**  **Кузбасс.** | **51** | **34** | **17** |  |
| 6.1 | Физико-географическая характеристика Кемеровской области в целом и Южного Кузбасса. | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 6.2 | Природа Кузбасса. Туризм в Кемеровской области. | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 6.3 | Рельеф и внутренние воды Кемеровской области. | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 6.4 | Полезные ископаемые Кузбасса | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 6.5 | Растительный мир Кузбасса. | 3 | 2 | 1 | Тестирование |
| 6.6 | Животный мир Кузбасса. | 3 | 2 | 1 | Тестирование |
| 6.7 | История Кузбасса. Наш край в древности. | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 6.8 | Коренные народы Кузбасса. Их занятия. | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 6.9 | Культура и религия народов Кузбасса. | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 6.10 | Освоение Сибири. Появление первого города – Кузнецка. | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 6.11 | Города Кузбасса. История их возникновения. | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 6.12 | Кузбасс в годы Великой Отечественной войны. Вклад городов и предприятий Кузбасса в победу. | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 6.13 | История города Осинники.  Тагдагал - Осиновка - Осинники | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 6.14 | Развитие города Осинники. Памятные места. | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 6.15 | Географическое положение города. Организации, предприятия, учреждения города Осинники. | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 6.16 | Население города. Коренные жители. | 3 | 2 | 1 | Опрос |
| 6.17 | Известные и почетные горожане Осинников. | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| **VII** | **Раздел 7. Движение группы на маршруте** | **6** | **4** | **2** |  |
| 7.1 | Порядок движения группы на маршруте. Нормы нагрузок в походе. Режим дня. | 3 | 3 |  | Беседа |
| 7.2 | Возможные естественные препятствия и способы их преодоления. Обеспечение безопасности в походах | 3 | 1 | 2 | Практические занятия |
| **VIII** | **Раздел 8. Привалы и ночлеги** | **9** | **3** | **6** |  |
| 8.1 | Организация бивака. Виды костров и их назначение. | 3 | 1 | 2 | Практические занятия |
| 8.2 | Установка палатки | 3 | 1 | 2 | Практические занятия |
| 8.3 | Снятие бивака. Требования противопожарной безопасности. | 3 | 1 | 2 | Практические занятия |
| **IХ** | **Раздел 9. Техника пешеходного туризма** | **21** | **14** | **7** |  |
| 9.1 | Особенности пешеходного туризма | 3 | 3 | 0 | Беседа |
| 9.2 | Определение сложности препятствий в пешем туризме | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 9.3 | Снаряжение для пешеходного туризма | 3 | 2 | 1 | Тестирование |
| 9.4 | Категорирование пешеходного туризма | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 9.5 | Страховка и самостраховка в пешем походе | 3 | 2 | 1 | Беседа |
| 9.6 | Преодоление препятствий в пешем походе | 3 | 1 | 2 | Практические занятия |
| 9.7 | Техника передвижения по тропам и дорогам | 3 | 2 | 1 | Опрос |
|  | **Всего:** | **144** | **83** | **61** |  |

**1.3.2. Содержание учебно-тематического плана**

**Раздел 1. Цели и задачи похода, последовательность подготовки (12 ч.)**

**Тема 1.1.** Введение в туризм и краеведение. Определение целей и района похода

**Теория:** Раскрывается содержание, цели, задачи и особенности курса. Понятие о туризме, краеведении и экологии; их взаимосвязь и взаимодействие. Факторы привлекательности туризма. Потребность человека в путешествиях. Возможности туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.

**Практика:** Определение целей и района похода. Нанесение маршрута на топографическую карту.

**Форма контроля:** анкетирование

**Тема 1.2.**Комплектование группы и распределение обязанностей. Работа по должностям. Краеведческое задание.

**Теория:** Основные требования к участникам при комплектовании группы. Организация работы в походе. Задачи, решаемые командиром, завхозом, снаряжением, медиком, ремонтником, фотографом, метеорологом, хронометристом. Три этапа работы по туристским должностям: до похода, в походе, после похода. Отчет о проделанной работе.

**Практика:** Составление меню похода выходного дня. Составление списка личного и группового снаряжения. Составление экологической карты маршрута похода выходного дня.

**Форма контроля:** беседа

**Тема 1.3.** Разработка маршрута

**Теория:** Последовательность разработки маршрута. Пути подъезда и отъезда. Подборка картографического материала, составление схемы и плана - графика движения. Особенности подготовки маршрутов в зависимости от вида туризма, от района путешествия.

**Практика:** Подготовка пешеходного маршрута похода выходного дня.

**Форма контроля:** беседа

**Тема 1.4.** Подведение итогов похода

**Теория:** Что мы видели в походе. Знания, навыки, впечатления. Как об этом рассказать? Составление письменного отчета. Подготовка устного отчета.

**Практика:** Проведение одного учебно-тренировочного полевого выхода с отработкой навыков работы по туристским и краеведческим должностям.

**Форма контроля: беседа**

**Раздел 2. Снаряжение (9 ч.)**

**Тема 2.1**

Групповое и личное снаряжение для степенных походов

**Теория:** Подготовка и подбор личного снаряжения. Особенности подбора личного снаряжения в зависимости от погодных условий, вида туризма и продолжительности похода. Групповое снаряжение для походов с ночевкой.

**Практика:** Составление списка личного снаряжения для весеннего похода с ночевкой.

**Форма контроля: опрос**

**Тема 2.2**

Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения

**Теория:** Особенности хранения личного и группового снаряжения.

**Практика:** Использование, уход и хранение специального снаряжения: веревок, байдарок и т.п.

**Форма контроля: опрос**

**Тема 2.3**

Назначение и применение различных видов походного снаряжения

**Теория:** Палатки: бескаркасные, двухслойные, каркасные, ветроустойчивые, зимний шатер. Тенты: групповые, костровые, палаточные. Топор, колун, пила двуручная. Ремонтный набор. Назначение и особенности использования.

**Практика:** Установка каркасной палатки. Комплектование ремонтного набора. Проведение двух учебно-тренировочных походов в лесной зоне с организацией бивачных работ: установка тента и палаток, заготовка дров, приготовление пищи на костре.

**Форма контроля: опрос**

**Раздел 3. Питание (6 ч.)**

**Тема 3.1**

Подбор продуктов питания для походов выходного дня. Приготовление пищи на костре

**Теория:** Составление меню и раскладки похода выходного дня. Нормы потребления в походе в зависимости от физических нагрузок и природных условий. Содержание белков, жиров, углеводов. Особенности использования сублимированных продуктов.

Заготовка дров, разжигание и поддержание огня. Использование кострового снаряжения для приготовления пищи. Особенности приготовления на костре супов, молочных и мясных каш. Приготовление макаронных изделий. Заваривание чая в кане.

**Практика:** Расчет калорийности базового меню.

**Форма контроля:беседа**

**Тема 3.2**

Режим питания. Костровые принадлежности для приготовления пищи

**Теория:** Особенности режима питания в зависимости от графика движения на маршруте похода. Условия для организации горячего питания. Необходимость обеспечения дополнительного питания в походе

**Практика:** Подготовка костровых принадлежностей перед походом.

**Форма контроля: беседа**

**Раздел 4.Навыки и умения в полевых условиях (12 ч.)**

**Тема 4.1**

Тент и его возможности. Рюкзаки и подвесные системы.

**Теория:** Материалы для изготовления защитных тентов. Использование «кострового» тента. Правила и приемы установки тента в лесной зоне и на открытом месте. Использование тентов для защиты от ветра, дождя, снега. Правильная установка защитных тентов. Изготовление тентов различных конструкций.Рюкзаки, их выбор и применение для походов. Подгонка подвесных систем рюкзаков. Правила укладки снаряжения в рюкзак. Правила транспортировки рюкзаков на маршруте. Назначение и использование подвесных систем. Техника индивидуальной регулировки подвесной системы, блокировка беседки с обвязкой.

**Практика:** Учебно-тренировочное занятие по установке двухскатного тента для защиты от дождя.Учебно-тренировочное занятие по одеванию, регулировке и использованию подвесных систем.

**Форма контроля: беседа**

**Тема 4.2**

Совершенствование экипировки. Веревки спортивные.

**Теория:** . Совершенствование экипировки. Выбор и доработка типового снаряжения. Конструирование и ремонт снаряжения для выживания. Изготовление и использование «шмотника», «фонариков», «бахил», «чуней», «анарака». Правила работы с каской, альпинистскими карабинами, «рогаткой» .Разновидности, характеристики и назначение спортивных веревок. Применение веревок для организации динамической и статической (перильной) страховки. Правила работы с веревкой при организации страховки. Хранение и транспортировка.

**Практика:** Учебно-тренировочное занятие по технике работы с каской, альпинистскими карабинами, «рогаткой». Учебно-тренировочное занятие по организации и приемам выполнения верхней динамической страховки на скалодроме.

**Форма контроля: беседа**

**Тема 4.3 – 4.4**

Спортивные узлы

**Теория:** Основные группы узлов для работы со спортивной веревкой. Назначение узлов. Степень уменьшения прочности веревки при применении различных узлов. Достоинства и недостатки. Выбор вида узла для применения при организации страховки. Способы изготовления и применения узлов.

**Практика:** Учебно-тренировочное занятие по применению узлов при организации навесной переправы, при индивидуальном движении по вертикальным и горизонтальным «перилам», при организации движения «связок».

**Форма контроля: практическое занятие**

**Раздел 5. Элементы топографии и ориентирования на местности (18 ч.)**

**Тема 5.1**

Значение топографии и ориентирования. Карты, используемые в походах

**Теория:** Необходимость изучения и прикладное значение топографии для туристов. Основные знания и навыки. Особенности ориентирования в походе.Топографические карты различных масштабов. Обзорные карты районов. Маршрутные карты похода. Особенности использования топографических атласов. «Стыковка» листов маршрутных карт, картабланковка.

**Практика:** Работа с картами материков и полушарий земли по определению местоположения стран и территорий. Работа с топографическим атласом по нахождению опорных точек маршрута похода.

**Форма контроля: опрос**

**Тема 5.2**

План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения.

**Теория:** Практика создания и использования при подготовке и прохождении маршрутов планов, схем и кроков местности. Основные отличия от топографических карт. Область применения в туризме.Условные обозначения объектов гидрографии, рельефа, растительного покрова и грунта, населенных пунктов и строений, дорожной сети, прочих искусственных объектов. Масштабные и внемасштабные объекты. Условные обозначения на схемах, на картах ориентирования и на маршрутных топографических картах.

**Практика:** Тренинг по зарисовке схем движения и записи кроков местности. Чтение условных знаков. Игры и тренинги на запоминание условных знаков.

**Форма контроля: тестирование**

**Тема 5.3** Чтение карты и составление схемы маршрута. Компас. Азимут. Движение по азимуту.

**Теория:** Особенности прокладывания маршрута по населенной и ненаселенной местности. Детальная разработка схемы прохождения маршрута в лесной зоне. Компас.

**Практика:** Отработка приемов работы с компасом в полевых условиях. «Привязка» карты к местности. Определение опорных ориентиров. Определение азимутальных направлений.

**Форма контроля: практическое занятие**

**Тема 5.4**

Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта.

**Теория:** Техника ориентирования с помощью карты, компаса и местных предметов. «Привязка» карты к местности. Опорные линейные и точечные ориентиры. Движение по пересеченной местности «в заданном направлении» и «по выбору».использования местных предметов, часов и солнца для определения сторон горизонта и ориентирования на маршруте похода.

**Практика:** Отработка приемов работы с картой и компасом в полевых условиях (парковая зона). Проведение двух учебно-тренировочных занятий и двух полевых выходов в лесную зону с задачей обучения навыкам ориентирования на местности.

**Форма контроля: практическое занятие**

**Тема 5.5**

Маршрутные карты. Определение местоположения группы на маршруте.

**Теория:** нет

**Практика:** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Форма контроля: зачёт**

**Тема 5.6**

Нормативы протяженности маршрута. Соревнования по ориентированию.

**Теория:** Распределение нагрузок в туристском походе, рекомендуемые нормы нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовки участников.

**Практика:** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Форма контроля: беседа**

**Раздел 6. Краеведение. Кузбасс. Южный Кузбасс. (51 ч.)**

**Тема 6.1**Физико-географическая характеристика Кемеровской области в целом и Южного Кузбасса.

**Теория:**Местоположение Кузбасса на карте России. Соседние регионы. Города и транспортная сеть.

**Практика:** опрос

**Тема 6.2**Природа южного Кузбасса.Туризм на юге области.

**Теория:** Обзорная характеристика природы Кемеровской области и ее юга. Горные и речные системы Кемеровской области. Леса, тайга. Биологические виды, населяющие нашу область.

**Практика:** опрос

**Тема 6.3**Рельеф и внутренние воды южной части Кемеровской области.

**Теория:** Особенности рельефа юга Кемеровской области. Горные системы и равнинные территории. Геологическая и физико-геологическая характеристика. Топонимика изучаемых объектов. Количество рек, озер и водохранилищ на территории области. Реки юга Кузбасса. Физико географическая характеристика основных водных объектов.

**Практика:** работа с контурной картой. Обозначение на контурной карте основных горных хребтов и рек.

**Тема 6.4** Полезные ископаемые.

**Теория:**Место Кемеровской области в общероссийских запасах разнообразного сырья и топлива. Значение полезных ископаемых в народном хозяйстве. Запасы и размещение полезных ископаемых. Экологические проблемы при добыче полезных ископаемых.

**Практика:** Работа с геологическими образцами.

**Тема 6.5**Растительный мир южного Кузбасса.

**Теория:** Разнообразие растительного покрова Кемеровской области и ее юга. Наиболее распространенные, эндемичные и реликтовые виды растительности. Использование и охрана лесных ресурсов, лекарственных растений нашей области.

**Практика:** определение видов растений. Тестирование.

**Тема 6.6**Животный мир южного Кузбасса.

**Теория:** Разнообразие животного мира Кемеровской области и ее юга. Виды животных, населяющих различные природные зоны. Редкие и исчезающие виды животных.

**Практика:** Тестирование

**Тема 6.7**История Кузбасса. Наш край в древности.

**Теория:** Животные, населяющие наш край в древности. Происхождение угля. Древние народы нашего края и археологические памятники. Вхождение Сибири в состав России. Исследование Кузбасса. Открытие полезных ископаемых. Исследователи и их маршруты.

**Практика:** нет

**Тема 6.8**Коренные народы южного Кузбасса. Их занятия.

**Теория:** Шорцы, телеуты. Охота, рыбная ловля, собирательство, ремесла. Отношения коренных народов Кузбасса с соседями.

**Практика:** тестирование

**Тема 6.9** Культура и религия народов южного Кузбасса.

**Теория:** Материальная и духовная культура коренных народов юга Кузбасса. Жилище, его типы. Одежда, домашняя утварь, орудия труда и охоты. Национальные блюда шорцев и телеутов. Традиционные верования коренных народов. Смешение христианства и язычества. Легенды, сказки, поэзия коренного населения.

**Практика:** Опрос

**Тема 6.10**Освоение Сибири. Появление первого города – Кузнецка.

**Теория:** Присоединение Сибири к Московскому государству. Появление русских городов и острогов за Уралом. Основание Томска и Кузнецка. Первые русские поселенцы, их занятия. Отношения с местным населением. Миссионерская деятельность. Набеги джунгар и кыргызов.

**Практика:** Работа с картой. Опрос.

**Тема 6.11**Города южного Кузбасса. История их возникновения.

**Теория:** Промышленное освоение юга Кузбасса. Возникновение городов, как промышленных центров. Социальный состав. Быт горожан. Занятия.

**Практика:** Работа с контурной картой. Опрос.

**Тема 6.12**Кузбасс в годы Великой Отечественной войны. Вклад городов южного Кузбасса в победу.

**Теория:** Промышленность и население Кузбасса в начале 40-х гг. 20 века.Жители Кузнецкого края уходят на войну. Перестройка промышленности на военные рельсы. Основание Кемеровской области. Вклад Кузбасса и его южных городов в победу в Великой Отечественной войне.

**Практика:** Опрос.

**Тема 6.13**История города Осинники.

Тагдагал - Осиновка - Осинники

**Теория:** Как возник родной город. Природа вокруг Осинников. Растительный и животный мир. Коренное население. Улус Тагдагал. Деятельность Копикуза. Поселок Осиновка. Политика сталинского режима. Индустриализация, коллективизация, репрессии. Поселок Осиновка получает статус города.

**Практика:** Опрос

**Тема 6.14**Развитие города Осинники. Памятные места.

**Теория:** Шахты и другие предприятия в городе Осинники. Интересные места и люди нашего города.

**Практика:** Работа с картой г. Осинники и фотоматериалом.

**Тема 6.15**Географическое положение города. Организации, предприятия, учреждения города Осинники.

**Теория:** Географическая характеристика места возникновения города Осинники и его окрестностей. Развитие города. Экономика. Транспорт. Образование. Культура.

**Практика:** Опрос.

**Тема 6.16**Население города. Коренные жители.

**Теория:** Социальный состав. Численность населения. Сохранение культуры коренного населения в условиях города.

**Практика:** Опрос

**Тема 6.17**Известные и почетные горожане Осинников.

**Теория:** Биография и деятельность людей, внесших весомый вклад в становление города Осинники, его развитие.

**Практика:** Опрос

**Раздел 7 Движение группы на маршруте (6 ч.)**

**Тема 7.1**

Порядок движения группы на маршруте. Нормы нагрузок в походе. Режим дня.

**Теория:** Обязанности направляющего и замыкающего. Порядок движения, обеспечивающий подстраховку и безопасность участников. Скорость движения группы в условиях спортивного похода. Необходимая дистанция при движении в лесной зоне. Правила движения по дорогам и пересечения проезжих дорог.. Распределение нагрузок в туристском походе, рекомендуемые нормы нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовки участников. Установление правильного режима дня в соответствии с тактикой прохождения маршрута и рекомендациями медиков. Особенности организации и проведения походов с детьми. Нормативные документы.

**Практика:** беседа

**Тема 7.2**

Возможные естественные препятствия и способы их преодоления. Обеспечение безопасности в походах

**Теория:** Препятствия, связанные с преодолением сложного рельефа. Порядок действия группы при преодолении препятствий. Препятствия, связанные с преодолением водных преград. Препятствия в виде различных форм растительности. Преодоление завалов, склонов, переправ.

**Практика:** Отработка техники движения по склону с альпенштоком. Учебно-тренировочное занятие по преодолению навесной переправы.

**Раздел 8Привалы и ночлеги (9 ч.)**

**Тема 8.1**

Организация бивака. Виды костров и их назначение.

**Теория:** Порядок постановки бивака: выбор места, планировка лагеря, установка палаток, распределение работ. Бивачные работы, порядок выполнения. Выполнение правил природопользования. Территории с особым режимом природопользования.Техника применения и особенности использования костров различных видов. Основные, наиболее часто применяемые виды костров: шалаш, колодец, таежный, звездный, камин, нодья. Подготовка места для костра. Сушка одежды и обуви. Приготовление пищи. Костры для обогрева.

**Практика:** Изучение нормативных документов по природопользованию. Разведение костра в условиях учебно-тренировочных выходов и походов выходного дня.

**Тема 8.2**

Установка палатки

**Теория:** Назначение туристической палатки. Виды палаток. Правильная эксплуатация и хранение.

**Практика:** Установка палатки. Сворачивание палатки.

**Тема 8.3**

Снятие бивака. Требования противопожарной безопасности.

**Теория:** Порядок выхода группы с места бивака. Обязательные действия: уборка территории, гашение костра, «проверка» территории при снятии с бивака. Особенности организации и проведения работ в зависимости от условий проведения похода.Правила работы с открытым огнем на лесных территориях. Правила работы с открытым огнем в условиях парковой зоны, в заказниках и заповедниках. Приемы правильного расположения и оборудования кострища: окапывание, снятие дерна, обкладывание камнями.

**Практика:** Отработка приемов снятия с бивака в условиях проведения учебно-тренировочных выходов и походов выходного дня.Обустройство ранее существовавшего кострища в условиях проведения учебно-тренировочных выходов и походов выходного дня.

**Раздел 9Техника пешеходного туризма (21 ч.)**

**Тема 9.1**

Особенности пешеходного туризма

**Теория:** Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина.

**Практика:** нет

**Тема 9.2**

Определение сложности препятствий в пешем туризме

**Теория:** Категорирование препятствий в пешеходном туризме. Нормативные требования по определению сложности препятствий.

**Практика:** Учебно-тренировочное занятие с преодолением препятствий повышенной сложности (с использованием веревочной техники).

**Тема 9.3**

Снаряжение для пешеходного туризма

**Теория:** Снаряжение, необходимое для проведения пешеходного похода по равнинной и горной местности. Специальное снаряжение для организации перильной страховки.

**Практика:** Практическое занятие по подготовке снаряжения для пешего похода: кострового тента, каркасных палаток, кострового тросика, пилы, топоров, газовой лампы, фонарей, мобильных радиостанций.

**Тема 9.4**

Категорирование пешеходного туризма

**Теория:** Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

**Практика:** Практическое занятие по расчету пешеходного маршрута второй категории сложности.

**Тема 9.5**

Страховка и самостраховка в пешем походе

**Теория:** Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток.

**Практика:** Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков движения с альпенштоком.

**Тема 9.6**

Преодоление препятствий в пешем походе

**Теория:** Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам.

**Практика:** Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков укладки и передвижения по гати.

**Тема 9.7**

Техника передвижения по тропам и дорогам

**Теория:** Техника передвижения по тропам и дорогам. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам.

**Практика:** Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники передвижения по лесным тропам и заболоченным участкам.

**1.4 Планируемые результаты**

**Предметные (образовательные) результаты:**

• Знает историю, географию, природу юга родного края;

• знает основные навыки начальной туристской подготовки, включающей основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности;

• знает основы выживания в природе;

• знает туристскую подготовку по видам туризма;

**Метапредметные (развивающие) результаты:**

• развит познавательный интерес обучающихся к курсу туристско-краеведческой подготовки через широкий выбор знаний и направлений изучения предмета;

• развита ответственность и самостоятельность, через повышение сложности решаемых в ходе занятий задач.

**Личностные (воспитательные) результаты:**

• привиты общечеловеческие качества: взаимовыручка, дружба, честность, бескорыстие, отзывчивость, через участие в коллективных действиях;

• сформированы нравственные качества, привито чувство гражданственности и патриотизм;

• сформированы потребности к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Года обучения** | **Количество часов в год** | **Количество учебных часов в неделю** | **Кол-во учебных недель** |
| 1 год обучения | 144 | 3 часа | 48 |

**2.2.Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

Кабинет для занятий туристско-краеведческой направленности; интрактивный широкоформатный дисплей; ноутбук; МФУ струйный; атласы; контурные карты; раздаточный дидактический материал по основным темам; рюкзаки; палатки туристические; рюкзаки; спальники, коврики туристические; зарядное устройство для телефонов, планшетов; каска альпинисткая; репшнур; кан с крышкой; костровое снаряжение; аптечка.

Учебники и электронные приложения; учебно-методическая литература; Интернет; художественная литература; научно-популярная литература; справочная литература; периодика

**Кадровое обеспечение:** педагог, имеющий высшее педагогическое образование и являющийся инструктором детско-юношеского туризма.

**2.3 Формы аттестации/контроля**

Способы определения результативности реализации программы педагогическое наблюдение, результаты участия в конкурсах и соревнованиях различных уровней.

**Виды контроля:** входной, текущий, итоговый.

Формы подведения итогов реализации программы

Для оценки качества знаний, умений и навыков, технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на профильных соревнованиях разного уровня, по результатам участия в окружных, городских соревнованиях и турнирах. В конце обучения проходит итоговый зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль). Практической проверкой результатов освоения Программы (знаний, навыков, умений) является участие обучающихся в спортивных походах: участие в зимних и летних соревнованиях, смотрах готовности; подготовка и защита летнего туристско-краеведческого похода, его проведение, составление технического и краеведческого отчетов, выступление на фестивалях и, как результат, получение удостоверений о присвоении спортивных разрядов. Показателем спортивно-технического роста и подготовки обучающихся, является повышение уровня сложности соревнований и улучшение результатов участия в соревнованиях. Это позволяет вести статистику уровня освоения Программы по каждому обучающемуся индивидуально в течение всего срока обучения. Статистка находит отражение в текущих рейтингах по каждому году обучения.

Определение результативности работы педагога по программе

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

• постоянный рост спортивно-технического мастерства учащихся;

• рост уровня спортивных достижений объединения (выступление на соревнованиях, слетах);

• привлечение старших обучающихся к судейству на школьных, окружных и городских соревнованиях;

• привлечение старших подростков в качестве помощников педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

**2.4. Оценочные материалы**

Используются следующие диагностические методики: анкетирование; индивидуальная беседа; тесты; наблюдение; педагогический эксперимент; анализ продуктов деятельности; включение обучающихся в различные формы деятельности; интервью; метод экспертных оценок; игровые методики; дневник достижений; дневник – отчет; дневник – оценка; «карта личностного роста»; портфолио;

**2.5. Методические материалы**

Для осуществления учебно-познавательной деятельности используются следующие методы: перцептивный (словесный, наглядный, практический); гностический (иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, эвристический, исследовательский); логический (индуктивный, дедуктивный, продуктивный, конкретный, абстрактный и т.д.); управленческий (разной степени самостоятельности). Основным является метод практического закрепления получаемых знаний и навыков в условиях полевых выходов и учебно-тренировочных занятий, спортивных походов, экспедиций и путешествий. В качестве методов стимулирования и мотивации образовательной деятельности применяется убеждение, требование, приучение, упражнение, игры, дискуссии, занимательность и т.д.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная; индивидуально-групповая; групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа; встреча с интересными людьми; выставка; защита проектов; игра; квест; лекция; мастер-класс; наблюдение; открытое занятие; поход; презентация; соревнование; тренинг; турнир; экскурсия; экспедиция.

**2.6 Список литературы**

**Для педагога:**

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе

. — М., 1999.

2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.

3. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.

4. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.

5. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.

6. Вартанов А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ. Ред. А. А. Фомина. — М.: Искусство, 1998.

7. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.

8. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.

9. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004.

10. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.

11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2006.

13. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2008.

14. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. Издание 2- е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.

15. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.

16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Академия, 2004.

17. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.

18. Туристская игротека: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.

19. Шибаев А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

20. Шибаев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.

21. Ясинская В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996.

**Для учащихся:**

1. Балабанов И. В. Узлы. — М., 1998.

2. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.

3. Соловьев, Л.И. География Кемеровской области [Текст]: природа: учебное пособие. - / Л.И. Соловьев. – Кемерово: ОАО «ИПП «Кузбасс» : ООО «СКИФ», - 2006.-384с.

4. Соловьев, Л.И. Книга о природе Кузбасса для младших школьников и их родителей /[Текст]: Л.И. Соловьев. – Кемерово: Изд-во Фабрика современной печати, 2008. – 408 с.

5. Соловьев, Л.И. Краеведческие игры. [Текст]: Изд. 2-е. - Кемерово, КРИПК и ПРО, 2004. – 327с.

6. Соловьев, Л.И. География Кемеровской области: Население, хозяйство, города и районы [Текст]: учебное пособие для 8-9-х кл. общеобразоват. школ / Л.И. Соловьев. – Кемерово: ОАО «ИПП «Кузбасс» : ООО «СКИФ», - 2009. – 348с.

7. Соловьев Л.И. Рабочая тетрадь по краеведению. Кузбасс – мой родной край (для учащихся 6 – 8 классов общеобразовательных учреждений Кемеровской области). [Текст]: Соловьев Л.И. Рабочая тетрадь по краеведению. Кузбасс – мой родной край (для учащихся 6 – 8 классов общеобразовательных учреждений Кемеровской области). – Кемерово: ООО «Скиф», 2011. – 72 с.

**Интернет-ресурсы:**

[**http://www.kuztur42.narod.ru/**](http://www.kuztur42.narod.ru/)

[**http://kuzturotdel.narod.ru/instruktor/instruktor.htm**](http://kuzturotdel.narod.ru/instruktor/instruktor.htm)

[**http://www.rus-maps.com/**](http://www.rus-maps.com/)

[**http://www.gukmztp.ru/photo.html**](http://www.gukmztp.ru/photo.html)

[**http://www.kuzn-krepost.narod.ru/index.html**](http://www.kuzn-krepost.narod.ru/index.html)

[**http://www.sheregesh.su/gallery**](http://www.sheregesh.su/gallery)