****

**Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в соответствии с:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (в действующей редакции);
2. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р., «Конвенции о правах ребенка»;
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Постановлением 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»;
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018-2027 годы»;
7. Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» (от 17.11.2015 № 1239).
8. Уставом Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Республики Крым «Центр детско-юношеского туризма и краеведения» (далее – ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»).

Программа кружка «Туристы-краеведы» является **модифицированной.** За основу взята программа «Туристы-краеведы» Идова Л.Н., утвержденная коллегией Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым, решение № 2/3 от «26» августа 2014г.

 «Туристы – краеведы» – возможность познания учащимися родного края, реализации интересов в изучении природного разнообразия и историко-культурного наследия Крыма, формирование туристских, спортивных и краеведческих знаний, умений и навыков средствами внешкольного образования.

Программа направлена на освоение знаний, умений и навыков, необходимых в пешеходном туризме и спортивном ориентировании, а также общефизического развития, социального, нравственного, духовно-патриотического, интеллектуального уровня обучающихся, воспитания самостоятельности обучающегося.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей учащихся, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории, ботаники и краеведения. Неотъемлемой частью программы является участие в походах.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный (патриотический) рост. Проблемой всего нашего государства является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и интернет. Многие дети настолько погружены в виртуальную реальность, что с трудом могут идти на контакт, занятие активной туристкой деятельностью позволяет решить эту проблему и подходить к ней системно. Регулярные занятия туризмом позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Где учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося. Общая физическая подготовка разбивается на циклы, а каждый кружковец ведет индивидуальный дневник тренировок с фиксацией своих результатов.

**Целью программы** является создание благоприятной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, её физического совершенствования, адаптации в обществе, формирование системы нравственных ценностей, основ здорового образа жизни.

Исходя из цели программы реализуются следующие **задачи**:

*Образовательные:*

* расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
* приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
* приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
* обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.
* *Развивающие:*
* развитие физических и технических качеств, которые позволят в полной мере освоить навыки пешеходного туризма и спортивного ориентирования, навыки поведения в «дикой среде».

*Воспитательные:*

* воспитание потребности в занятии физической культурой, спортом, совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
* воспитание чувства гражданственности, патриотизма, терпимости, трудолюбия, целеполагания, мотивационная деятельность;
* формирование духовно-нравственных качеств личности (доброта, честность, воля к победе, ответственность).

На занятиях кружка применяются разнообразные формы обучения в зависимости от возраста кружковцев. Среди них: репродуктивные (воспроизводящие), тренинговые (развитие знаний, приобретение умений и навыков), объяснительно-иллюстративные (рассказ, объяснение, беседа, иллюстрация, дискуссия и др.), дискуссионные, проблемно-поисковые (исследовательские, поисковые). При проведении практических занятий предпочтение отдается подвижным и спортивным играм с элементами туризма, краеведческим исследованиям на природе, посещение историко - культурных объектов.

Применяются различные методы обучения: картографический и раздаточный материалы, технические средства обучения, наглядные пособия.

Наряду с групповыми, коллективными формами работы проводятся индивидуальные занятия с кружковцами согласно действующему Положению о порядке организации индивидуальной и групповой работы во внешкольных учебных заведениях. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с творческими способностями, одаренностью, возрастом и психофизическими особенностями состояния здоровья детей.

Проверка компетентности воспитанников осуществляется во время проведения практических занятий в форме викторин, конкурсов, соревнований и посещении экскурсионных объектов.

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

Распределение часов по разделам - ориентировочное.

В основу программы «Туристы – краеведы » положены базовые блоки:

* + спортивно-туристская подготовка;
	+ краеведение;
	+ физическая культура;
	+ основы первой медицинской помощи.

Для закрепления и реализации, приобретенных воспитанниками знаний, умений и навыков в конце учебного года проводится летний туристско - краеведческий поход (вне сетки учебных часов).

Программа предусматривает вариативность, как дидактических принципов, так и элементов инновационных методов обучения, направленных на формирование личности.

В первые недели занятий необходимо провести родительские собрания, где нужно рассказать о плане работы кружка, расписании занятий и личном снаряжении для практических занятий и путешествий.

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана в рамках туристско-краеведческой направленности для учащихся 8-17 лет.

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы, особенно в школьной среде приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Пешеходный туризм представляет собой туристские мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских походов, туристских слетов и соревнований в природной среде познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к Родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современном неблагополучном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того, как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях. Данная программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; она дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, экскурсовод, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

В процессе туристской деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных походах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия по данной программе готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Данная программа раскрывает основные задачи учебно-воспитательной и тренировочной работы. Программный материал составлен с учетом особенностей каждой возрастной группы учащихся. В программе указано содержание теоретических и практических знаний.

Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с уровнем обученности групп.

**Календарно – учебный график:**

Программа рассчитана на 1 год обучения. 3 раза в неделю по 2 часа.

На проработку учебного материала отводится 216 часов в год.

Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и составляет в академических часах (45 минут), экскурсий проводимых в городе – 4:00, однодневные экскурсии, предусматривающие выезд за город – 8:00, двухдневные – 14 часов, трехдневные – 22 часа. Необходимым условием организации экскурсий и практических занятий на местности является соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

При планировании теоретических и практических занятий, экскурсий, путешествий и соревнований учитываются сезонные изменения погоды. Во время каникул планируются массовые мероприятия: экскурсии, походы, соревнования и т.д.

**Форма обучения** по дополнительной общеразвивающей программе – очная с применением сетевой формы взаимодействия.

**Методы обучения.** Для достижения поставленной цели и реализация задач предмета используются следующие методы обучения:

* словесный (объяснение, разбор, анализ);
* наглядный (качественный показ, демонстрация техники; просмотр видео материалов с соревнований, мастер-классов, посещение туристских слетов и соревнований для повышения общего уровня развития учащихся);
* аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
* эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание ситуаций, приближенных к походным);
* индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

**Условия реализации программы.**

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей , спасателей, спортсменов.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

**Формы и Методы организации деятельности** учащихся на занятиях:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;

Наглядные: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

Практические: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;

**Формы и методы контроля.**

Теоретические и практические зачеты, тестирование.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Формы учебной деятельности предусматривают два вида организации воспитанников:

Организационная форма: занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.(спортивные тренировки, практические и зачетные занятия).

Свободная форма: имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники)

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Во время проведения практических занятий учащиеся приходят в спортивной форме (закрытая обувь, свитшот с закрытыми локтями, спортивные штаны, закрывающие колени).

**Кадровые условия реализации программы:**

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы-краеведы» требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, имеющий практические навыки походов и участия в соревнованиях по туризму.

В конце каждого учебного семестра проводится тестирование знаний и спортивных навыков. Также результатом усвоения программы является участие в различных исследовательских конкурсах различного уровня.

**Учебно-методический комплекс** составляет**:** календарно-тематическое планирование, план воспитательной работы, поурочный план занятий, которые являются приложением к программе и хранятся у педагога.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов |
| Всего | В том числе |
| Теоретических | Практических  |
| 1 | **РАЗДЕл I. Вступительная часть** | ***4*** | ***4*** | - |
| 1.1 | Вступительное занятие  | 1 | 1 | - |
| 1.2 | Понятие о туризме и краеведении | 1 | 1 | - |
| 1.3 | Техника безопасности при проведении учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий | 1 | 1 | - |
| 1.4 | Правила проведения туристских путешествий с учащимися и студентами | 1 | 1 | - |
| 2 | **РАЗДЕл ІI. Спортивно-туристская подготовка** | ***74*** | ***26*** | ***48*** |
| 2.1 | Особенности видов спортивного туризма | 4 | 4 | - |
| 2.2 | Спортивное ориентирование.Топографическая подготовка  | 18 | 10 | 8 |
| 2.3 | Туристское снаряжение | 4 | 4 | - |
| 2.4 | Туристский быт. Организация питания в туристском путешествии, организация бивака | 20 | 4 | 16 |
| 2.5 | Техника пешеходного туризма | 20 | - | 20 |
| 2.6 | Подготовка к летней экспедиции | 7 | 3 | 4 |
| 2.5 | Правила проведения соревнований по видам спортивного туризма | 1 | 1 | - |
| 3 | **РАЗДЕл ІІI. Краеведение** | ***36*** | ***16*** | ***20*** |
| 3.1 | Мой край | 2 | 2 | - |
| **3.2** | **Краеведческие исследования. Оборудование для краеведческих исследований** | **6** | **2** | **4** |
| **3.3** |  **Организация и проведение туристских путешествий** | **4** | **4** | **-** |
| **3.4** | **Памятники истории и культуры. Изучение и охрана памятников** | **20** | **4** | **16** |
| 3.5 | Природоохранная деятельность | 4 | 4 | - |
| 4 | **РАЗДЕЛ ІV.** **Физическая культура**  | ***58*** | ***6*** | ***52*** |
| 4.1 | Физическая подготовка. Спортивные игры | 32 | 4 | 28 |
| 4.2 | Участие в массовых мероприятиях (проведение учебных путешествий, соревнований, экспедиций, походов) | 26 | 2 | 24 |
|  | **РАЗДЕЛ V.** **Гигиена туриста и безопасность жизнедеятельности** | **42** | **22** | **20** |
| 5.1 | Правила санитарии и гигиены.  | 4 | 4 | - |
| 5.2 | Первая (доврачебная) медицинская помощь | 38 | 18 | 20 |
| 6 | **РАЗДЕл VІ. Итоговое занятие**  | ***2*** | ***2*** |  |
| 6.1 | Многодневное туристко-краеведческое путешествие | Вне сетки часов |
|  | **Всего:** | **216** | **76** | **140** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**РАЗДЕЛ I**

**Вводная часть (4 часа)**

* 1. **Вводное занятие (1 час)**

Место и роль детско-юношеского туризма и краеведения в системе внешкольного образования. Обсуждение плана работы кружка на год.

* 1. **Понятие о туризме и краеведение (1 ч)**

Крым - жемчужина РФ, выгодность его географического расположения. Разнообразие и богатство природы. Историко-культурное наследие, обряды и традиции народов полуострова. Привлекательность нашего края для туристов, всех, кто желает изучать и узнать свой край.

Туристско-краеведческие путешествия, их учебное и познавательное значение, содействия физическому развитию детей, формированию их здоровья.

* 1. **Техника безопасности при проведении учебных занятий и туристско - краеведческих путешествий (1 ч)**

Техника безопасности при проведении занятий в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте.

Противопожарная безопасность в местах проведения туристско - краеведческих мероприятий.

* 1. **Правила проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью (1 час)**

Права и обязанности участников туристско-краеведческих путешествий. Основные направления работ по подготовке путешествия. Обеспечение безопасных условий проведения путешествий. Ознакомление с Правилами проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью.

**РАЗДЕЛ II .**

**СПОРТИВНО - ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (74 Ч)**

**2.1 . Особенности видов спортивного туризма (4 часа )**

Чем интересен и полезен спортивный туризм. Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный и другие.

Особенности видов спортивного туризма.

**2.2 Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка (18 ч.)**

Понятие о геодезии и картографии. Условные топографические знаки. Изображение горизонталей и рельефа на картах. Измерение расстояний на карте и на местности. Общие сведения об ориентировке на местности. Компас и его строение. Понятие об азимуте. Спортивное ориентирование как вид спорта. Масштаб карт. Упражнения по чтению карт спортивного ориентирования.

Ориентирование с помощью компаса, карты, по местным предметам и явлениями природы. Определение на карте точки своего местонахождения, расстояний до удаленных объектов, их размеров.

**Практические занятия.**

Изготовление карт топографических знаков. Топографические задачи, игры, диктанты. Разработка схемы маршрута. Работа с компасом, курвиметром, транспортиром, визирной линейкой.

Проверка компаса, определение азимутов на местности. Движение по указанному азимуту. Определение сторон горизонта по местным предметам.

Пользование картами и схемами на местности.

**2.3 . Туристское снаряжение (4 часа)**

Групповое и личное снаряжение для туристского путешествия в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды.

Виды рюкзаков, палаток, спальных мешков и др. Основные требования к снаряжению. Уход за снаряжением и его ремонт. Комплектация ремонтного набора.

**2.4 . Туристский быт. Организация питания
в туристском путешествии (20 ч)**

Общие требования к местам привалов и ночевок. Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные мероприятия. Различные типы костров и их назначение. Обустройство места для костра. Разжигание костра. Сушка и ремонт одежды, обуви. Противопожарная безопасность. Режим дня в путешествии.

Набор продуктов. Режим питания и калорийность пищи в путешествии. Меню, хранение продуктов. Санитарные требования. Приготовление пищи в различных погодных условиях.

**Практические занятия.**

Составление списков группового и индивидуального снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, использование оборудования для приготовления пищи. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Изготовление оборудования для сушки одежды и обуви. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака. Туристский поход. Составление списка необходимых продуктов и меню для одно - двухдневного и многодневного путешествия.

Практические навыки пользования ремонтным набором, установка и снятие палаток, разжигание костра, приготовление пищи.

**2.5 . Техника пешеходного туризма (20 ч)**

**Практические занятия.**

Правила соревнований по технике пешеходного туризма, классификация соревнований, требования к классу дистанции соревнований. Вязка узлов. Техника преодоления естественных препятствий в различных условиях:

• вязка узлов (проводник, восьмерка, срединный, схватывающий Прусика, двойной проводник, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовий, академический, прямой, встречный, ткацкий и др.)

• движение тропами (приемы движения на подъемах и спусках);

• движение травянистыми склонами (способы «елочка», «серпантин», «спортивный»);

• движение через лесную чащу (способы преодоления лесных завалов буреломов, скоплений валунов и др.);

• движение через болото, способы преодоления;

• способы преодоления водных преград (вброд, по камням, по мостикам, «маятник», «цирк», с помощью навесной переправы).

**2.6 Подготовка к летней экспедиции (7 ч)**

Цели и задачи экспедиции. Изучение района экспедиции. Методы сбора краеведческих материалов. Полевая тетрадь и полевой дневник, требования к их ведению, специальные вопросники.

**Практические занятия.**

Распределение обязанностей между членами группы. Работа с картографическим материалом в целях разработки маршрута экспедиции. Составление сметы и материальное обеспечение экспедиции.

**2.5 .правила проведения соревнований по видам спортивного туризма (1 ч)**

Общие понятия о Правилах туристских соревнований. Положения и условия проведения соревнований как основные документы о соревнованиях. Судейство соревнований. Таблица штрафов. Командная карточка.

**РАЗДЕЛ III.**

**КРАЕВЕДЕНИЕ (36 ч)**

**3.1 .Мой край (2 ч)**

Географическое положение, территория, население, природные особенности (почвы, растительный и животный мир, полезные ископаемые) родного края. Рельеф. Климат. Водоемы. Свидетельства о прошлом края, исторические события. Наиболее интересные места для проведения путешествий и экскурсий. Заказники и заповедники. Маршруты путешествий.

**3.2 . Краеведческие исследования.**

**Оборудование для краеведческих исследований (6 ч)**

Содержание и направления краеведческих исследований. Виды архивных и музейных материалов по истории и культуре родного края. Понятие о методах сбора и обработки материалов. Наблюдения и исследования на местности. Наблюдение за сезонными явлениями в природе. План экскурсии. Наблюдения и записи во время экскурсий. Записи воспоминаний очевидцев событий. Анкеты, опросники.

Правила сохранения и использования исторических документов. Сбор краеведческих материалов.

Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в путешествиях.

Приборы и оборудование, необходимые для краеведческой и исследовательской работы.

**Практические занятия.**

Изучение приборов и оборудования для исследовательской работы. Выполнение задач общеобразовательного, внешкольного учебного заведения, общественных и научных организаций, самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Ведение дневников, запись воспоминаний. Подготовка докладов на основе литературы и собственных наблюдений.

**3.3 . Организация и проведение туристских путешествий (4 часа)**

Определение цели и задачи туристского путешествия. Понятие о плане подготовки к путешествию и распределение обязанностей в группе. Ознакомление с районом путешествия. Понятие о смете путешествия. Подготовка снаряжения к путешествию. Топографические материалы. Комплектование состава группы. Распределение обязанностей. Выбор и разработка маршрутов одно-, двухдневного путешествия и многодневной экспедиции. Радиальные маршруты. Запасные варианты основного маршрута. Подготовка снаряжения и продуктов питания.

Обработка собранных материалов. Фото- и видео материалы. Понятие об отчете о туристском путешествии.

**3.4 . Памятники истории и культуры.**

**Изучение и охрана памятников (20 ч)**

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

**Практические занятия.**

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

Участие в местных природоохранных мероприятиях.

**3.5 . Природоохранная деятельность (4 часа)**

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

**РАЗДЕЛ IV.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И (58 Ч)**

**4.1 . Физическая подготовка. Спортивные игры (32 ч)**

Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями. Личная гигиена туриста. Основные элементы режима дня. Утренняя гимнастика – важная составляющая физической подготовки туриста. Водные процедуры.

Общеразвивающие физические упражнения – основа занятий физической культурой и спортом. Ходьба и бег. Виды ходьбы. Походный шаг. Строй туристской группы. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, шеи, туловища. Упражнения с предметами.

Понятие «Выносливость организма». Занятия легкой атлетикой, как средство укрепления организма. Прыжки. Упражнения по метанию.

Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Гимнастические приборы. Меры безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

Меры безопасности занятий на воде. Закаливание организма водой. Плавание в бассейне.

Спортивные игры и эстафеты. Правила спортивных игр и безопасность их проведения. Туристские и спортивные эстафеты.

Тренировочный туристский поход. Отработка приемов преодоления искусственных и естественных препятствий. Туристский строй.

**Практические занятия.**

Разучивание отдельных комплексов утренней гимнастики: упражнения подготовительной, основной и заключительной частей.

Разучивание различных видов ходьбы и бега, координации движений тела при изменении скорости и направления шага и бега. Разучивание упражнений для различных групп мышц.

Бег на короткие и средние дистанции. Отработка техники преодоления естественных препятствий при беге по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега и с места.

Отработка гимнастических движений с предметами и без них. Отработка страховки партнера.

**4.2 . Участие в массовых мероприятиях (соревнованиях , экспедициях, походах) (26 ч)**

Изучение Положения о соревнованиях, слетах, экспедициях и условия их проведения.

**Практические занятия.**

Подготовка к массовым мероприятиям. Участие в мероприятиях всех уровней.

**РАЗДЕЛ V.**

**ГИГИЕНА ТУРИСТА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**(42 Ч)**

**5.1 . Правила санитарии и гигиены. (4 часа)**

Общие гигиенические требования: умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви, личному туристскому снаряжению. Профилактика заболеваний и травм в походе. Приемы самоконтроля. Водносолевой баланс. Питьевой режим. Обеззараживание воды.

**5.2 Первая (доврачебная) медицинская помощь (38 ч)**

Помощь при желудочных и простудных заболеваниях, при тепловом ударе, при травмах и заболеваниях, возникших из-за неправильных действий туристов (ожоги, раны, порезы, отравления). Потертости, мозоли, переломы и их виды, вывихи, растяжения, сотрясение мозга, ушиб головы, живота, груди. Острая сосудистая недостаточность, обморок, шок. Виды кровотечений. Правила и техника наложения жгута. Помощь пострадавшему на воде. Предотвращение травматизма. Походная аптечка. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

**Практические занятия.**

Отработка приемов самоконтроля физического состояния. Оказание первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего. Наложение повязок, шин при различных типах переломов, вывихов, растяжений, ушибов и т.д.

Изготовление носилок, способы транспортировки пострадавшего, техника реанимации. Помощь при травмах и отравлении травами, грибами. Комплектование походной аптечки.

**РАЗДЕЛ VI.**

**ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (2 ч)**

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

**6.1 . Многодневное туристско - краеведческое путешествие.**

Подготовка и проведение туристско - краеведческого путешествия как форма комплексного закрепления и реализации, приобретенных воспитанниками знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**Учащиеся должны знать:**

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

**Учащиеся должны уметь:**

* ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, проходить несложные маршруты по легенде;
* разрабатывать маршруты 1-3 – дневных туристских походов по родному краю;
* двигаться по слабо пересеченной местности, преодолевать травяные и песчаные склоны средней крутизны (с самостраховкой альпенштоком и /или взаимопомощью), заболоченные участки по кочкам или жердям, овраги по бревну или веревке с перилами;
* вязать основные туристские узлы - прямой, академический, восьмерку, проводник, схватывающий, удавку и т.п.;
* устанавливать палатку, разжигать костер в различных погодных условиях;
* готовить простые блюда в походных условиях на костре;
* составлять описание маршрута 1-3 – дневного похода;
* соблюдать правила санитарии, гигиены и техники безопасности,
* оказывать первую доврачебную помощь;
* бережно относиться к инструментам, оборудования и снаряжения;
* оценивать собственные достижения и достижения других кружковцев;
* сотрудничать и распределять обязанности при коллективной работе.

Ученики должны принять участие в соревнованиях по спортивному туризму и / или 1 - 3 дневной туристско - краеведческой путешествия.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Для теоретических занятий:*

Компьютер, мультимедийный проектор, экран, топографические карты, карта Республики Крым.

*Для практических занятий:*

Скалодром, канатный городок

Групповое снаряжение: палатки, компасы, секундомер, ножовка, топор туристический в чехле, тенты, ремонтный набор, санитарная сумка с комплектом медикаментов, веревки, карабины, жумары, ролики, костровые принадлежности, каны.

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

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагога:**

1. Авинда Владлен. Лик земли прекрасной и печальной: Лирический путеводитель по Восточному Крыму, – Симферополь: Таврия, 2002.
2. Атлас. Крым: история, (5-11 класс). – Симферополь: Союзкарта, 2001.
3. Атлас. Автономная Республика Крым. – ЗАО «Институт передовых технологий», Таврический национальный университет им. В.И. Вернадского, Институт географии НАН Украины, 2003.
4. Атлас туриста. Крым. – Москва: ГУГК, 1985-1986, 1998.
5. «Атом серця», Українська поезія першої половини XX століття. – К.: „Веселка”. 1993.
6. Багрова Л.А., Боков В.А., Багров Н.В. География Крыма. – Киев: Лыбидь, 2001.
7. Багров Н.В., Боков В.А. и др. Экология Крыма. Справочное пособие. – Симферополь: Крымучпедгиз, 2003.
8. Барков А.С. Вопросы методики и истории географии. – М: АПН РСФСР, 1961.
9. Бейдик О.О., Падун М.М. География. Справочник для поступающих в высшее учебное заведение. – К.: Лыбидь, 1996.
10. Балабанов И.В. Узлы. Издание пятое – М.: Издатель Балабанов, 2004.
11. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
12. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму (аспекти). – Дніпропетровськ: Промінь, 2002.
13. Бейдик О.О. Словник-довідник з географії туризму, рекреалогії та рекреаційної географії. – К.: Палітра, 1998.
14. Вечерський В.В. Загальні відомості про історико-культурні ресурси в туристичних регіонах України //Туристично-краєзнавчі дослідження. Вип. 2. – К: «ЧП Кармеліта», 1999.
15. Вихристенко Б.І. Сучасний стан і завдання розвитку туристичної галузі України // Туристично-краєзнавчі дослідження. Вип. 1. – Частина перша – К: «КМ – Трейдинг», 1998.
16. Ганопольський В.И. Уроки туризма. – К.: Шкільний світ.-2004.
17. Герцен А.Г., Махнева О.А. Пещерные города Крыма. – Симферополь: Таврия, 1989.
18. География Крыма. Учебное пособие для 8-9 класса под ред. Саприной В.И. – Симферополь: Союзкарта, 2000.
19. Географический энциклопедический словарь. Понятия и термины. Главный редактор Трешников А.Ф.-М.: Советская энциклопедия, 1988.
20. Державний реєстр нерухомих пам'яток України національного значення. – К., 2001.
21. Даринский А.В. и др. Краеведение. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1987.
22. Дублянский В.Н., Илюхин В.В. Вслед за каплей воды (в пещерах Крыма), М.: Мысль,1971.
23. Дулицкий А.И., Костин Ю.В., Мальцев И.В. Редкие животные Крыма: справочник. – Симферополь: Таврия, 1981.
24. Ена В.Г. Заповедные ландшафты Крыма.- Симферополь: Таврия, 1983.
25. Закалдаев Н.В., Пешком по Крыму или Крымские тропы. – Киев: Атика, 2003.
26. Закалдаев Н.В., Пешком по Крыму или Перевалы горного Крыма. – Симферополь, 2005.
27. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні. – Кіровоград РВЦ Кіровоградського держ. пед. ун-ту, 2001.
28. Кострица М.Ю., Обозный В.В. Школьная краеведческо-туристская робота. – К: Вища школа, 1995.
29. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е издание – М.: Профиздат, 1990
30. Крубер А.А., Карстовая область горного Крыма, М., 1915
31. Крюкова И.В., Лукс Ю.А., Привалова А.А. Заповедные растения Крыма: справочник. – Симферополь: Таврия, 1980.
32. Крым: прошлое и настоящее. Институт истории СССР под ред. Агаджанова С.Г., Сахарова А.Н. – М.: Мысль, 1988
33. Любіцева О.О. Географія туризму в Україні // Географія та основи економіки в школі, 1997.
34. Наровлянский О.Д., Наровлянская М.Д., Пустовойт В.О. Школьный туризм. – К.: Шкільний світ, 2009.
35. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об’єднань учнівської молоді (За заг. ред. Штангея Ю.В., – К., ІЗМН, 1996.)
36. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії
навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України, затверджене наказом МОН від 16.05. 2005 № 295 / Інформаційний збірник МОН, 2005.
37. Правила проведення туристських подорожей з учнівською і
студентською молоддю України Наказ Міністерства освіти і науки
України від 24.03.2006. № 237 / Інформаційний збірник МОН, 2007.
38. Програма для туристсько-краєзнавчих гуртків позашкільних закладів (кол. укладачів; за ред. Омельченка Д.Г.) – К., ІЗМН, 1996.
39. Пустовойт В.О., Дехтярь В.Д. Организация и проведение учебно-туристской практики. Учебное пособие. – К .: КУТЕП, 2008.
40. Матюшин Г.Н. Историческое краеведение. – М.: Просвещение, 1987.
41. Масляков П.А., Шищенко П.Г. География Украины. Учебник для 8-9 классов. – К.: Зодиак – ЭКО, 2001.
42. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об’єднань учнівської молоді (За заг. ред. Штангея Ю.В.) – К., ІЗМН, 1996.
43. Олиферов А.Н., Гольдин Б.М. Реки и озёра. – Симферополь: Крым, 1966.
44. Панкова Є.В. Туристичне краєзнавство.Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2008.
45. Подгородецкий П.Д. Крым. Природа. – Симферополь: Таврия, 1988.
46. Подгородецкий П.Д., Кудрявцев В.Б. География Крыма. – Симферополь: Крымучпедиз, 1995.
47. Програми для туристсько-краєзнавчих гуртків позашкільних закладів (кол. викладачів; за ред. Омельченка Д.Г.) – К., ІЗМН, 1996.
48. Топчієв О.Г. Основи суспільної географії: Навчальний посібник. – Одеса: Астропринт, 200І.
49. Тронько П.Т. Краєзнавство та туризм: проблеми взаємодії та
співробітництва // Туристично-краєзнавчі дослідження. – К.: КМ –
Трейдинг, 1998.
50. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М. «Просвещение»,1985.
51. Щербак А.И. Всё о Крыме: ежегодное справочно-информационное издание. – Харьков: Каравелла, 1988.
52. Ян Юнас, Атлас первой медицинской помощи: Второе издание. – ЧССР: изд. Освета Мартин, – 1976.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для обучающегося**:

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

2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженых дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г.,440 с.

3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.

4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.

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

6. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.

7. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.

8. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г

9. Штюрмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.