УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»
ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА ЧЕРНОМОРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2016 г.
протокол №1

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО «ЦРТДЮ»
ПГТ. ЧЕРНОМОРСКОГО
_____ Н.В. Костянецкая
«30» августа 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Туристско-краеведческий»

(наименование программы)

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *2 года (144 ч. и 216 ч.)*

Возрастная категория: *от 8 до 18 лет*

Вид программы: *модифицированная*

Автор-составитель:

Павлова Галина Зиновьевна
педагог дополнительного образования

пгт. Черноморский, 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р; Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин2.4.43172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ; Краевых методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.

Данная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой туристско - краеведческой направленности, модифицированной, по целевому ориентиру и уровню сложности относится к базовым. В ней краеведение выступает как форма исследовательской деятельности учащихся в походах и экскурсиях под руководством педагога. Идеологической основой программы является федеральная программа Российского туристско - краеведческого движения учащихся "Отечество", цель которой - создание условий для гражданского и личностного становления подрастающего поколения посредством туристско - краеведческой деятельности. Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое

воспитание подрастающего поколения. Именно туристско - краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Новизна данной программы заключается в том, что ее содержание впервые дополнено разделом «Топонимика», при осваивании которой учащиеся изучают происхождение названий географических объектов своего края. Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Краснодарского края и Северского района.

Цель программы - создание условий для формирования всесторонне развитой и социально активной личности учащегося посредством туристско-краеведческой деятельности.

Цель первого года обучения - формирование у учащихся устойчивой мотивации к туристско – краеведческой деятельности и освоение базовых туристских и краеведческих знаний, умений и навыков

Цель второго года обучения - расширение спектра специальных туристско – краеведческих знаний, умений и навыков и развитие общекультурных и коммуникативных личностных компетенций.

Задачи первого года обучения

Образовательные:

- расширение краеведческих знаний: знаний географии, истории, природы и культуры Краснодарского края;
- привитие основных эколого-туристских знаний, навыков и умений;

Личностные:

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию края;
- формирование чувства коллективизма и воспитание морально-этических качеств;
- привитие здорового образа жизни и профилактика асоциального поведения

Метапредметные:

- развитие познавательной активности и мотивации к туристско - краеведческой деятельности

Задачи второго года обучения

Образовательные:

- углубление краеведческих знаний: знаний географии, истории, природы и культуры Краснодарского края;
- привитие основных эколого-туристских знаний, навыков и умений;
- привитие учащимся навыков краеведческой научно-исследовательской работы.

Личностные:

- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию края;

- формирование чувства коллективизма и воспитание морально-этических качеств учащихся, общественной активности личности;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся, привитие здорового образа жизни и профилактика асоциального поведения.

Метапредметные:

- развитие у учащихся потребности в саморазвитии, самостоятельности в выборе способа решения задач и ответственности за свои действия.

Особенности организации образовательного процесса. Эта программа рассчитана для поэтапного развития школьников в области туризма и краеведения. На каждом этапе решаются свои специфические задачи. Первый этап - информационно - познавательный (1- й год обучения). Учащиеся в этот период овладевают основами туристских и краеведческих знаний и умений. Второй этап - операционно - деятельностный (2- й год бучения). На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: самостоятельное выполнение обязанностей в группе по должностям, разбивка и свертывание бивака, приготовление пищи, разработка маршрута, подготовка и ремонт снаряжения, умения работать с краеведческим источником, проводить наблюдения, описывать наблюдаемые объекты и явления и т.д. В программе уделяется серьезное внимание физической и технической подготовке учащихся, на которые отводится одна третья часть всего количества часов. Занятия по основной и физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Для реализации данной программы базового уровня требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в области краеведения и являющийся инструктором по детско - юношескому туризму. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, походов и экскурсий.

Объем и сроки реализации. Выполнение программы рассчитано на 2 года обучения: программа 1-го года составляет 144 часа (по 4 часа в неделю), программа 2-го года - 216 часов (по 6 часов в неделю). Занятия в группах проводятся для первого года обучения 2 раза в неделю по 2 часа, для второго года обучения 3 раза в неделю по 2 часа. Во время каникул проводятся 1 - 3 дневные учебно - тренировочные походы, по окончании учебного года проводится многодневный поход вне сетки часов.

Формы обучения. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В программе 1-го года

обучения на теоретические занятия отводится 44 часа, на практические - 100 часов. В программе 2 - го года обучения на теоретические занятия приходится 56 часов, на практические - 160 часов. Программа второго года обучения более углублена и рассчитана на то, что полученные за первый год обучения знания, умения и навыки должны стать базой для самостоятельных краеведческих исследований, которые должны быть представлены на мероприятиях муниципального и краевого уровней. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

Адресат программы. Возраст учащихся в объединении предлагается от 8 до 18 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. Группы формируются преимущественно по принципу принадлежности учащихся к младшему, среднему или старшему звену образовательных учреждений с учетом степени их предварительной физической подготовки. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Количество детей в группе 1-го года обучения 12 -15 человек, 2- го года обучения - 8 - 12 человек.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
			1 год обучения		
1.	**Раздел 1. Введение.**	**2**	**2**	**-**	
1.1	История туризма. Туристско-краеведческая деятельность учащихся	2	2	-	Стартовая диагностика уровня готовности и предварительной физической подготовки учащихся
2.	**Раздел 2. Основы туристкой подготовки**	**52**	**22**	**30**	

2.1	2.1.Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов	4	2	2	
2.2.	Организация и проведение туристских походов	4	2	2	
2.3.	Туристское снаряжение	6	2	4	Укладка рюкзака
2.4.	Организация туристского быта.	10	4	6	Учебно - тренировочный поход
2.5.	Техника и тактика в туристском походе	12	4	8	Вязка узлов
2.6.	Топографическая подготовка и ориентирование	10	4	6	Контрольные задания на местности
2.7.	Медико-санитарная подготовка, гигиена	6	4	2	
3.	**Раздел 3. Краеведческая работа в походе**	**50**	**18**	**32**	
3.1.	Общая характеристика края: история, география, природа	10	6	4	Тестирование
3.2.	Культура и народные традиции	8	4	4	
3.3.	Природа и экология, охрана природы	10	4	6	
3.4.	Топонимика	6	2	4	
3.5.	Сбор краеведческого материала	16	2	14	Краеведческое задание
4.	**Раздел 4. Физическая и техническая подготовка**	**40**	**2**	**38**	
4.1.	Значение физической подготовки и закаливания.	2	2	-	
4.2.	Общая физическая подготовка	20	-	20	Контрольные упражнения
4.3.	Специальная физическая и техническая подготовка	18	-	18	Прохождение туристской дистанции
	Итого	**144**	**44**	**100**	

2 год обучения					
1.	**Раздел 1. Введение**	**2**	**2**	**-**	
1.1	Вводное занятие. Значение туристско - краеведческой подготовки в общей системе обучения	2	2	-	
2.	**Раздел 2. Основы туристской подготовки**	**80**	**28**	**52**	
2.1.	Подготовка похода. Обеспечение безопасности.	10	4	6	Разработка маршрута
2.2.	Туристское снаряжение	8	2	6	Укладка рюкзака
2.3.	Тургруппа в походе. Организация лагеря, бивуака	10	4	6	Учебно - тренировочный поход
2.4.	Подведение итогов похода	8	2	6	Составление отчета
2.5.	Топография и ориентирование	16	6	10	Контрольные задания на местности
2.6.	Тактика и техника пешеходного туризма	20	6	14	Вязка узлов
2.7.	Медико-санитарная подготовка, гигиена	8	4	4	
3.	**Раздел 3. Краеведческая работа в походе**	**60**	**22**	**38**	
3.1.	Физико-географическая характеристика края	12	6	6	Тестирование
3.2.	История и края и культурное наследие, охрана памятников	10	6	4	
3.3.	Топонимика	8	2	6	
3.4.	Экология и охрана природа	10	4	6	
3.5.	Сбор краеведческого материала	20	4	16	Исследовательская работа
4	**Раздел 4. Физическая и техническая подготовка**	**74**	**4**	**70**	

4.1	Значение физической и технической подготовки	4	4	-	
4.2	Основная физическая подготовка	30	-	30	Контрольные упражнения
4.3	Специальная физическая и техническая подготовка	40	-	40	Прохождение туристской дистанции
Итого		**216**	**56**	**160**	

Содержание учебно - тематического плана
I год обучения

Раздел 1. Введение (2 часа)

1.1. Вводное занятие (2 часа)

Теоретическое занятие (2 часа)

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России и в Краснодарском крае. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самодеятельный, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме.

Значение туристско-краеведческой деятельности учащихся в общей системе обучения и развитии личности. Ее роль в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Раздел 2. Основы туристской подготовки (92 часа)

2.1.Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на местности.

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

Практические занятия (2 часа)

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

2.2.Организация и проведение туристских походов (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Поход - основная форма туристско-краеведческой деятельности. Правила организации и проведения туристских походов. Формирование туристской группы. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Походная документация. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету.

Обработка собранных материалов. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Ритм и темп движения туристской группы, организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Распорядок дня юного туриста в походе. .

Практические занятия (2 часа):

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

2.3.Туристское снаряжение (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

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

2.4. Организация туристского быта (10 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (6 часов)

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

2.4. Техника и тактика в туристском походе. (12 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

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

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

Практические занятия (8 часов)

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

2.5.Топографическая подготовка и ориентирование (10 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

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

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

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Практические занятия (6 часов)

Зарисовка топографических знаков. Упражнение с масштабами топографических карт, измерение расстояний по карте. Определение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие и

тренировка глазомера. Работа с компасом: определение сторон горизонта по компасу, упражнения в определении азимута на предмет. Ориентирование на местности различными способами.

2.6. Медико-санитарная подготовка (6 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

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

Раздел 3. Краеведческая работа в походе (50 часов)

3.1.Общая характеристика края (10 часов)

Теоретические занятия (6 часов)

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

Практические занятия (4 часа)

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

3.2. Культура и народные традиции (8 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

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

Искусство кубанского народа, выдающиеся деятели культуры, достопримечательности края и Северского района.

Практические занятия (4 часа)

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

3.3. Природа и экология (10 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

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

Практические занятия (6 часов).

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

3.4. Топонимика (8 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (6 часа)

Изучение истории названий географических объектов Краснодарского края: общеизвестных населенных пунктов, морей, рек и водоемов, гор и хребтов. Установление происхождения географических названий своей местности. Встречи с местными жителями - старожилами.

3.5. Сбор краеведческого материала в походе (16 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (14 часов).

Метеорологические наблюдения, изучение народных примет. Зоологические наблюдения: наблюдение за обитателями леса, степи, гор, рек и водоемов. Наблюдение и исследование растительного мира края. Фотографирование и ведение дневника наблюдений. Посещение краеведческого музея в ст. Северской, памятников истории и культуры края, памятников природы и мест, интересных своеобразным проявлением природы. Составление описаний экскурсионных объектов. Встречи со старожилами-краеведами. Оформление туристко - краеведческой газеты.

Раздел 4. Физическая и техническая подготовка (40 часов)

4.1. Значение физической подготовки и закаливания (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

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

4.2. Общая физическая подготовка (20 часов)

Практические занятия (20 часов)

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

- Комплекс утренней физической зарядки.

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

4.3. Специальная физическая и техническая подготовка (18 часов)

Практические занятия (18 часов)

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

- Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.
- Упражнения на развитие быстроты Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).
- Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.
- Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

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

- Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Различные виды ходьбы и бега. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др.

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

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

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

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

- Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника». Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.
- Прохождение различных этапов соревнований по спортивному туризму: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники.

Содержание учебно - тематического плана
II год обучения

Раздел 1. Введение (2 часа)

1.1. Вводное занятие.

Теоретическое занятие (2 часа)

История развития туризма в России и в Краснодарском крае. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самодеятельный, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме. Значение туристско-краеведческой деятельности учащихся в общей системе обучения и развитии личности. Ее роль в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Определение плана работы объединения на учебный год.

Раздел 2. Основы туристской подготовки (154 часа)

2.1. Подготовка похода. Обеспечение безопасности (10 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Правила организации и проведения туристских походов. Походная документация. Формирование туристской группы. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Определение маршрута и сроков похода. Сбор сведений о районе планируемого похода.. Смета расходов, раскладка продуктов, меню для походов. Меры предосторожности.

Практические занятия (6 часов)

Подбор группы, распределение должностей и обязанностей. Составление сметы расходов на поход, раскладки продуктов и меню, графика дежурства. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения, их ремонт.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Обязанности членов туристской группы по должностям:

- Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.
- Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу.

Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.
- Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.
- Хронометрист. Работа хронометриста во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы.
- Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.
- Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.
- Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.
- Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.
- Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

2.2. Туристское снаряжение (8 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Личное, групповое и специальное туристское снаряжение. Обязанности заведующего снаряжением и ремонтного мастера группы. Распределение снаряжения между участниками похода. Типы палаток, тентов, рюкзаков, кострового оборудования. Специальное снаряжение для выполнения краеведческих работ по гидрологии, геологии, ботанике и т.д. Навигационное оборудование и снаряжение.

Специальное туристское снаряжение для участия в соревнованиях по туризму: веревки вспомогательные и основные, репшнуры, страховочные системы, карабины, жумары, спусковые устройства, альпеншток.

Практические занятия (6 часов)

Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Подготовка и ремонт личного, группового и специального снаряжения. Ремнабор группы и обязанности реммастера туристской группы. Закрепление на практике умений и навыков пользования снаряжением. Распределение группового снаряжения. Использование туристского специального снаряжения и оборудования для исследовательских работ.

2.3. Тургруппа в походе. Организация лагеря и бивуака (10 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Краеведческое и спортивное содержание похода. Правила поведения в походе, дисциплина, соблюдение мер безопасности. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Режим

ходового дня. Хронометраж движения. Взаимопомощь в туристской группе. Организация привалов. Планирование места организации бивуака по плану (спорткарте) местности. Организация лагеря и бивуака. Требования к месту бивуака: наличие питьевой воды, дров, безопасность при различных природных явлениях, эстетические и гигиенические требования. Типовая планировка территории бивуака, элементы комфорта. Организация питания в походе. Уборка мест привалов и бивуаков.

Практические занятия (6 часов)

Выбор места для привалов и ночлегов. Работа с картой в пути, разведка на маршруте. Организация бивачных работ: установка палаток, оборудование костра, кухни, мусорных ям, мест для забора воды, умывания и мытья посуды, туалеты, заготовка и хранение дров. Разведение костра. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Уборка мест привалов и бивуаков: сжигание мусора, закапывание пищевых отходов.

2.4. Подведение итогов похода (8 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы в походе, составление отзывов и отчетов по должностям. Ответственный за отчет о походе. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Требования к отчету. Оформление туристской газеты. Обработка собранных краеведческих материалов. Чистка, ремонт и сдача снаряжения.

Практические занятия (6 часов)

Оформление дневника похода и наблюдений, составление отчетов по выполненным должностям и отзывов учащихся о походе. Составление отчета о походе. Оформление стенда и туристской газеты. Приведение в порядок туристского снаряжения.

2.5. Топографическая подготовка и ориентирование (16 часов)

Теоретические занятия (6 часов)

Виды и свойства карт. Виды топографических карт, схем. Топографические условные знаки. Рельеф. Изображение рельефа на карте. Горизонтали. Определение высоты местности на карте. Спортивные карты, их масштаб и условные знаки. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование на карте, по компасу и местным предметам. Ориентирование по солнцу и звездам. Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия (10 часов)

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Упражнения с масштабами различных карт. Измерение расстояний и определение высоты по карте. измерение расстояний. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Чтение маршрута движения

группы по карте. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению, вырисовка карт. Ориентирование на местности различными способами. Движение по карте и с помощью компаса. Взятие азимута на предмет и движение по азимуту. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.6. Тактика и техника пешеходного туризма (20 часов)

Теоретические занятия (6 часов)

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Планирование «нитки» маршрута: линейная, кольцевая и радиальная схема маршрута.

Причины аварийных ситуаций и их профилактика. Значение дисциплины, уровень подготовленности группы и ее оснащенности снаряжением. Правильная оценка сил и умений юных туристов, контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Виды и нормы нагрузок. Скоростные и временные нагрузки в походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Виды естественных препятствий и их преодоление, меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Туристская дистанция.

Практические занятия (14 часов)

Разработка плана-графика прохождения маршрута. Обязанности и работа штурмана группы. Оформление маршрутных документов (маршрутный лист, книжка). Оформление маршрута через маршрутно-квалификационную комиссию (МКК). Постановка на учет в спасательные службы (ПСС, МЧС, КСО). Отработка приемов страховки и самостраховки. Освоение техники вязки узлов. Прохождение туристской дистанции.

2.7. Медико – санитарная подготовка (8 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Гигиена туриста в походе. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Медицинская аптечка тургруппы. Причины несчастных случаев в походе. Меры предупреждения травм и заболеваний. Использование лекарственных средств. Оказание доврачебной помощи пострадавшему и способы его транспортировки. Обязанности санитара группы.

Практические занятия (4 часа)

Освоение приемов самоконтроля за физическим состоянием. Изучение приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему при травмах, ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударе, пищевом отравлении. Определение использования лекарственных средств.

Раздел 3. Краеведческая работа в походе (60 часов)

3.1. Физико-географическая характеристика края (12 часов)

Теоретические занятия (6 часов)

Географическое положение и координаты края. Рельеф, геологическое строение, почвы, горы, полезные ископаемые, гидрография. Климат. Флора и фауна Краснодарского края, природные сообщества. Экономика края:

промышленность, сельское хозяйство, курорты. Население края и района, этнический состав.

Практические занятия (6 часов)

Знакомство с картами интересных туристских районов края, просмотр фото-видеоматериалов, изучение литературы и выявление краеведческих и экскурсионных объектов, мест, интересных своеобразным проявлением природы.

3.2. История и культурное наследие, охрана памятников края (10 часов)

Теоретические занятия (6 часов)

История родного края: Кубань в прошлом и настоящем. Археологические памятники края. Античные поселения на Черноморском побережье. Период средневековья и заселение Кубани казаками. Край в годы Великой Отечественной войны. Культура: искусство, архитектура, литература. Радетели земли Кубанской, выдающиеся деятели культуры. Знакомство с памятниками истории и культуры края.

Практические занятия (4 часа)

Охрана памятников: благоустройство памятников истории и культуры Северского района, обелисков, братских могил.

3.3. Топонимика (8 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

История названий географических объектов Краснодарского края: населенных пунктов, рек, водоемов, горных вершин. Как изменялись названия. Легенды и сказания, раскрывающие и объясняющие происхождение географических названий.

Практические занятия (4 часа)

Установление происхождения географических названий своей местности.

Организация встреч со старожилами с целью выявления происхождения названий географических объектов Северского района.

3.4 Экология и охрана природы (10 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Экология края: основные экологические проблемы, выявление районов, подверженных большей опасности возникновения экологических чрезвычайных ситуаций. Редкие, исчезающие виды животных и растений края. Красная книга Краснодарского края. Заповедники и заказники края и другие охраняемые природные территории. Формы участия учащихся в охране природы. Правила поведения на природе.

Практические занятия (6 часов)

Пропаганда охраны природы, участие в акциях по охране памятников природы, посадке зеленых насаждений. Очистка лесов, родников. Выявление экологически неблагоприятных мест в своем районе. Маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня.

3.5. Сбор краеведческого материала в походе (20 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Ведение краеведческой работы в походе; формы и методы сбора краеведческого материала. Краеведческие должности в группе: юный

историк-краевед, краевед-летописец, краевед- фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим предметам в соответствии с местными условиями. Выбор объекта краеведческого исследования: памятники истории, культуры, природы, места, интересные своеобразным проявлением природы, отдельные представители флоры и фауны края. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Обработка собранных краеведческих материалов.

Практические занятия (16 часов)

Непосредственные наблюдения за объектами исследований на местности, ведение дневника наблюдений и составление описания объекта. Метеорологические наблюдения, изучение народных примет. Зоологические наблюдения: наблюдение за обитателями леса, степи, гор, рек и водоемов. Наблюдение и исследование растительного мира края. Экологические наблюдения. Материальная характеристика населенного пункта: жилища, утварь, одежда и пища.

Ведение путевых записей, графика прохождения маршрута. Фото- и видеосъемке краеведческих объектов. Сбор информации об истории, о культуре края. Оформление туристско- краеведческой газеты, составление путеводителя по историческим, культурным, природным местам своего района. Оформление фотостенда о деятельности объединения.

Раздел 4. Физическая и техническая подготовка (74 часа)

4.1. Значение физической и технической подготовки (4 часа)

Теоретические занятия (4 часа)

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Физические и морально-волевые качества туриста. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Закаливание организма.

Специальная техническая подготовка туриста - краеведа. Виды туристских соревнований. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения разрядов по спортивному туризму. Права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму. Спортивное и неспортивное поведение.

4.2. Основная физическая подготовка (30 часов)

Практические занятия (30 часов)

Практические занятия по освоению навыков физической подготовки. Комплекс утренней зарядки.. Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением и с отягощением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подвижные игры, и эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика. Спортивные и народные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, лапта.

4.3. Специальная физическая и техническая подготовка (40 часов)

Практические занятия (40 часов)

Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на развитие ловкости.

- Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Бег «в гору». Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.
- Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).
- Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки

и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

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

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

- Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Различные виды ходьбы и бега. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др.

- Техника бега по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице,

горный бег (в гору), бег «серпантином», бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам.

- Движение вдоль шоссе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам, траверсы склонов «серпантином», спуски, подъемы различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями (осыпи, скальные участки и др).
- Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.
- Преодоление водных преград. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2–0,3 м). Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); переправа по бревну на равновесие.
- Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника». Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.
- Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение туристской дистанции. Работа в связках (парами).
- Игры с различными элементами туристской техники, командные игры на взаимодействие.
- Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Планируемые результаты

Предметные результаты

По завершении 1 года обучения учащиеся должны знать:

- особенности природы края, географическое положение;
- историю своего населенного пункта, района, края и их достопримечательности;
- искусство кубанского народа, достижения культуры и науки, выдающихся деятелей науки, культуры и спорта;

- правила поведения на природе.

По завершении 1 года обучения учащиеся должны уметь:

- давать общую характеристику края;
- проводить наблюдения и исследования на природе, простые опыты и практические работы;
- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса;
- пользоваться туристским снаряжением: укладывать рюкзак, устанавливать палатку и осуществлять простейший ремонт;
- устанавливать и сворачивать бивуак;
- приготовить пищу на костре;
- передвигаться в составе группы;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- соблюдать правила поведения на природе и меры предосторожности.

По завершению 2 года обучения учащиеся должны знать:

- значение туристско - краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- географическое положение, рельеф, геологическое строение, особенности климата Краснодарского края;
- экономическое положение края, развитие народного хозяйства, этнический состав населения;
- историю и культуру, достопримечательности края и Северского района;
- экологические проблемы района и края, особоохраняемые природные территории;
- правила поведения на природе и формы участия в ее охране;
- историю названий основных географических объектов района и края;
- приемы страховки и самостраховки.

По завершению 2 года обучения учащиеся должны уметь:

- давать общую характеристику своего района и края;
- проводить наблюдения и исследования на природе, проводить фото - и видеосъемку;
- принимать участие в краеведческих конкурсах и викторинах;
- оформлять путевые записи, дневники, стенды и туристические газеты;
- ориентироваться на незнакомой местности с помощью карты и компаса, по солнцу, звездам и т.д.;
- пользоваться туристским снаряжением;
- передвигаться в составе группы;
- устанавливать бивуак и убирать места привалов и бивуаков;
- выполнять основные обязанности по должностям в туристской группе;
- вязать основные узлы, пользоваться приемами страховки;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему в различных ситуациях.

Личностные результаты

Освоивший данную программу учащийся должен быть общественно активной личностью

- уважающей чужое мнение и умеющей отстаивать свою точку зрения,

-способной быть частью коллектива и готовой к командному взаимодействию,
- являющейся патриотом своей страны и бережного относящийся к ее историческому, культурному и природному наследию ,
- соблюдающей здоровый образ жизни и духовно – нравственные принципы,
- несущей ответственность за свои действия.

Метапредметные результаты

Учащиеся должны:
- быть познавательно активными и иметь устойчивую мотивацию к туристско - краеведческой деятельности,
- испытывать потребность в саморазвитии и быть способными сделать мотивированный выбор вида деятельности в предметной области,
- уметь увидеть и сформулировать проблему исследования, составить план ее решения, выбирать способ решения и самостоятельно действовать.

Календарный учебный график
2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Группы 1,2,3	Форма занятия	Место проведения	Форма аттеста-ции/ контроля
	1.Введение	**2**				
1.	История развития туризма. Туристские возможности края. Значение туристско-краеведческой деятельности. Инструктаж по ТБ	2	02.09. 2016	Беседа	Учебный кабинет	
	3.Основы туристской подготовки.					
	3.1.Подготовка похода. Обеспечение безопасности.	**10**				
2.	Правила организации и	2	03.09.	Рассказ	Учебны	

	проведения туристских походов. Походная документация. Подготовка похода. Меры предосторожности и обеспечение безопасности.		2016		й кабинет	
3.	Определение маршрута и сроков похода. Сбор сведений о районе похода.	2	04.09. 2016	Круглый стол	Учебный кабинет	
4.	Подбор группы, распределение обязанностей. Составление графика дежурств.	2	09.09. 2016	Практическое занятие	Учебный кабинет	
5.	Составление сметы расходов на поход, раскладки продуктов и меню.	2	10.09. 2016	Практическое занятие	Учебный кабинет	
6.	Подбор и подготовка снаряжения. Выполнение обязанностей по должностям	2	11.09. 2016	Практическое занятие	Учебный кабинет	Разработка маршрута
	Раздел 4. Физическая и техническая подготовка.					
	4.1. Значение физической и технической подготовки					
7.	Значение физической подготовки. Требования к физической подготовке. Морально - волевые качества туриста. Закаливание.	2	16.09. 2016	Беседа	Учебный кабинет	
	4.2.Основная физическая подготовка (ОФП)	6				
8.	ОФП. Комплекс утренней зарядки.. Общеукрепляющие упражнения.	2	17.09. 2016	Практическое занятие	На местности	
9.	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног.	2	18.09. 2016	Практическое занятие	На местности	Контрольные упражнения
10.	ОФП. Упражнения с	2	23.09.	Практичес	На	

	сопротивлением.		2016	кое занятие	местности	
	2.2.Туристское снаряжение	**8**				
11.	Личное, групповое и специальное снаряжение. Типы палаток, рюкзаков, кострового оборудования.	2	24.09. 2016	Круглый стол	Учебный кабинет	
12.	Состав и назначение ремнабора, ремонт снаряжения. Самодельное турснаряжение.	2	25.09. 2016	Практическое занятие	Учебный кабинет	
13.	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, репшнуры, страховочные системы, карабины, жумары, спусковые устройства, альпеншток.	2	07.10. 2016	Практическое занятие	Учебный кабинет	
14.	Особенности турснаряжения для разных сезонов природы. Оборудование для краеведческой исследовательской работы	2	08.10. 2016	Практическое занятие	Учебный кабинет	
	4.2.Основная физическая подготовка (ОФП)	4				
15.	ОФП. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции	2	09.10. 2016	Практическое занятие	На местности	
16	ОФП. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	2	14.10. 2016	Практическое занятие	На местности	
.	**3.3.Тургруппа в походе. Организация лагеря, бивака.**	**10**				
17.	Тургруппа в походе. Краеведческое и спортивное содержание похода. Режим ходового дня. Нормы переходов.	2	15.10. 2016	Беседа	Учебный кабинет	
18.	Правила поведения. Меры	2	16.10.	Туристска	На	

	предосторожности при преодолении естественных препятствий.		2016	я прогулка	местности	
19.	Организация мест отдыха и полевого лагеря, требования к биваку, типовая планировка бивака.	2	21.10. 2016	Круглый стол	Учебный кабинет	
20.	Движение по местности. Выбор места для привалов и ночлегов. Работа с картой в пути, разведка на маршруте.	2	22.10. 2016	Практическое занятие - туристская прогулка	На местности	Контрольные задания
21	Организация бивачных работ, уборка. Разведение костра. Приготовление пищи.	2	23.10. 2016	Практическое занятие	На местности	Контрольные задания
	4.1. Значение физической и технической подготовки					
22.	Специальная техническая подготовка туриста. Виды туристских соревнований. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения разрядов по спортивному туризму.	2	28.10. 2016	Беседа	Учебный кабинет	
	4.3. Специальная физическая и техническая подготовка (СФТП)	**4**				
23.	СФТП. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой.	2	29.10. 2016	Практическое занятие	На местности	
24.	СФТП. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.	2	30.10. 2016	Практическое занятие	На местности (в парке)	
	3.4.Подведение итогов похода	**8**				

25.	Подведение итогов похода, разбор похода в группе.	2	04.11. 2016	Круглый стол	Учебный кабинет	
26.	Составление отчетов по должностям и и отзывов учащихся о походе.	2	05.11. 2016	Практическое занятие	Учебный кабинет	
27.	Изготовление фото-экспресс – информации по результатам похода.	2	06.11. 2016	Практическое занятие	Учебный кабинет	
28	Составление отчета о походе и паспорта маршрута.	2	11.11. 2016	Практическое занятие	Учебный кабинет	Отчет о походе
	4.3.Специальная физическая и техническая подготовка (СФТП)	**4**				
29.	СФТП. Различные виды ходьбы**.** Ходьба по пересеченной местности.	2	12.11. 2016	Практическое занятие	На местности	
30.	СФТП. Упражнения на развитие быстроты. Различные виды бега.	2	13.11. 2016	Практическое занятие	На местности	
	3.5.Топография и ориентирование	**16**				
31.	Топографическая карта: виды и свойства карт, условные знаки.	2	18.11. 2016	Презентация	Учебный кабинет	
32.	Рельеф. Изображение рельефа на карте. Горизонтали.	2	19.11. 2016	Практическое занятие	Учебный кабинет	
33.	Ориентирование на карте, по компасу и местным предметам. Отработка навыков чтения рельефа по карте.	2	20.11. 2016	Практическое занятие	На местности	Контрольные задания на местности
34.	Спортивная карта, условные знаки. Виды соревнований по ориентированию.	2	25.11. 2016	Презентация	Учебный кабинет	
35.	Работа с картой на местности по ее дополнению и уточнению.	2	26.11. 2016	Практическое занятие	На местности	
36.	Ориентирование на местности различными	2	27.11. 2016	Практическое	На местнос	Контрольные

	способами. Движение по карте и с помощью компаса. Взятие азимута на предмет и движение по азимуту.			занятие	ти	задания на местности
37.	Способы измерения расстояний на карте и на местности.	2	02.12. 2016	Практическое занятие	На местности	Контрольные задания на местности
38.	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Действия в случае потери ориентировки.	2	03.12. 2016	Практическое занятие	На местности	
	4.3.Специальная физическая и техническая подготовка (СФТП)	**8**				
39.	СФТП. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры, в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.	2	04.12. 2016	Практическое занятие	На местности	Учебная тренировка
40.	СФТП. Упражнение на развитие силы рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	09.12. 2016	Практическое занятие	На местности	
41.	СФТП. Преодоление рва с помощью шеста, по бревну, с помощью «маятника».	2	10.12. 2016	Практическое занятие	На местности	
42.	СФТП. Передвижение по лесу по тропам и без троп. Преодоление чащи, завалов.	2	11.12. 2016	Практическое занятие	На местности	
	3.Краеведческая работа в походе					
	3.1. Физико-географическая характеристика края.	**12**				
43.	Географическая	2	16.12.	Круглый	Учебны	

	характеристика края и Северского района.		2016	стол	й кабинет	
44.	Экономика края: промышленность, сельское хозяйство, курорты. Население края.	2	17.12. 2016	Презентация	Учебный кабинет	
45.	Природа родного края. Особенности природы и климата.	2	18.12. 2016	Круглый стол	Учебный кабинет	
46.	Рельеф, геологическое строение.	2	23.12. 2016	Презентация	Учебный кабинет	
47.	Почвы и их типология, полезные ископаемые.	2	24.12. 2016	Презентация	Учебный кабинет	
48.	Гидрография Краснодарского края и Северского района. Промежуточная аттестация.	2	25.12. 2016	Круглый стол Тестирование	Учебный кабинет	Тестирование
	4.2.Основная физическая подготовка (ОФП)	**6**				
49.	ОФП. Упражнения с набивными мячами..	2	06.01. 2017	Практическое занятие	На местности	
50.	ОФП. Круговая эстафета с преодолением полосы препятствий.	2	07.01. 2017	Практическое занятие	На местности	
51.	ОФП. Упражнения с сопротивлением, игры с элементами сопротивления.	2	08.01. 2017	Практическое занятие	На местности	
	3.2.История и культурное наследие	**10**				
52.	История и культурное наследие Кубани. Кубань в прошлом и настоящем.	2	13.01. 2017	Круглый стол	Учебный кабинет	
53.	Памятники и памятные места на Кубани.	2	14.01. 2017	Виртуальная экскурсия	Учебный кабинет	
54.	Типы памятников, их выявление в Северском районе.	2	15.01. 2017	Виртуальная экспедиция	Учебный кабинет	

55.	Материальная, духовная культура, традиции кубанских казаков.	2	20.01. 2017	Экскурсия	Музей ст. Северской	
56.	Искусство кубанского народа, выдающиеся деятели культуры.	2	21.01. 2017	Презентация	Учебный кабинет	
	4.3.Основная физическая подготовка (ОФП)	**2**				
57.	ОФП. Бег на длинные дистанции, кросс.	2	22.01. 2017	Практическое занятие	На местности	
	3.3.Топонимика	**8**				
58.	Происхождение названий географических объектов Северского района	2	27.01. 2017	Встреча с краеведами	Учебный кабинет	
59.	История названий общеизвестных населенных пунктов края.	2	28.01. 2017	Виртуальная экспедиция	Учебный кабинет	
60.	Толкование названий морей, рек и водоемов края.	2	29.01. 2017	Виртуальная экспедиция	Учебный кабинет	
61.	Толкование названий горных вершин и хребтов края.	2	03.02. 2017	Виртуальная экспедиция	Учебный кабинет	
	4.2.Общая физическая подготовка (ОФП)	**4**				
62.	ОФП. Элементы акробатики: кувырки в группировке, полушпагат, перевороты.	2	04.02. 2017	Практическое занятие	На местности	
63.	ОФП. Подвижные игры с мячом.	2	05.02. 2017	Практическое занятие	На местности	
	3.4.Экология и охрана памятников	**10**				
64.	Памятники природы и особо охраняемые природные территории	2	10.02. 2017	Презентация	Учебный кабинет	
65.	Выявление экологически неблагоприятных районов	2	11.02. 2017	Виртуальная	Учебный	

	края			экспедиция	кабинет	
66.	Изменение рельефа местности, его последствия.	2	12.02. 2017	Экскурсия	На местности	
67.	Экология водоемов. Очистка леса и родников.	2	17.02. 2017	Практическое занятие	На местности	
68.	Природные сообщества. Правила поведения на природе.	2	18.02. 2017	Туристская прогулка	На местности	
	4.2.Основная физическая подготовка (ОФП)					
69.	ОФП. Гимнастические упражнения.	2	19.02. 2017	Практическое занятие	На местности	
	3.5.Сбор краеведческого материала.	**20**				
70.	Краеведческая работа в походе: формы и методы сбора материала.	2	24.02. 2017	Круглый стол	Учебный кабинет	
71.	Ведение дневника наблюдений	2	25.02. 2017	Практическое занятие	Учебный кабинет	
72.	Метеорологические наблюдения и прогнозирование погоды.	2	26.02. 2017	Туристская прогулка	На местности	
73.	Фотографирование и составление описания экскурсионного объекта.	2	03.03. 2017	Экскурсия	На местности	Описание объекта
	4.2.Основная физическая подготовка (ОФП)	4				
74.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости, на равновесие.	2	04.03. 2017	Практическое занятие	На местности	
75.	ОФП. Спортивные народные игры: лапта.	2	05.03. 2017	Практическое занятие	На местности	
	3.5.Сбор краеведческого материала.					
76.	Составление путеводителя по окрестностям поселения.	2	10.03. 2017	Туристская прогулка	На местности	Контрольные задания
77.	Материальная	2	11.03.	Экскурсия	На	

	характеристика населенного пункта: жилища, утварь.		2017		местности	
78.	Материальная характеристика: одежда и пища.	2	12.03. 2017	Беседа	Учебный кабинет	
79.	Наблюдение и исследование растительного мира.	2	17.03. 2017	Туристская прогулка	На местности	Контрольные задания
80.	Составление описаний различных памятников.	2	18.03. 2017	Виртуальная экскурсия	На местности	
81.	Экологические наблюдения.	2	19.03. 2017	Туристская прогулка	На местности	
	4.3.Специальная физическая и техническая подготовка (СФТП)	**6**				
82.	СФТП. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.	2	24.03. 2017	Практическое занятие	На местности	
83.	СФТП. Движение по склону. Подъем, траверс и спуск с использованием альпенштоков.	2	25.03. 2017	Практическое занятие	На местности	
84.	СФТП. Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил.	2	26.03. 2017	Практическое занятие	На местности	
	3.6.Тактика и техника пешеходного туризма.	**10**				
85.	Понятие о тактике и технике пешеходного туризма. Виды и нормы нагрузок.	2	07.04. 2017	Беседа	Учебный кабинет	
86.	Маркировка туристских маршрутов. Средства сигнализации при ЧП в походах.	2	08.04. 2017	Презентация	Учебный кабинет	

87.	Планирование нитки маршрута, графика прохождения.	2	09.04. 2017	Практическое занятие	Учебный кабинет	
88.	Оформление маршрутных документов (маршрутный лист, книжка)	2	14.04. 2017	Практическое занятие	Учебный кабинет	
89.	Причины аварийных ситуаций и их профилактика.	2	15.04. 2017	Круглый стол	Учебный кабинет	
	4.3.Специальная физическая и техническая подготовка (СФТП)	**8**				
90.	СФП. Преодоление водных преград. Переправа реки вброд.	2	16.04. 2017	Практическое занятие	На местности	
91.	СФТП. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.	2	21.04. 2017	Практическое занятие	На местности	
92.	СФП. Движение по заболоченной местности, по жердям и кочкам.	2	22.04. 2017	Практическое занятие	На местности	
93.	СФП. Движение по склону с различными почвенно–растительными условиями (осыпи, скальные участки)	2	23.04. 2017	Практическое занятие	На местности	
	3.6.Тактика и техника пешеходного туризма.	**10**				
94.	Оформление маршрута через МКК. Связь с КСС, МЧС. Ходовые, запасные дни, контрольные сроки.	2	28.04. 2017	Практическое занятие	Учебный кабинет	
95.	Значение дисциплины, уровня подготовленности и оснащенности группы.	2	29.04. 2017	Диспут	Учебный кабинет	
96.	Основные виды туристско – спортивных мероприятий, туристская дистанция.	2	30.04. 2017	Практическое занятие	На местности	
97.	Техника вязания и вязка основных туристских узлов.	2	05.05. 2017	Практическое занятие	На местности	Проверка техники вязания
98.	Страховка и самостраховка, отработка	2	06.05. 2017	Практическое	На местнос	

	приемов. Прохождение туристской дистанции.			занятие	ти	
	4.2.Основная физическая подготовка (ОФП)	**2**				
99.	ОФП. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол.	2	07.05. 2017	Практическое занятие	На местности	
	3.7.Медико - санитарная подготовка	**8**				
100	Гигиена в условиях полевого лагеря.	2	12.05. 2017	Беседа	Учебный кабинет	
101	Медицинская аптечка группы. Индивидуальный медпакет.	2	13.05. 207	Практическое занятие	Учебный кабинет	
102	Причины несчастных случаев. Меры предупреждения травм и заболеваний.	2	14.05. 2017	Круглый стол	Учебный кабинет	
103	Оказание доврачебной помощи пострадавшему, способы транспортировки.	2	19.05. 2017	Практическое занятие	Учебный кабинет	
	4.3.Специальная физическая и техническая подготовка (СФТП)	**10**				
104	СФТП. Прохождение этапов туристской дистанции : спуск, подъем, траверс, переправа и т.д. Соблюдение правил безопасности.	2	20.05. 2017	Практическое занятие	На местности	
105	СФТП. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение туристской дистанции. Работа в связках.	2	21.05. 2017	Практическое занятие	На местности	
106	СФТП. Спортивные игры с мячом.	2	26.05. 2017	Практическое занятие	На местности	
107	СФТП. Прохождение туристской дистанции. Итоговая аттестация.	2	27.05. 2017	Практическое занятие	На местности	Прохождение туристской

						дистанции
108	СФТП. Туристские командные игры.	2	28.05. 2017	Практическое занятие	На местности	
	Итого	**216**				

Условия реализации программы

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

Перечень необходимого снаряжения и

1. Персональный компьютер
2. Проектор
3. Экран
4. Географическая карта Краснодарского края
5. Карты топографические учебные
6. Спортивные карты местности
7. Компасы
8. Курвиметр
9. Условные знаки карт
10. Учебные плакаты
11. Секундомер
12. Часы
13. Палатки
14. Туристские коврики
15. Рюкзаки
16. Тенты
17. Костровое оборудование: котлы, тросик
18. Рукавицы костровые (брезентовые)
19. Лопата саперная в чехле
20. Пила походная
21. Топор в чехле
22. Аптечка медицинская в упаковке
23. Ремонтный набор
24. Навигатор

25. Рулетка 15–20 м
26. Лента мерная
27. Фотоаппарат
28. Видеокамера
29. Бинокль
30. Термометр наружный
31. Термометр водный
32. Весы напольные
33. Веревки основные
34. Веревки вспомогательные
35. Репшнур
36. Карабины
37. Страховочные системы
38. Каски
39. Жумары
40. Спусковые устройства (восьмерки)
41. Рукавицы
42. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
43. Мячи набивные
44. Скакалки
45. Канцелярские принадлежности.
46. Маршрутные документы (маршрутные листы)

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак для туристских походов.
2. Коврик туристский.
3. Спальный мешок.
4. Накидка от дождя
5. Фонарик
6. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
7. Обувь спортивная (типа шиповки).
8. Сапоги резиновые.
9. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
10. Головной убор.
11. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
12. Спортивный тренировочный костюм.
13. Свитер шерстяной.
14. Брюки ветрозащитные.
15. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
16. Блокнот и ручка.
17. Перчатки рабочие.
18. Носки шерстяные.
19. Сидушка походная.
20. Индивидуальный медицинский пакет.

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты

Формы аттестации

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

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

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

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

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

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

Методические рекомендации

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

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

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

технологии проблемного и диалогового обучения, проектно - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983
3. Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Алтухов М.Д., Литвинская С.А. Охрана растительного мира на Северо-Западном Кавказе. – Краснодарское книжное издательство, 1989 г.
5. Ковешников В.Н. Очерки по топонимике Кубани.- Краснодар, 2006.
6. Ковешников В.Н. Путешествия по красавице Кубани.- Краснодар, 2012 г.
7. Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения, № 1, 2003 г.- Краснодар.
8. Кубанский вестник детского и юношеского туризма и краеведения, № 3, 2004 г.- Краснодар.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990.
10.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1997.
11.Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
12. Кудряшов Б. . Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г
13.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
14.Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.: ВЛАДОС, 2000.
15. Отдых и путешествия на Кубани. Энциклопедия. Ред. А.Н. Пахомов и др.- Краснодар: Традиция, 2010.
16.Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016 г.
17.Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. - Краснодар: Платонов, 2008 г.

18.Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
19. Твердый А.В. Кавказ в именах.- Краснодар: Платонов, 2008 г.
20.Харченко В. О чем молчит Собер? Легенды и быль Северского района. - Ростов-на-Дону, 2007 г.
21. Харченко В., Харченко А., Кистерев Я. У подножия Собера. История Северского района Краснодарского края (с древнейших времен до наших дней). - Харченко В.А., 2005 г.
22. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
23. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алтухов М.Д., Литвинская С.А. Охрана растительного мира на Северо-Западном Кавказе. – Краснодарское книжное издательство, 1989 г.
3. Голиков В.И. Фауна Кубани: видовой состав и экология. - г. Краснодар: «Традиция», 2007 г.
4. Ковешников В.Н. Путешествия по красавице Кубани. - Краснодар, 2012 г.
5. Край наш кубанский: природа, история, хозяйство и города Краснодарского края учебное пособие, Н.В. Корнакова. - Ростов-на-Дону: Издательство БАРО-ПРЕСС, 2013 г.
6. Ковешников В.Н. «Очерки по топонимике Кубани», Краснодар, 2006.
7.Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: Советская Кубань, 2001 г.
8. Моя Кубань: природа, история, хозяйство и города Краснодарского края. Н.В. Ситдикова. - Ростов-на-Дону: Издательство БАРО-ПРЕСС, 2010 г.
9. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
10. Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. – Краснодар: Платонов, 2008 г.
11.Харченко В. О чем молчит Собер? Легенды и быль Северского района. - Ростов-на-Дону, 2007 г.
12.Харченко В., Харченко А., Кистерев Я. У подножия Собера. История Северского района Краснодарского края (с древнейших времен до наших дней). - Харченко В.А., 2005 г.
13.Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева. Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.
14.Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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