Министерство Просвещения Российской Федерации

Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской Республики

Карачаево-Черкесское республиканское государственное бюджетное учреждение «Центр дополнительного образования детей»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №6 г. Черкесска»

*Республиканский этап Всероссийского конкурса учебных и методических материалов в помощь организаторам туристко-краеведческой и экскурсионной работы с обучающимися, воспитанниками.*

*Направление деятельности: «Краеведение»*

*Номинация : «Дополнительная общеобразовательная программа»*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***дополнительного образования***

**«Заметки Путешественника»**

*140 (часов)*

**для обучающихся от 6,5 до 17 лет**

на 2021-2022учебный год

Подготовила:

**Борлакова Людмила Рашидовна**

учитель истории и права

Муниципального казенного

общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №6»

г. Черкесска

г. Черкесск

2021 г.

Оглавление:

1. Аннотация………………………………………………………………..3
2. Пояснительная записка………………………………………………….4
3. Направленность дополнительной общеобразовательной программы …………………………………………………………………………………..4
4. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы… 4-5
5. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности……………………………………………………………11
6. Учебно-тематический план…………………………………………12-13
7. Содержание дополнительной общеобразовательной программы..14-24
8. Список литературы………………………………………………. …26-27
9. Приложение « Дневник юного Путешественника»
10. Приложение «Путеводитель»

Аннотация.

*Дополнительная общеобразовательная программа «Заметки Путешественника» и*  учебный комплект для организации экскурсионной деятельности обучающихся Карачаево-Черкесской республики, подготовлены на основании многолетнего педагогического опыта экскурсионной деятельности педагога, с воспитанниками общеобразовательных учреждений.

Проект, являющийся методическим пособием для помощи в организации работы школьных краеведческих объединений, направлен на популяризацию основных достопримечательностей республики и для проведения экскурсионно-исследовательской работы школьниками Карачаево-Черкесской республики.

Разработка проекта была обусловлена тем, что, несмотря на достаточно высокий уровень организации экскурсионной деятельности школьников республики, все-таки экскурсионно-исследовательская деятельность детей была сосредоточена преимущественно в своем микрорайоне, в своем городе, селе, в лучшем случае по своему району. Из огромного количества экскурсионных объектов, обязательных для посещения школьниками республики, все школьники посещали в лучшем случае только 7-8 объектов. Наибольшей популярностью пользуются в основном поездки по наиболее известным туристическим объектам.

**2. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Путешественник» реализуется в рамках дополнительного образования в целях всестороннего развития личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности в туризме и путешествиях.

**2.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы:**социально-педагогическая.

Актуальность программы основывается на передаче основных знаний и умений, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения.

**2.2. Педагогическая целесообразность**:

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации у обучающихся формируются необходимые представления о правилах и особенностях путешествия по странам, интересных культурных памятниках России, исторических местах Москвы. Также в программе даны основы оказания первой медицинской помощи.

**2.3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы:**

Целью дополнительной общеобразовательной программы «Путешественник» является расширение кругозора и формирование у обучающихся системы знаний в области туризма, краеведения и правил безопасности в путешествиях.

**2.4.** **Задачи дисциплины**:

* формирование разносторонне развитой личности
* развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
* морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
* физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;

- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие,

- поисковые виды деятельности;

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Организация учебно-тренировочного процесса по каждой программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и

предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый модуль предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута;

переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа предназначены для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Учебный комплект (Приложение 1, Приложение 2) для организации экскурсионной деятельности обучающихся Карачаево-Черкесской республики «Дневник Юного Путешественника», «Путеводитель», является методическим пособием для помощи в организации работы школьных краеведческих объединений, направлен на популяризацию основных достопримечательностей республики и для проведения экскурсионно-исследовательской работы школьниками Карачаево-Черкесской республики.

Разработка проекта была обусловлена тем, что, несмотря на достаточно высокий уровень организации экскурсионной деятельности школьников республики, все-таки экскурсионно-исследовательская деятельность детей была сосредоточена преимущественно в своем микрорайоне, в своем городе, селе, в лучшем случае по своему району. Из огромного количества экскурсионных объектов, обязательных для посещения школьниками республики, все школьники посещали в лучшем случае только 7-8 объектов. Наибольшей популярностью пользуются в основном поездки по наиболее известным туристическим объектам.

Основной причиной такого состояния экскурсионно-краеведческой деятельности детей, на мой взгляд, является слабая информированность детей и педагогов о туристическом потенциале республики (какие есть в каждом районе достопримечательности, как туда добраться, с кем связаться, как собственными силами провести путевую экскурсию). То есть, нет единой информационно-методической базы данных туристских образовательных маршрутов, учебно-тематических экскурсий по Карачаево-Черкесской республике. А основная задача любого краеведческого объединения в том, чтобы каждый школьник за годы обучения в образовательном учреждении познакомился со всеми районами республики, посетил важнейшие достопримечательности.

В ходе реализации проекта планируется проведение огромной работы по развитию экскурсионной деятельности. В том числе создание системы учета участия детей в экскурсионно-исследовательской краеведческой деятельности.

Все мероприятия проекта носят интерактивный характер. Например, заочный конкурс знатоков-краеведов – это не просто проверка уровня знаний детей. Отличие этого конкурса от других в том, что детям предлагаются не заурядные и наскучившие всем тесты, где правильный ответ можно подобрать, а то и вовсе написать наугад, а увлекательные задания, решение которых требует, во-первых, «личного знакомства» с тем или иным экскурсионным объектом, реальной экскурсии по исследуемой территории, во-вторых, использования на все 100% собственных исследовательских навыков и смекалки, в-третьих, неординарности и креативности. Это отличный шанс проявить свои творческие способности, открыть в себе новые таланты, научиться логически мыслить, грамотно оформлять свои доводы, систематизировать данные.

В проекте широко используются интернет-ресурсы: создана собственная web-страница, проект планируется представить в социальных сетях.

***Дидактический комплект для организации экскурсионной деятельности обучающихся Карачаево-Черкесской республики –***  включает «Дневник юного Путешественника», путеводитель «По достопримечательностям Карачаево-Черкеской республики».

С помощью дидактического комплекта решаются следующие задачи:

– активизация экскурсионной деятельности учащихся образовательных учреждений Карачаево-Черкесской республики;

– совершенствование форм организации исследовательской работы обучающихся в области краеведения;

– углубление и актуализация знаний детей по истории, культуре, природе, духовному наследию родного края.

***«Дневник Юного Путешественника»*** – это своеобразный навигатор по экскурсионным объектам Карачаево-Черкесской республики, который на протяжении одиннадцати школьных лет будет помогать ребенку изучать и любить свою малую родину Карачаево-Черкесию.

Экскурсионные объекты можно посещать самостоятельно, или с родителями, или с одноклассниками. Чтобы путешествие состоялось и было максимально удачным, оно должно быть подготовленным. Для этого в дневнике есть информация о местонахождении экскурсионных объектов, даны телефоны для предварительных заявок. Здесь же дети будут делать отметки о посещенных экскурсионных объектах, делиться впечатлениями, проверять свои краеведческие знания. Такой дневник должен стать непременным атрибутом каждого школьника КЧР.

***Путеводитель «По достопримечательностям Карачаево-Черкесской республики»»*** дает краткую, но емкую информацию по экскурсионным объектам всех муниципальных образований республики.

***Дидактический комплект для организации экскурсионной деятельности обучающихся КЧР*** предназначен для использования во всех классах образовательных организаций республики. Организаторы экскурсионной деятельности обучающихся могут применять его в готовом виде или, взяв комплект за основу, разработать свои варианты заданий, разнообразить формы.

**2.5.Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы**:

1. Программа адресована подросткам от 6,5 до 17 лет. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

Наполняемость в группах составляет:— от 8 человек до 15 человек

**2.7. Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

1. Программа рассчитана на 9 месяцев обучения— 140 часов;

**2.8. Формы и режим занятий:**групповая

**2.9. Методы обучения**, в основе которых лежит **способ организации занятия**

- устное изложение

- показ иллюстраций

- поездки

- беседа, объяснение

- наблюдение

- решение ситуационных задач

- анализ текста, работа с комментариями

- тренировочные упражнения

- анализ структуры документов

- заполнение форм

**2.10. Формы проведения занятий:**занятие-игра, беседа, размышление, тренинг, консультация, экскурсия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у обучающихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале).

В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей. Практические туристско-краеведческие занятия дают возможность обучающимся лучше узнать и изучить свой край, помогают усвоить школьную программу по географии и биологии, принять практическое участие в охране и преобразовании природы своего края.

**2.11.Режим занятий**

Продолжительность учебного часа составляет 45 минут.

Занятия проводятся четыре часа в неделю.

**2.12. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

**В результате обучения учащийся должен**

***знать:***

***-***основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма.

***-*** законы, правила, нормы поведения юных туристов;

- перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня;

- порядок подготовки к походу.

- основные источники сведений о районе похода

- правила оказания первой медицинской помощи;

- исторические места Черкесска и Карачаево-Черкесской республики;

***уметь:***

***-***составлять план подготовки похода, изучать район похода, составлять план- графика движения, готовить снаряжение;

***-***составлять меню и списка продуктов, фасовать и упаковывать продукты, готовить на костре каши и супа из концентратов;

***-***выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода;

***-***составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов

***-***собирать и устанавливать туристическую палатку, разводить огонь, готовить пищу в походных условиях;

***-*** ориентироваться на местности;

**2.13. Способы определения результативности**

Методами отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы являются педагогический мониторинг и мониторинг образовательной деятельности обучающихся.

**2.14. Формы подведения итогов реализации**дополнительной общеобразовательной программы: заполнение **« Дневника юного Путешественника»**

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Модуль 1. Основы туристской подготовки *8 часов***

Туристские путешествия, история развития

Туризма. Воспитательная роль туризма

Личное и групповое туристское снаряжение

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе.

Туристские должности в группе

Правила движения в походе, преодоление препятствий

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Туристический подход 1-дневный (по сезону)

Подведение итогов туристского похода. Туристические слеты и соревнования.

**Модуль 2. Топография и ориентирование**

Понятие о топографической и спортивной карте

Условные знаки

Ориентирование по горизонту, азимут

Компас. Работа с компасом

Измерение расстояния.

Способы ориентирования

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

**Модуль 3. Краеведение**

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Изучение района путешествия

**Модуль 4 Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Походная медицинская аптечка

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Приемы транспортировки пострадавшего

Самостоятельная организация тура путешественника. Бронирование гостиницы или хостела. Организация индивидуальных маршрутов.

**4. Содержание дополнительной общеобразовательной программы**

**Модуль 1** **Основы туристской подготовки**

**Тема 1.1**. **Туристские путешествия, история развития туризма 1 час**

**Теория**. 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. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско- юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение обучающихся «Отечество», основные направления движения.

Воспитательная роль туризма Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

**Тема 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение 2 часа**

**Теория** Личное и групповое туристское снаряжение Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно- трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**Тема 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 3 часа**

**Теория** Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

**Практика:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**Тема 1.4. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. 3 часа**

**Теория** Подготовка к походу, путешествию Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практика:** Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Тема 1.5. Туристские должности в группе 2 часа**

**Теория** Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практика:** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**Тема 1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий 3 часа**

**Теория** Питание в туристском походе Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Тема 1.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

**5 часов**

**Теория** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Практика:** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**Тема 1.9. Подведение итогов похода Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.** 4 часа

**Теория:** Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

**Практика:** Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

**Модуль 2. Топография и ориентирование**

**Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте. 2 часа**

**Теория** Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Практика:** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка

топографической карты.

**Тема 2.2. Условные знаки 2 часа**

**Теория.** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам.

Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практика**: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**Тема 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут 2 часа**

**Теория.** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и

магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практика**: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на

глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

**Тема 2.4. Компас. Работа с компасом 2 часа**

**Теория.** Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

**Практика**: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки:

определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

**Тема 2.5. Измерение расстояний 2 часа**

**Теория.** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практика:** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков

перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

**Тема 2.6. Способы ориентирования 3 часа**

**Теория.** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир - цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в

походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол

движения.

**Практика**: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

**Тема 2.7.** **Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки 5 часов**

**Теория.** Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практика**: Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

**Раздел 3. Краеведение**

**Тема 3.1.** **Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**. **4 часа**

**Теория.** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

**Практика:** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте.

Проведение краеведческих викторин.

**Тема 3.2.** **Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. 6 часов**

**Теория.** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практика:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

**Тема 3.3. Изучение района путешествия 18 часов**

**Теория** Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

**Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**. **11 часов**

**Теория** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**Тема 4.2. Походная медицинская аптечка**. **2 часа**

**Теория**. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимость от хронических заболеваний.

**Практика**: Формирование походной медицинской аптечки**.**

**Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи** **17 часов**

**Теория**. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практика:** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего** – **6 часов**

**Теория**. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практика:** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

Основными формами обучения по программе « Дневник Путешественника» являются групповые занятия, индивидуальные занятия, учебно-тренировочный поход, экскурсия.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

лекция (теоретическое занятие), семинарские занятия в помещении (беседа, практическое занятие, разбор), практические занятия на местности (поход, экскурсия, слет, тренировка).

С каждым методом обучения применяются соответствующие приемы обучения, характерные для данного метода обучения.

Основные приемы обучения, используемые при организации обучения: объяснение, показ (демонстрация), упражнение (отработка, тренировка), опрос, дежурства, игры, соревнования, консультации.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме конкурсов, конференций, выставок, соревнований, слетов.

**Список наглядных пособий**.

1. Карта МКЧР

2. Учебные карты по топографии

3. Учебные карты по спортивному ориентированию

4. Карты предполагаемого района путешествий

5. Плакаты с рисунками туристского снаряжения

6. Плакаты с правилами организации страховки и техники передвижения в горах, по снегу и льду

7. Плакаты по организации ночлегов и биваков

8. Плакаты по правилам ориентирования

9. Плакаты с туристскими узлами

10. Видеоуроки по изучаемым темам.

**6. Список литературы:**

1. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей. Туризм и краеведение. / под редакцией Константинова Ю.С. – М., ФЦ ДЮТиК, 2009.

2. Александров Ю.Н. Москва заповедная. - М.: Московская правда, 1991

3.Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур, 1996

4.Антропов К., Расторгуев М. Узлы, учебное пособие. - М.: ЦДЮТур, 1994

5.Бардин К.В. Азбука туризма М.: - Просвещение, 1981

6.Берман А.Е. Юный турист. - М.: ФиС, 1977

7.Боголюбский Ю.А. Полевая аптечка. Комплектование, использование медикаментов. Рекомендации для туристских и экспедиционных групп. - М., ЦДЮТ "Хорошево", 1998

8.Бокова В.М. История Москвы. Словари школьника. - М.: Современник, 1997

9.Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990 Бурмин Ю.А., Зверев В.Л.

10.Васильев И.В. В помощь инструктору туризма. - М.: Профиздат, 1966

11.Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив. Подготовка, обучение, воспитание. - М.: Профиздат, 1990

12.Волович В.Г. Академия выживания. - М.: Толк, 1996

13.География Москвы и Московской области: Пособие для учащихся 8-9 кл. - М.: Экопрос, 2004

14.Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М.: ФиС, 1981

Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994 15.Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений г. Москвы. (приказ МДО 81 от 19.03.93 г.

16.Карманная книга натуралиста и краеведа. - М.: Географиздат, 1961

17.Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: ФиС, 1990

18.Костерев Н.А. Памятные места Подмосковья. -М., Спутник+ : 2012

19.Крайман М.И. Все музеи Москвы и Подмосковья. - М.: ЭЦКЭЭ,

20.Знатоки идут по следу. Настольная топографическая игра. - М.: ЦДЮТур, 1996 Куликов В.М., Константинов Ю.С.

21.Топография и ориентирование в туристском путешествии, учебное пособие. - М.: ЦДЮТур, 1997

22.Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.: ФиС, 1979

23.Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. - М.: ФиС, 1986

24.Лысогор Н.А. Питание туристов в походе. - М.: Пищевая промышленность, 1980 25.Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур РФ, 1998 Меньчуков А.Е.

26.В мире ориентиров. - М.: Недра, 1973 Московская область: Атлас. - М.: ГУГК, 1976 Мэйелл Марк. Энциклопедия первой помощи. - М.: Бином, 1996 Огородников Б.И. и др.

27.Памятники архитектуры Московской области. т. 1и 2. - М.: Искусство, 2005

28.Организация и проведение полевой школьной экспедиции - М.: ЦДЮТур, 1997 29.Перечень классифицированных туристских маршрутов на 1986 — 1988 годы.- М.: ЦРИБ «Турист», 1986

30.Природные памятники Москвы и окрестностей, карта. - Роскартография, 1997 Рогачев А.В.

31.Окраины старой Москвы. - М.: МИРОС, 1993 Рубцова З.И. Эколого-зоологические экскурсии с учащимися. - М.: ЦДЮТур, 1998

32.Туризм в школе. Книга руководителя путешествия. - М.: ФиС, 1983

33.Туризм и краеведение. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М.: Просвещение, 2002

**7. Приложения к общеобразовательной дополнительной программе**

К дополнительной общеобразовательной программе прилагается комплект

***Путеводитель «По достопримечательно***стям Карачаево-Черкесской республики»***»*** дает краткую, но емкую информацию по экскурсионным объектам всех муниципальных образований республики.

***Дидактический комплект для организации экскурсионной деятельности обучающихся КЧР*** предназначен для использования во всех классах образовательных организаций республики. Организаторы экскурсионной деятельности обучающихся могут применять его в готовом виде или, взяв комплект за основу, разработать свои варианты заданий, разнообразить формы.