

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 1 города Кизилюрта»

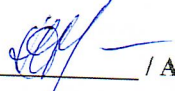
Утверждаю:

Одобрено:

Директор МБОУ «Гимназия № 1»
работе

Заместитель директора по воспитательной


/Н.Б. Курбанов/


/ А.Н. Гаджиева/

Приказ № 81-Пот от «30» 08 2025 г.

«30» 08 2025 г.

ТУРИЗМ и КРАЕВЕДЕНИЕ

программа дополнительного образования

срок реализации 3 года

Направление: спортивно - оздоровительное

Вид деятельности: познавательная

Класс: 5-8 класс

Город Кизилюрт

2024-2025 учебный год.

Учитель географии: Абдулкадырова И.Х

Оглавление:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1 Введениестр. 3
- 1.2 Новизна и актуальность программы.....стр. 3-4
- 1.3 Характеристика программы.....стр. 4

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 2.1 Цель и задачи программы.....стр. 5
- 2.2 Содержание программы.....стр. 6-19
- 2.3 Учебно – тематический план..... стр. 20- 25
- 2.4 Ожидаемый результат.....стр. 26-27
- 2.5 Литература..... стр. 28

Пояснительная записка

«Любовь к родному краю, знание его истории – основа, на которой только и может осуществляться рост духовной культуры всего общества»

Д.С. Лихачев

1.1 Введение.

В наше время подросток зачастую лишён возможности самореализации. Большие нагрузки в школе, агрессивное психологическое давление со стороны средств массовой информации, зачастую формируют у подростков эгоистичное, потребительское отношение к миру, делают его беззащитным перед реальной жизнью.

Одно из эффективнейших средств для того, чтобы закалить свой характер приобрести моральные и нравственные жизненные ценности и ориентиры - это занятия туризмом и краеведением.

Главное предназначение данной программы – прививать у детей любовь и уважение к родному краю, интерес к изучению истории, а так – же навыки спортивного туризма, умение выжить в любых экстремальных условиях, физическое самосовершенствование. На занятиях большое внимание уделяется сплочённости коллектива выработки чувства коллективизма, взаимовыручки.

Программа объединения «Юные туристы» имеет туристско-краеведческую направленность.

Предполагает интеграцию со следующими образовательными областями:

- естествознание;
- история;
- социальная практика.

1.2 Новизна и актуальность программы.

Программа разрабатывалась в соответствии со спецификой края, социально - психологическими потребностями обучающихся объединения «Юные туристы». Она является одним из звеньев образовательно-воспитательной системы МКОУ СОШ № 2 и рассчитана, прежде всего, на создание условий для формирования устойчивого желания обучающихся этого объединения вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации.

Во внеурочной деятельности, ведущую роль играют отношения творческого содружества обучающихся и педагогов, то есть образование идет через воспитание. Такая система отношений обучающегося и тренера позволяет

преодолеть регрессивный тип воспитательных отношений, повышая тем самым личностный потенциал обучающихся.

Во главе единого образовательного пространства, которое в данном объединении ребят «Юные туристы» направлено, прежде всего, на формирование качеств личности, учитывается:

- желание обучающегося;
- его базовая подготовленность;
- мотивационная устойчивость;
- особенности психофизического развития.

Таким образом, программа не только значима и актуальна, она еще и перспективна и востребована в условиях нашего города. Она позволяет, с одной стороны через смену рода деятельности, оградить детей от замкнутости круга общения, уйти от неблагоприятной среды; с другой, - повышает возможность сформировать, коммуникативно-личностные качества необходимые для адаптации в социуме, укрепить здоровье, прививает стремление вести здоровый образ жизни.

1.3 Характеристика программы

В реализации данной дополнительной туристско – краеведческой программе участвуют дети в возрасте от 10 до 17 лет. Реализация данной программы рассчитана на 3 года, дети набираются по желанию. В неделю проходит два занятия с изучением теории и реализации её на практике.

По видам деятельности – туристско-краеведческая.

По образовательным областям – интегрированная.

По уровню содержания – общекультурная.

По формам реализации – групповая, индивидуальная.

По способу реализации – эвристическая.

По форме составления – адаптированная.

По возрасту – для подросткового и юношеского возраста.

По полу – смешанная.

По функциональному назначению – образовательная.

По продолжительности реализации – 3 года.

Краеведение является одним из важнейших источников расширения знаний о родном крае, воспитание любви к нему, формирование гражданственности. Чтобы полюбить свой край, надо его узнать, изучить. Знание своей истории расширяет знания и обогащает, помогает полюбить свою родину.

Туризм - это эффективное средство физического оздоровления, воспитания и нравственного становления подростков. Занятие туризмом имеет немаловажное значение для развития и формирования здорового образа жизни, так как активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и укреплению здоровья; ходьба с грузом и дополнительной физической нагрузкой укрепляет сердечно – сосудистую систему. Кроме того, туризм имеет огромное воспитательное значение: он тренирует наблюдательность, волевые качества, знакомит с историей родного края; походная жизнь формирует такие практические навыки, как наблюдательность, самостоятельность – все это вводит подростков в мир коммуникативной культуры.

Во время путешествия туристы знакомятся с прошлым и настоящим нашей Родины, родного края. С их богатствами, красотой природы, памятниками культуры, выполняют общественно – полезную работу, проводят наблюдения за природой, охраняют её. В самостоятельных путешествиях группа находится на самообслуживании, которое обеспечивает хороший отдых, физическое воспитание, спортивное совершенствование, расширяет кругозор, усваивают основы по технике пешеходного туризма, получают начальные знания по ориентированию, топографии, краеведению. Самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях маршрута способствует приобретению необходимого социального опыта, опыта личностных и общественных отношений, формирует качества демократического самутверждения. Воспитание, обучение и развитие - происходит в процессе организации коллективной походной жизни. На туристском маршруте и активной деятельности обучающихся, в естественных природных условиях.

Занятия в кружке дает возможность школьникам шире познакомиться с родным краем, историей и культурой, природой. Туристско - краеведческая направленность способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование интеллектуального, духовного развития.

Программа кружка «Юные туристы» рассчитана на подготовку юных туристов - краеведов. Задача этого объединения – дать школьникам возможность приобрести развитое самосознание, сохранить самобытность, культуру своего народа, гордиться его духовным потенциалом. Также приобрести знания основ по технике пешеходного туризма, по ориентированию – умение читать карту, составлять маршрут походов, дать начальные знания по оказанию до врачебной помощи, навыки по организации туристического быта, прививать навыки бережного отношения к зелёным друзьям и младшим братьям.

Учебная работа складывается из двух разделов:

ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ:

- ♦ Принцип личностного подхода (личность ребёнка является непреложной ценностью).
- ♦ Принцип взаимоуважения (всё общение ребёнка со сверстниками и педагогом строится на основе взаимоуважения).
- ♦ Принцип адекватности возрасту (методы, приёмы, формы и средства обучения должны соответствовать возрасту ребёнка).
- ♦ Принцип опоры на интерес (все занятия должны быть интересны ребёнку).
- ♦ Принцип доступности (излагаемый материал по сложности должен быть доступен пониманию ребёнка).
- ♦ Принцип последовательности (изложение материала должно иметь логическую последовательность).
- ♦ Принцип обратной связи (педагог должен интересоваться впечатлениями детей от прошедшего занятия).

МЕТОДЫ:

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

Практические занятия: Наведение этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4. Организация туристского быта.

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, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря:

планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Выборка места лагеря перед уходом группы. Установа палаток. Размещение вещей в них.

Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила

поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение

литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные

учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка лично и

общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов.

Составление подробного плана графика движения. Подготовка лично и общего

снаряжения.

1.6. Туристские должности в группе

5. Туристские узлы.

Практика:

Применение узлов, их виды и назначение. Основные виды узлов.

Форма: групповая.

Метод: игровой, соревновательный.

6. Топография.

Теория:

Знакомство с топографическими знаками и картами. Масштаб, виды масштаба.

Практика:

Измерение расстояний по карте. Измерение направлений (азимутов) по карте. Транспортир. Зарисовка топографических знаков. Чтение карты по квадратам и направлениям.

Форма: индивидуальные и групповые занятия.

Метод: Практические работы, топографические викторины.

Оборудование: топографические карты районов области, транспортир, линейка, компас.

7. Подготовка похода.

Теория:

Правила проведения походов. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута. Спортивное и краеведческое содержание похода. Виды естественных препятствий и способы их преодоления. Нормы переходов. Движение по ровной и пересечённой местности, Преодоление болот, движение по склонам разной крутизны.

Практика:

Подбор и ремонт снаряжения. Оформление походной документации. Расчёт питания и смета похода.

Форма: индивидуально – групповая.

Метод: беседы с элементами практики.

Оборудование: Карты и литература о предполагаемом районе похода. Бланки походных документов.

8. Техника безопасности.

Теория:

Меры предосторожности на маршруте.

Поведение в лесу, на воде, во время грозы, в населённых пунктах.

Форма: беседы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Второй год обучения:

1. География и природа Дагестана.

Теория:

Географическое положение, границы, рельеф. Полезные ископаемые. Климат. Реки и озёра, растительный и животный мир. Природные комплексы.

Практика:

Работа с картой. Составление карты-мозаики районов области. Цель: Зрительное запоминание расположения каждого из районов, крупнейших рек и озёр.

Форма: коллективная.

Метод: беседы и групповые практические занятия, с элементами игры.

Оборудование: карта-мозаика, бумага, карандаши.

2. Памятники истории и культуры Дагестана области, Кизилюртовского района.

Теория:

Памятники природы. Архитектурные сооружения. Исторические и памятные места. Наш край в годы ВОВ и годы Октябрьской революции.

Практика:

Исторические памятники на территории нашего района. Выявление и составление описания какого-либо из объектов, имеющих историческую или культурную ценность.

Форма: коллективная.

Метод: беседы, практические занятия.

Оборудование: карта Дагестана области и Кизилюртовского района, бумага, карандаши, фотоаппарат.

3. Знаменитые земляки.

Теория:

Исторические личности на территории Кизилюртовского района. Уроженцы Кизилюртовского района - Герои Советского Союза и России. Деятели культуры. Герои труда.

Практика:

Встречи и записи воспоминаний наших земляков. Написание доклада о ком-либо из них.

Форма: коллективная и групповая.

Метод: беседы, практические занятия, индивидуальная работа.

Оборудование: литература по теме, бумага, ручки.

Теория:

Виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Определение крутизны склона. Работа с компасом и картой.

Практика:

Азимуты. Виды ориентирования: по маркированной трассе, по азимуту, по карте и компасу.

Форма: групповая.

Метод: лекция. Практические занятия по картам. Мини – соревнования по видам ориентирования.

Оборудование: карты, компас.

Техника пешего туризма.

Теория:

Основные правила безопасного преодоления различных преград.

Практика:

Навесная и параллельная переправы. Страховка, само страховка. Правила прохода через чащу, завал, болота. Спуск и подъем по склону с вертикальными и наклонными перилами, с само страховкой и спортивным способом. Правила преодоления водных преград различными способами: вброд - со страховкой карабином за перила, вброд - «двойкой» или «тройкой». Преодоление сложных участков по навесной переправе и по параллельно натянутым перилам.

Форма: групповая, индивидуальная

Метод: практический. Оборудование: личное снаряжение.

Экстремальные ситуации.

Теория:

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действия в случае их возникновения. Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода.

Форма: коллективная.

Метод: беседы и групповые практические занятия, с элементами игры.

Привалы и ночлеги в экстремальных ситуациях.

Теория:

Холодные сидячие ночевки. Использование подручных материалов для организации бивака в экстремальной ситуации. Питание в экстремальной ситуации.

Практика:

Изготовлении бивака из подручных материалов.

Форма: групповая.

Метод: лекции, беседы, практика.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

ТРЕТЬЕГО ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. Итоги летних каникул.

Теория:

Разбор итогов походов. Анализ достигнутых успехов и неудач. Поведение группы в целом и каждого участника в отдельности.

Практика:

Разбор собранных коллекций. Оформление итогового отчёта о походе и стенгазеты. Внесение изменений, на основе полученного опыта, в планы проведения походов на будущий год.

Форма: коллективная.

Метод: беседы и индивидуальные занятия.

Оборудование: материалы похода. Походные документы.

2. Повторение навыков первого и второго годов обучения.

Теория:

Краткое повторение курса. Топография, гигиена. История развития и географические особенности родного края.

Практика:

Практические занятия по топографии.

Форма: коллективная.

Метод: беседы, практические занятия.

Оборудование: карты, верёвки, фотографии.

3. Ориентирование.

Теория:

Повторение пройденного. Виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, отметка. Определение крутизны склона. Работа с компасом и картой.

Практика:

Азимуты. Виды ориентирования: по маркированной трассе, по азимуту, по карте и компасу.

Форма: групповая.

Метод: лекция. Практические занятия по картам. Мини – соревнования по видам ориентирования.

Оборудование: карты, компас.

вание места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика:

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Форма: коллективная.

Метод: беседы, практические занятия.

7. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория:

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов.

Практика:

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок.

Форма: групповая.

Метод: лекции, беседы, практика.

8. Краеведческая работа.

Теория:

Дальнейшее углубление знаний о своём районе. География, рельеф, почвы, полезные ископаемые. Население и культура. Знатные люди края. Исторические и культурные памятники, музеи. Интересные уголки природы.

Практика:

Определение краеведческих заданий для группы. Работа с музейными коллекциями, экскурсии ближние и дальние

Форма: коллективная, групповая.

Метод: беседы и индивидуальные занятия.

Оборудование: собранные исторические коллекции.

9. Подготовка и проведение походов.

Теория:

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Первый год обучения

№ у/н-я.	ТЕМА	Время занятий.		
		Всего	Теория.	Практ.
1.	Вводное занятие.	3	3	-
2.	Туристские возможности края.	6	3	3
3.	История и природа родного края.	6	3	3
4.	Туристское снаряжение. Рекомендации по подбору личного снаряжения.	6	6	-
5.	Организация и техника движения в походе. Туристический бивак.	6	4	2
6.	Гигиенические правила туриста.	6	6	-
7.	Подготовка похода.	6	3	3
8.	Техника безопасности. Доврачебная помощь	6	3	3
9.	Однодневный тренировочный поход и разбор его итогов.	10	-	10
10.	Компас. Азимут.	6	3	3
11.	Топографические знаки.	6	3	3
12.	Топографическая карта, измерения расстояний. Азимут.	6	3	3
13.	Привалы и ночлеги, вне населённых пунктах.	3	3	...
14.	Топография и ориентирование на местности, ориентирование по небесным светилам И особенностям местных предметов	6	3	3
15.	Организация и подготовка похода. Техника безопасности.	6	3	3
16.	Двухдневный поход и разбор его итогов.	20	-	20

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Второй год обучения.

№	Тема	Время занятий		
		всего	теория	практика
Блок:	Родной край – часть России.			
1.	География и природа Дагестана	6	6	-
2.	География и природа Кизилюртовского района.	6	6	-
3.	Памятники истории и культуры Дагестана.	6	3	3
4.	История основания города Кизилюрт.	6	3	3
5.	Наш край в годы октябрьской революции.	6	3	3
6.	Наш край в годы ВОВ.	6	3	3
7.	Памятники города, история создания (экскурсия к памятникам города).	6	3	3
8.	Знаменитые земляки.	6	3	3
9.	Памятники природы Дагестана	6	3	3
Блок:	Население района.			
10.	Демографическая ситуация района.			
11.	Этнический, национальный, религиозный состав города.	3	3	
	Обычаи, традиции, праздники.	3	3	
12.	Работа над проектом.	6	3	3
13.	Работа над проектом.	6	-	6
14.		6	-	6
Тема:	Современное состояние района.			
15.	Современное и будущее нашего города (экскурсия в городской музей).	6	3	3
16.	Предприятия нашего города.	6	3	3
17.	Экскурсия на одно из предприятий.	6	-	6
18.	Экологическая обстановка на территории города.	6	3	3
19.	Влияние на окружающую среду и здоровья населения, деятельности предп-	6	3	3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Третий год обучения

№	Тема	Время занятий		
		всего	теория	практика
	Повторение навыков первого и второго годов обучения.	2	1	1
2.	Тактика и техника туризма.	4	2	2
3.	Ориентирование.	2	1	1
4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	1	1
5.	Медицинская подготовка. Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2
6.	Подготовка осеннего похода.	10	---	10
7.	Проведение походов: Один однодневный	10	2	8
8.	Подведение итогов	4	2	2
9.		4	2	2
10		10	---	10
	Всего:	216		

4. Знать правила хранения медикаментов, состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Знать лекарственные растения, возможности их использования в ПОХОДНЫХ условиях. Правила сбора, обработки, хранения лекарственных растений.
5. Использовать страховку и само страховку на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). На высоком уровне владеть навыками работы со специальным туристическим снаряжением, освоить первоначальные навыки поисково-спасательных действий.
5. Уметь: определять масштаб карты по ее номенклатуре; определять номенклатуру соседних листов карты; определять масштаб карты по линейному значению широтной минуты. Определять географические и прямоугольные координаты точек на топографической карте. Знать условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы, изображение рельефа на топографических.
6. Знать устройство компаса, 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.
7. Знать способы и уметь измерять расстояния на карте и на местности. Измерять кривые линии на карте с помощью обычной нитки, определять расстояние до недоступного предмета, ширину реки, оврага. Уметь прокладывать оптимальный маршрут по картам различной сложности.
8. Ориентироваться по местным предметам. Определять стороны горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.
9. Знать территорию и границы родного края, рельеф, гидрографию, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения, историю края, памятные события, происходившие на его территории, знаменитых земляков, их роль в истории края.
10. Знать правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.
11. Уметь вязать узлы предусмотренные программой.

Эффективность обучения по данной программе определяется путем систематического контроля за уровнем освоения обучающимися содержания образовательных курсов. Контроль осуществляется в течение всего процесса обучения. Формы контроля различны. Предпочтение отдается **скрытым формам**: учебные игры, семинары и конференции, викторины, смотры и слеты, походы и экспедиции.

Литература:

- Алешин В.Н., Серебренников А.В. Туристическая топография. -М., 1985
- Безносиков Е.Я. Туризм и спортивное ориентирование.- М., 1987
- Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование. - М., 2001
- Гонопольский. Туризм и спортивное ориентирование. -М., 1989
- Захаров П.П. Инструктору альпинизма. -М., 1982
- Каталог перспективных образцов самодельного туристического инвентаря.- М., 1989
- Кролф Ф. Спасательные работы в горах. -М., 1975
- Петровский К.С. Гигиена питания. -М., 1964
- Рыжавский Г.Я. Биваки. -М., 1995
- Снаряжение для горного туризма.- М., 1987
- Хубер Г. Альпинизм сегодня. -М., 1980
- Штюмер Ю.Я. Опасности в туризме мнимые и действительные. -М., 1983