

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» 08 2020 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №3
О.Д. Лаптева - Галкина

«26» 08 2020 г. *[Signature]*

Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа
туристско - краеведческой направленности
«Туристический»

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Гуренков Юрий Вячеславович,
преподаватель ОБЖ

г. Узловая, 2020 г.

Пояснительная записка

Программа кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (стандарты второго поколения), а также программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.

Все люди поступают так, как они были научены. В нашей жизни всегда будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий.

В предлагаемой программе туристско – краеведческое **направленности** представлено содержание туристско – краеведческой **деятельности** с учащимися школы.

Туристско – краеведческое **направление** – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам.

Актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что работа туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально- культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном ментального напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями обучающихся. В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

Цель дополнительной образовательной программы «Туристический» состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности.

При этом предполагается решение следующих **задач**:

1. Оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды, формирование навыков гигиены, охраны труда и окружающей среды.
2. Развитие творческой, исполнительской активности в процессе освоения местного краеведческого материала, мотивации к познанию через занятия туризмом.
3. Воспитание у учащихся навыков здорового образа жизни, гордости за свой край.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

Туристско – краеведческая деятельность способствует развитию детского самоуправления, позволяет ребятам выбирать различные направления деятельности, проявлять организаторские способности, найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе; углублять и расширять свои знания по различным предметам, развивать ответственность, передавать накопленный опыт от старших учеников младшим.

Туристско – краеведческая деятельность нашего района позволила сформировать интересную сеть данной работы.

Состав туристско – краеведческого кружка может быть как разновозрастным, так и разновозрастным. Программа рассчитана на учащихся среднего **возраста: 10-15 лет**, именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно – нравственной культуры личности. В юности при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя свои поступки, строить свои планы на будущее.

Режим занятий кружка построены на принципах открытости, добровольности, сотрудничества. Каждый участник представляет реальную цель, конкретную пользу, которую он принесет родному краю, работая в этом направлении, реализуя эту работу через походы, путешествия, экскурсии и другие виды туристско – краеведческой деятельности. Логика подачи материалов программы основана на принципе «от теории к практике». Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на занятиях, необходимо обязательно применить на практике для выработки двигательного навыка. Образовательная программа дополнительного образования детей «Туристический» рассчитана на 1 час в неделю всего 35 часов.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа направлена на достижение планируемых результатов ФГОС. Система личностных и метапредметных результатов, которые осваивают учащиеся в ходе данного курса внеурочной деятельности, запланирована в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Личностные результаты

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России). Знание своего края, основ культурного наследия народов России и человечества.
- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты освоения ООП включают:

1. Освоенные обучающимися межпредметные понятия;
2. Универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких как система, факт, закономерность, анализ, синтез является овладение обучающимися:

- ✓ основами читательской компетенции,
- ✓ приобретение навыков работы с информацией,
- ✓ участие в проектной деятельности.

В ходе освоения программы «Азбука туризма» будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности.

Обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности.

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Универсальные учебные действия

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий.

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков;
- использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа.

Преемственность и межпредметные связи

Программа «Азбука туризма» предназначена для обучающихся 6-7 классов общеобразовательных школ, рассчитана на 1 год обучения, 68 часов, 2 часа в неделю. Данная программа реализуется с учетом имеющихся знаний школьников из «Начального курса физической географии» и «Введения в географию», а также курсов «Окружающий мир» начальной школы.

Программа «Азбука туризма» рассматривается как универсальная, где кроме географических знаний представлены знания по истории, литературе, биологии, математике, краеведению и туризму. Таким образом, в данном курсе осуществляются межпредметные связи с историей, биологией, литературой и другими предметами. Программа внеурочной деятельности сориентирована на достижение метапредметных и личностных результатов.

Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

В туризме заложены огромные возможности для воспитания, повышения культурного и образовательного уровня детей. Туризм - средство расширения кругозора, обогащения духовной жизни воспитанников, средство познания красоты природы. Походы, экскурсии, путешествия прививают любовь к родному краю, родной стране, развивают навыки в исследовательской работе, приучают к наблюдениям за явлениями природы, воспитывают любовь к творчеству, силу воли, прививают такие ценные качества характера, как сознание ответственности за порученное дело, настойчивость в разрешении поставленных задач, находчивость, выносливость, смелость, аккуратность; дисциплинируют и организуют детей, способствуют развитию чувства дружбы и товарищеской взаимопомощи. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет стремление ребенка к новизне, необычности, к приключениям, и романтике. Занятия туризмом улучшают самочувствие детей, укрепляют физическое здоровье.

Актуальность программы обусловлена тем, что освоение основ туризма и краеведения помогает решить не только воспитательные, но и социальные задачи (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика асоциального поведения подростков).

Воспитательные результаты освоения программы обучающимися распределяются по **трём уровням**:

Первый уровень результатов – приобретение обучающимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов – получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия. Достижение трёх уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления эффектов воспитания и социализации детей. У учеников формируются коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Итоговый контроль: предусматривает проверку не только практических, но и теоретических знаний, умений, навыков.

Формы контроля: тестирование, зачет, экзамен, походы т.д. 1. Ожидается выработка у детей положительной мотивации на здоровый образ жизни и развитие у них чувства любви к своему краю, а также улучшение их физического и духовного состояния.

2. Рост познавательной активности детей и взрослых.

3. Овладение навыками туристических и краеведческих должностей.

4. Высокий уровень коммуникативности учащихся.

5. Результаты побед на районных туристических слетах.

6. Положительные отзывы о воспитании детей со стороны педагогов, родителей и руководителей туристических кружков.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Результатом изучения данного курса занятий будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

К концу первого года обучения учащиеся должны: **ЗНАТЬ**:

Основы туристической подготовки, технику безопасности при проведении туристических походов, занятий, топографию и способы ориентирования, историю родного края и его особенности, памятники истории, музеи края, основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи, предупреждение спортивных травм.

УМЕТЬ:

Выбирать место для bivouака, привала, устанавливать палатку, разводить костер, читать и изображать топографические знаки, ориентироваться по карте и компасу, измерять расстояние на карте и на местности, определять ориентиры движения, собирать краеведческий материал, выполнять

краеведческие задания на маршруте, изучать интересные места родного края, подбирать состав медицинской аптечки для похода, участвовать в исследовательских фестивалях и проектах.

Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Т Е М А	Количество часов			
		Всег	В том числе		Формы аттест/контр
			теория	Практика	
1	<i>Основы туристской подготовки</i>	14	8	6	
1.1.	Инструкция по технике безопасности. Туристские путешествия, история.	1	1		
	Развития туризма.	1			
1.2.	Воспитательная роль туризма	1	1		
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	
1.4.	Организация туристического быта.	1		1	Викторина собеседование
1.5.	Привалы и ночлеги.	2	1	1	
1.6	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2	Викторина беседа
1.7.	Техника безопасности при проведении туристических походов.	2	2		
2	<i>Топография и ориентирование</i>	11	8	3	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1		Практическое занятие.
2.2.	Условные знаки	2	2		
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимуту	1	1		Пешие прогулки , безопасное поведение на улице , мир который нас окружает , возможные опасные воздействия на человека, попутная физическая тренировка , соревнования на силу
3	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
3.1.	Измерение расстояний	2	1	1	
3.2.	Способы ориентирования	2	1	1	

3.3.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	1	1		Составление индивидуальных проектных и исследовательских работ, выступления и защита своих работ
3.4.	<i>Направление</i> <i>Краеведение.</i>	2	1	1	
3.5.	Изучение района путешествия.	2	1	1	Пешие прогулки , безопасное поведение на улице , мир который нас окружает , возможные опасные воздействия на человека, попутная физическая тренировка ,
4	<i>Азбука</i> <i>спортивно-оздоровительного</i>	8	4	4	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	2	1	1	
4.2.	Основные приемы оказания первой.	2	1	1	
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	
4.4	Общая и специальная физическая подготовка туриста	2	1	1	Составление индивидуальных проектных и исследовательских работ, выступления и защита своих работ.
	Итого	35	14	21	

Содержание программы

1 раздел: Основы туристической подготовки – 14 ч.

ТЕМА №1: Туристические путешествия, история развития туризма - 2ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Экскурсионный зарубежный туризм. Туристические нормативы и значки: «Юный турист России», «Турист России».

Краеведение. Туристско - краеведческое движение «Отечество». Основные направления движения.

Знакомство с планом кружка. Проведение инструктажей по охране труда(вводный инструктаж, по пожарной безопасности, инструктаж на рабочем месте)

ТЕМА №2: Воспитательная роль туризма - 3ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение туристско – краеведческой деятельности в развитии личности. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы. Законы, правила , нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

ТЕМА №3: Личное и групповое туристическое снаряжение - 2ч. ТЕОРИЯ –

2ч.

Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке, одежда и обувь для походов, личное и групповое снаряжение. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи, топоры, пилы, хозяйственный набор: рукавицы, ножи и другие.

ПРАКТИКА – 2ч.

Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

ТЕМА № 4: Организация туристического быта, привалы и ночлеги - 3ч. ТЕОРИЯ –

2ч.

Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест для выбора воды , умывания, туалета, мусорной ямы, костра, палаток. Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Установка палаток ПРАКТИКА – 4ч.

Определение мест для привала, установка палатки, разжигание костра.

ТЕМА № 5: Подготовка к походу, путешествию - 4ч. ТЕОРИЯ

– 4ч.

Изучение района похода, составление плана, маршрута, составление графика движения.

ПРАКТИКА – 4ч.

Подготовка личного и общественного снаряжения, составление плана похода.

ТЕМА № 6: Питание в туристическом походе - 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение правильного питания в походе, составление меню, списка продуктов, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. ПРАКТИКА – 2ч.

Составление меню и списка продуктов для похода, приготовление пищи на костре.

ТЕМА № 7: Туристические должности в группе - 3ч. ТЕОРИЯ

– 2ч.

Выбор командира группы и требования к нему. Постоянные должности и временные. Дежурные по кухне, повара.

ПРАКТИКА – 4ч.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода, Подведение итогов.

ТЕМА № 8: Правила движения в походе. Преодоление препятствий - 3ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, через завалы, по травянистым склонам.

ПРАКТИКА – 4ч.

Отработка техники движения по местности, соблюдение режима движения.

ТЕМА № 9: Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий - 2ч.

ТЕОРИЯ – 4ч.

Дисциплина в походе и на занятиях. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом пункте.

ТЕМА № 10: Туристические слеты и соревнования - 4ч. ТЕОРИЯ

– 2ч.

Задачи туристических слетов и соревнований. Участники слета, условия проведения. Медицинское обеспечение, охрана природы. Виды туристических соревнований и особенности их проведения, меры безопасности при проведении соревнований.

ПРАКТИКА – 6ч.

Выступление в туристических соревнованиях в качестве участников.

ТЕМА № 11: Подведение итогов похода - 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Подведение итогов похода в группе. Отчет участников и руководителя. Составление фотоальбома. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление значков. ПРАКТИКА – 2ч.

Составление отчета о походе, изготовление фотографий для альбома.

2 раздел: Топография и ориентирование – 11ч.

ТЕМА № 1: Понятие о топографической и спортивной карте – 2ч. ТЕОРИЯ –

2ч.

Виды карт, масштаб, оформление. Чтение рельефа по топографической карте. Изображение рельефа на картах. Типы рельефа: пойменный, овражно – болотный, горный, равнинный. Влияние рельефа на пути движения.

ПРАКТИКА – 2ч.

Рисовка топографических карт, плана холма, равнины.

ТЕМА № 2: Условные знаки – 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности. Простейшие условные знаки.

ПРАКТИКА – 2ч.

Овладение навыком составления легенды и движение группы по легенде, выполненной условными знаками.

ТЕМА № 3: Ориентирование по горизонту и азимуту – 2ч. ТЕОРИЯ

– 2ч.

Ориентирование с помощью топографической карты, движение по плану, составленному учителем.

ПРАКТИКА – 2ч.

Отработка навыков и умений в походе.

ТЕМА № 4: Компас. Работа с компасом – 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Правила пользования компасом. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование карты и компаса. Взятие азимута на предмет.

ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождение через контрольные пункты по азимуту.

ТЕМА № 5: Измерение расстояний – 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Способы измерения расстояний на карте и на местности с помощью обычной нитки и курвиметра. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

ПРАКТИКА – 2ч.

Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

ТЕМА № 6: Способы ориентирования – 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Организация разведок в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях.

ПРАКТИКА – 2ч.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

ТЕМА № 7: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки – 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Движение вдоль ручья, реки, выход к жилью.

ПРАКТИКА – 2ч.

Упражнения по определению своего места нахождения. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

ТЕМА № 8: Соревнования по ориентированию – 2ч. ТЕОРИЯ

– 2ч.

Виды и характер соревнований. Обязанности участников соревнований. Соревнования на маркированной трассе. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Отдельные виды ориентирования в программе туристических слетов и соревнований.

ПРАКТИКА – 2ч.

Участие в соревнованиях по ориентированию .

3 раздел: Краеведение – 2ч.

Тема№1. Родной край и его природные особенности – 1ч. ТЕОРИЯ

– 2ч.

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды.

ПРАКТИКА – 2ч.

Организация наблюдений за погодой. Ведение календаря наблюдений. Экскурсия.

Тема№2. Туристско-краеведческое движение Тульской области области «ОТЕЧЕСТВО» - 1ч.

ТЕОРИЯ – 4ч.

Изучение направлений программы «Отечество»

Родословие, летопись родного края, культурное наследие, природное наследие экология, археология, поиск, военная история России Сталинградская битва дети Сталинграда, история детского движения, туристическое мастерство, школьные музеи. ПРАКТИКА – 4ч.

Организация выставки творческих работ учащихся, конкурс рисунков «Война глазами детей», защита проектов по военной истории России.

ТЕМА № 3. Туристические возможности родного края, культурное наследие, обзор экскурсионных объектов, музеев. Известные земляки. История края – 4ч. ТЕОРИЯ – 1ч.

Географическое положение родного края. Рельеф, полезные ископаемые, растительность, гидрография. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Характеристика населения. История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период ВОВ. Настоящее и будущее родного края. Памятные места, музеи.

ПРАКТИКА – 2ч.

Экскурсии в музеи Даниловки, Березовки, Волгограда. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

ТЕМА № 4. Изучение района путешествия – 1ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Изучение направлений «Культурное наследие», «Моя родословная».

ПРАКТИКА – 2ч.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

ТЕМА № 5: Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников – 4ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии. Содержание заданий туристическим группам. Виды памятников. Использование памятников в воспитательной работе. Составление описаний, фотосъемка, зарисовки в походе, составление карт маршрута.

ПРАКТИКА – 2ч.

Выполнение заданий, опрос местного населения: концерты, спортивные соревнования, практическая помощь. Подведение итогов.

4 раздел: Азбука спортивно – оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 1ч.

ТЕМА № 1: Личная гигиена туриста. Профилактика заболевания – 1ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные

привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотики и их влияние на организм человека.

ПРАКТИКА – 2ч.

Отработка простейших умений и навыков при закаливании организма водой и солнцем. Оказание первой медицинской помощи.

ТЕМА № 2: Походно- медицинская аптечка, использование лекарственных растений – 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Возможности использования лекарственных растений в походных условиях. **ПРАКТИКА – 4ч.**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами. Сбор и использование лекарственных растений.

ТЕМА № 3: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи – 2ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Заболевания и травмы в туристических походах: переутомление, удушье, обмороки, потеря сознания, ожоги, укусы змей. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Ушибы, ссадины.

ПРАКТИКА – 4ч.

Обработка ран, наложение жгута, искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

ТЕМА № 4: Приемы транспортировки пострадавшего – 3ч. ТЕОРИЯ

– 2ч.

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках.

ПРАКТИКА – 4ч.

Разучивание различных способов транспортировки, изготовление носилок.

5 раздел: Общая и специальная физическая подготовка – 8 ч.

ТЕМА № 1: Краткие сведения о строении и функциях организма человека – 2ч. ТЕОРИЯ – 2ч.

Краткие сведения о строении организма человека, влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Предотвращение травматизма. **ПРАКТИКА – 2ч.**

Прохождение медицинского осмотра участников соревнований.

ТЕМА № 2: Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках – 1ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Медицинские справки, ведение дневника самоконтроля.

ПРАКТИКА – 2ч.

Оказание первой помощи при спортивных травмах.

ТЕМА № 3: Общая физическая подготовка – 2ч.

ТЕОРИЯ – 2ч.

Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам, Упражнения для развития различных групп мышц. Знакомство с нормативами по физической подготовке.

ПРАКТИКА – 2ч.

Спортивные соревнования по укреплению физической и специальной подготовки туриста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотникова Н. В. География экология. Учебное пособие. - 3-е изд., перераб. И доп. / Авт. кол.; под общ. ред. В. А. Брылева. - М.: Глобус, 2010 г.
2. Болотникова Н. В. География Волгоградской области. Практикум. Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Глобус, 2007 г.
3. Брылёв В. А. Экскурсии в родную природу. Научно-популярные очерки по Тульской области. - М.: Глобус, 2009 г.
4. Волович В. Г. Методические рекомендации по проведению туристических путешествий. - М.: ЦРИБ «Турист», 1997 г.
5. Гомотчук А. И. Основы медицинских знаний. - Волгоград: Перемена, 2009 г.
6. Оданович М. В. Краеведение: биологическое и ландшафтное разнообразие природы Тульской области. - М.: Глобус, 2008 г.
7. Пашкович А. П. Символы Тульской области. Учебное пособие. – М.: Глобус 2008 г.
8. Шкенёв В. А. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации, 8-9 классы. Учитель, 2009 г.
9. Шарова О. Е. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие. - М.: Глобус 2009 г.
10. Шершов Н. В. Методологические принципы организации туристско-краеведческой работы с ученической молодежью. - М.: Глобус 2010 г.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и материалы на одну группу:

1. Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопата, топор, веревки для вязки узлов, карабин - 2 шт.)
2. Туристическое индивидуальное снаряжение.
3. Палатки - 4 шт., компас - 2 шт., рюкзак, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, спальные мешки - 5 шт.,
4. Карты, топографические планы местности, условные топографические знаки

5. Таблицы ориентирования на местности.

Планируя занятия по темам или разделам целесообразно использовать следующие виды деятельности: работа с учебной, научно-популярной литературой; работа в группе; практические занятия.

Работа с туристическим снаряжением, ориентирование на местности, по горизонту и азимуту, работа с компасом, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, укладка рюкзаков, вязка узлов, подготовка и проведение похода.

Пропаганда краеведческих знаний путем организации выставок, конференций, защиты проектов, праздников, организация посещения музеев, (по выбранным направлениям)

Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при сложном ранении, приемы транспортировки пострадавшего, анализ экстремальных ситуаций в походе, действия в случае потери ориентировки, значение правильного питания в походе и приготовление пищи на костре.

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота)

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Упражнения на развитие силы, быстроты выносливости.

