

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа п. Лытка
Афанасьевского района Кировской области

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗ-
ВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТУРИСТЫ»**

Срок реализации 1 год
Возраст детей: 10-15 лет

Автор-составитель:
учитель МБОУ ООШ п. Лытка
Прищепа Маргарита Евгеньевна

Пояснительная записка

Пеший туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Данная деятельность имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины. Туризм создаёт условия для воспитания у подрастающего поколения бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Актуальность программы

Развитие туризма, а в особенности детско-юношеского, является одним из приоритетов государственной политики, направленной на решение социально-экономических, рекреационно - оздоровительных, духовно-нравственных, просветительно-образовательных и культурных задач, стоящих перед обществом. Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Новизна программы

Реализация программы «Туристы» предполагает включение подростков в разнообразную продуктивную деятельность, что позволяет решать педагогические задачи, обозначенные в Программе развития школы: развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни. Таким образом, создаются условия для позитивной социализации подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы

Программа «Туристы» имеет ряд отличий. Программа ставит целью социализацию личности подростка, привлечение обучающихся к массовым туристско-спортивным мероприятиям.

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава. При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объёмные нагрузки, интенсивность тренировок) образовательный процесс

реализует принципы дифференцирования и индивидуализации: учёт физического, функционального, половозрастного, морально волевого развития каждого подростка.

Уровень сложности и направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы» носит туристско-краеведческую направленность и ориентирована на воспитание, физическое и эмоционально-нравственное развитие подростка в процессе туристско-краеведческой деятельности. Программа разработана в соответствии с современными нормативно правовыми документами в сфере образования.

Программа имеет стартовый уровень, так как предполагает освоение первоначальных знаний в области краеведения и туризма, общедоступные и универсальные формы обучения, а также минимальную сложность материала.

Категория участников

Возраст обучающихся детей по программе составляет 10 – 15 лет. С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся в 1 группу с 4-го по 6-й класс, во 2 группу с 7-го по 9-й класс. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Форма обучения

Программа предполагает очную форму обучения.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объёме 35 часов.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) – сентябрь - май.
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы) – июнь.

Режим занятий

Занятия по программе дополнительного образования «Туристы» проводятся 1 раз в неделю для каждой группы по 1 часу. Наполняемость группы 10 человек. Всего 2 группы.

Цель программы:

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Обучающие:

1. Сформировать базовые знания в области туризма и краеведения, умения и навыки ориентирования на местности, доврачебной медицинской помощи;
2. Сформировать знания, умения и навыки, необходимые для совершения туристских походов и выживания в природной среде;

3. Создать условия для освоения техники пешеходного туризма, тактики преодоления препятствий и подготовить обучающихся к участию в туристических соревнованиях.

Воспитывающие:

1. Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;
2. Воспитывать интерес к туризму и краеведческой деятельности, стремление использовать полученные знания в повседневной жизни;
3. Воспитывать волевые качества, самостоятельность, нравственные чувства

Развивающие:

1. Развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии возрастными и физическими возможностями детей.
2. Содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
3. Развивать интерес к истории, культуре, географии родного края;
4. Развивать умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

Планируемые результаты освоения программы:

В результате освоения содержания программы у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностные результаты:

- Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, семье, обществу, ориентации на содержательные моменты школьной и социальной действительности;
- познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном отношении как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, развитие этических чувств как регуляторов моральных норм;
- эмпатия как понимание чувств людей и сопереживание им;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам поведения в природе;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с культурой города и края.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других субъектов;
- различать способ и результат действия.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в сотрудничестве с другими субъектами социализации;
- оценивать правильность выполнения заданий и вносить необходимые коррективы в его выполнение.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием дополнительной литературы, СМИ, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), сведениями Интернета;
- осуществлять запись выборочной информации о себе и окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ;
- выражать речь в устной и письменной форме;
- проводить анализ, сравнение и классификацию тем или явлений, устанавливать причинно-следственные связи;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью ИКТ;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии с ними;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, необходимые для совместной работы с партнёрами;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действий;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения кружковцы должны *знать:*

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма, краеведения и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;

- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел Темы занятий	Кол-во часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Введение	1	1		
1.1	Техника безопасности. История и значение туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	1	1		Беседа, опрос
2.	Организация и подготовка похода	3	2	1	
2.1	Организация похода.	1	1		<u>Формы контроля:</u> опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий. <u>Форма аттестации:</u> участие в туристском походе*
2.2	Питание в походе. Составление рациона. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи	2	1	1	
3.	Туристское снаряжение.	2	1	1	
3.1	Снаряжение. Личное снаряжение.	2	1	1	<u>Формы контроля:</u> опрос,

	Групповое снаряжение				игра «Собери рюкзак», наблюдение
4.	Гигиена туриста.	4	2	2	
4.1	Личная гигиена туриста.	1	1		<u>Формы контроля:</u> опрос, тестирование, выполнение практических заданий. <u>Форма аттестации:</u> соревнования по медицине
4.2	Первая медицинская помощь. Транспортировка пострадавшего.	3	1	2	
5.	Туристский бивак.	3	2	1	
5.1	Устройство бивака. Работа с палаткой.	2	1	1	<u>Формы контроля:</u> опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий. <u>Форма аттестации:</u> участие в туристском походе*
5.2	Типы костров и их назначение. Разведение и поддержание костра. Поведение туристов у костра.	1	1		
6.	План и карта.	6	2	4	
6.1	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	2	1	1	<u>Формы контроля:</u> опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографические игры. <u>Форма аттестации:</u> соревнования по топографии
6.2	Изображение рельефа местности на топографических картах.	2	1	1	
6.3	Масштаб карты. Измерение расстояний на карте.	1		1	
6.4	Измерение направлений (азимутов) на карте.	1		1	
7.	Определение расстояний простейшими способами.	4	2	2	
7.1	Топография и ориентирование. Ориентирование без компаса и карты.	1	1		<u>Формы контроля:</u> опрос, тестирование, выполнение практических заданий. <u>Форма аттестации:</u> соревнования по ориентированию
7.2	Компас. Строение и работа с ним. Приёмы ориентирования по компасу.	1	1		
7.3	Определение расстояний и работа с компасом.	1		1	
7.4	Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	1		1	
8.	Краеведение.	3	3		
8.1	История заселения и освоения территории Афанасьевского района.	1	1		<u>Формы контроля:</u> опрос, тестирование. <u>Форма аттестации:</u> творческий проект
8.2	Географическое положение Афанасьевского района. Рельеф, климат, внутренние воды, почвы, растительный и животный мир.	1	1		
8.3	Памятники природы и культурное наследие Афанасьевского района.	1	1		
9.	Физическая подготовка.	6	2	4	
9.1	Туристская техника и спортивное ориентирование.	1	1		<u>Формы контроля:</u> опрос, наблюдение, тестирование

9.2	Узлы и их назначение. Вязка узлов.	1		1	ние, выполнение практических заданий, выполнение тренировочных упражнений, технических приёмов, мини-соревнования по вязке узлов. <u>Форма аттестации:</u> участие в туристском походе*
9.3	Грудная обвязка и страховочная система.	1		1	
9.4	Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка.	2	1	1	
9.5	Игры на местности.	1		1	
10.	Туристический слёт	1		1	
11.	Поход	1		1	<u>Форма аттестации:</u> участие в походе выходного дня
12.	Итоговое занятие. Психолого – педагогическая диагностика	1		1	Анкетирование, тестирование
	Итого:	35	17	18	

Содержание программы

1. Введение (1 час)

Теория (1ч.) Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

Формы контроля: беседа, опрос.

2. Организация и подготовка похода (3 часа)

Теория (2 ч.) Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Хранение, экономия и учёт расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Практика (1 ч.) Составление расписания приёма пищи в походе. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчёт необходимого количества продуктов на каждый приём пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам.

Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий.

3. Туристское снаряжение (2 часа)

Теория (1 ч.) Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, бельё, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Практика (1 ч.) Правила укладки рюкзака. Упаковка и переноска палаток.

Формы контроля: опрос, игра «Собери рюкзак», наблюдение.

4. Гигиена туриста (4 часа)

Теория (2 ч.) Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.

Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскур-

сии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

Практика (2 ч.) Оказание первой помощи условно пострадавшим при тепловом и солнечном ударе, закрытых травмах. Наложение простейших повязок. Иммобилизация подручными средствами.

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

5. Туристский бивак (3 часа)

Теория (2 ч.) Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

Практика (1 ч.) Планирование мест обеденных привалов и ночлегов на маршруте многодневного похода по карте с учётом требований к организации бивака.

Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий.

6. План и карта (6 часов)

Теория (2 ч.) Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практика (4 ч.) Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов.

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографические игры.

7. Определение расстояний простейшими способами (4 часа)

Теория (2 ч.) Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.

Практика (2 ч.) Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

8. Краеведение (3 часа)

Теория (3 ч.) История и географическое положение Афанасьевского района. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники природы Афанасьевского района. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф, климат, внутренние воды, почвы, растительный и животный мир. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

Формы контроля: опрос, тестирование.

9. Физическая подготовка (6 часов)

Теория (2 ч.) Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно - туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

Практика (4 ч.) Отработка навыков вязки туристских узлов. Вязка узлов на время, без контроля зрения, за спиной.

Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, мини-соревнования по вязке узлов, тренировочные упражнения.

10. Туристический слёт.

Форма аттестации: соревнования на знания и применения туристских умений и навыков

11. Поход выходного дня.

Форма аттестации: участие в походе выходного дня

12. Психолого – педагогическая диагностика (1 ч.)

Практика (1 ч.) Проведение входной и итоговой диагностики

Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование

Планируемые результаты.

После окончания реализации программы обучающиеся достигнут следующих результатов.

Топография

Знать:

- понятие «топографическая карта», сетка топографии чешской карты, условные сокращения и знаки топокарт, условные знаки топографических карт и их классификацию;
- масштаб и его виды, способы определения расстояний;
- использование карт в туризме.

Уметь:

- определять расстояние на местности;
- определять расстояние по разномасштабным картам;
- определять простейшие топонимы, вычерчивать топонимы;
- вычерчивать маршрутную ленту.

Ориентирование

Знать:

- виды дистанций и особенности организации соревнований по спортивному ориентированию (по выбору, в заданном направлении, маркированная);
- стороны горизонта, методы определения сторон горизонта (по местным признакам, по компасу).

Уметь:

- преодолевать дистанции по выбору, в заданном направлении, выбирать оптимальный путь, использовать азимутальный ход;
- определять азимут по карте и использовать его при движении по маршруту.

Основы краеведения

Знать:

- историю и географическое положение Афанасьевского района. Рельеф, климат, внутренние воды, почвы, растительный и животный мир. Историю заселения и освоения территории. Памятники истории, архитектуры и зодчества, основные природные памятники

Уметь:

- определять памятники природы и достопримечательности района.

Личная гигиена и первая помощь

Знать:

- правила личной гигиены;
- состав медицинской аптечки и назначение медикаментов;
- понятия «травма», «иммобилизация», виды травм;
- алгоритм оказания первой помощи при мазолях, закрытых травмах (ушиб, растяжение, вывих, перелом), тепловом и солнечном ударе, отморожениях и ожогах, правила наложения повязок, способы транспортировки пострадавшего;
- правила транспортировки пострадавшего на носилках.

Уметь:

- оказывать первую помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах и отморожениях, закрытых травмах;
- транспортировать пострадавшего на руках, на бухте веревки, на рюкзаке;
- проводить ИВЛ и непрямой массаж сердца;
- изготавливать жёсткие носилки из подручных средств, транспортировать пострадавшего на носилках;
- измерять температуру тела, АД, пульс;
- оказывать первую помощь при ранениях и открытых переломах.

Туристско – бытовые навыки

Знать:

- правила поведения в природной среде;
- личное и групповое снаряжение для похода;
- состав ремонтного набора;
- принципы организации питания в походе, составления меню и раскладки продуктов;
- требования к бивакам;
- туристские узлы и их классификация;

- правила техники безопасности у водоемов, при разведении костров, действия в аварийной ситуации, при отставании от группы и потере ориентировки.

Уметь:

- соблюдать правила поведения в природной среде;
- подобрать личное и групповое снаряжение для однодневного похода (ПВД) и использовать его;
- подобрать продукты для ПВД, готовить горячую пищу на костре;
- организовать бивак;
- завязывать туристские узлы (прямой, встречный, проводник-восьмерка, грейп-вайн, двойной проводник, срединный проводник) и использовать узлы по назначению.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровые условия

По своему содержанию, материально - техническому оснащению и кадровому обеспечению программа «Юный турист» доступна для реализации на базе любого образовательного учреждения, как опытными, так и начинающими педагогами.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

Минимальный перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак
2. Спальный мешок
3. Турковрики
4. Штормовой костюм
5. Рукавицы брезентовые
6. Система страховочная
7. Палатка
8. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
9. Аптечка
10. Компас
11. Веревки
12. Карабин туристский с муфтой
13. Фонарь

Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.
6. Презентации, фотографии отражающие географию, историю, растительный и животный мир, памятники природы и достопримечательности Афанасьевского района.

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Для определения эффективности реализации программы предполагается использование следующих форм отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- материалы тестирования по темам программы;
- «Индивидуальная карта учёта результатов освоения дополнительной образовательной программы» (Приложение 1);
- соревнования по топографии, медицине, вязке узлов, соответствующие разделам и темам программы;
- протоколы соревнований;
- грамоты, дипломы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются:

- аналитический материал по итогам психологической диагностики;
- соревнования по спортивному ориентированию;
- ежегодные муниципальные соревнования по спортивному ориентированию;
- учебно-тренировочные походы;
- конкурсы различного уровня;
- итоговые занятия.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса:

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, самостоятельная работа с печатным материалом);
- наглядный (метод иллюстраций – карты, схемы, рисунки);
- практический (упражнения).
- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый;
- проблемный.

Методы воспитания:

- методы формирования качеств сознания (убеждение, дискуссия, положительный пример);
- методы организации практической деятельности (упражнение, создание воспитывающих ситуаций);
- методы стимулирования (поощрение).

Формы организации образовательного процесса:

Программа предполагает групповую форму организации образовательного процесса (в группе 8-10 человек), которая обусловлена спецификой туристской деятельности, в основе которой лежит взаимодействие членов туристской группы на маршруте или участников команды на соревнованиях.

Формы организации учебного занятия:

При организации образовательного процесса по программе используются следующие формы организации учебных занятий:

- беседа (используется как форма организации теоретических занятий);
- практическое занятие;
- тренировочное занятие;
- соревнование;
- прогулка;
- поход;
- экскурсия;
- встреча с интересными людьми;
- диспут;
- праздник;
- конкурс.

Педагогические технологии

Методологической основой программы является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов её деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе через применение элементов следующих педагогических технологий:

- личностно-ориентированные педагогические технологии (педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология): изучение психологических особенностей, возможностей и интересов обучающихся, создание ситуации успеха и т.д.;
- игровые технологии: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности; операционные игры по отработке оперативных действий; имитационные игры по моделированию деятельности людей в конкретной обстановке по заданному сюжету;
- технологии проблемного обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия:

Блок	Этап учебного занятия	Содержание деятельности
Подготовительный	Организационный	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
	Проверочный	Актуализация базовых знаний
Основной	Подготовительный	Создание ситуации (эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание и др.), в которой дети сами формулируют цель учебного занятия
	Усвоение новых знаний и способов действий	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей

	Первичная проверка понимания изученного	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	Закрепление новых знаний и способов действий и их применение	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
	Обобщение и систематизация знаний	Использование бесед и практических заданий
	Контрольный	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности
Итоговый	Итоговый	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
	Рефлексивный	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы
	Информационный	Информация о значении занятия для последующих тем раздела и содержания программы в целом

В зависимости от типа конкретного занятия (сообщения и усвоения новых знаний; повторения и обобщения полученных знаний; применения знаний, умений и навыков; закрепления знаний, выработки умений и навыков; комбинированное) изложенные этапы могут по-разному комбинироваться или могут отсутствовать.

Список литературы:

Нормативная:

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
2. В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.
3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

Туризм:

1. Г.И.Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.
2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.
4. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.

Топография и ориентирование. Туристская техника:

1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 1983г.
2. Б.И.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
3. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

4. Н.В.Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.

Подготовка и проведение похода:

1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
2. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы - следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.
3. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.

Краеведение:

1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974г.
2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.
3. Географическое краеведение. Региональный компонент.6 класс. ТОИПКРО, 2006г.

Зелёная аптека:

1. Ю. Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
2. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.
3. П.Е.Вавриш, Л.Ф. Горовой « Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.

Медицина:

1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Название темы	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Вид контроля
1	1	Введение. Техника безопасности. История и значение туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	Беседа. Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.	1	Учебный кабинет	Опрос
2	2	Организация похода.	Беседа	1	Учебный кабинет	опрос, наблюдение, тестирование
3	3	Питание в походе. Составление рациона.	Беседа «Значение, режим и особенности организации питания туристов в походе». Составление меню и расчёт потребного количества продуктов на каждый приём пищи.	1	Учебный кабинет	опрос, наблюдение, тестирование
4	4	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи	Практическое занятие «Правила раскладки продуктов по рюкзакам».	1	Учебный кабинет	выполнение практических заданий
5	5, 6	Туристское снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение	Беседа «Требования к предметам снаряжения» Практические занятия «Правила укладки рюкзака», «Упаковка и переноска палаток».	2	Учебный кабинет	опрос, игра «Собери рюкзак», наблюдение
6	7	Личная гигиена туриста.	Беседа «Личная гигиена туриста»	1	Учебный кабинет	Опрос, тестирование
7	8, 9, 10	Первая медицинская помощь. Транспортировка пострадавшего.	Беседа «Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему»	3	Учебный кабинет	опрос, тестирование, выполнение

			Практические занятия Оказание первой помощи условно пострадавшим при тепловом и солнечном ударе, закрытых травмах. Наложение простейших повязок. Имобилизация подручными средствами.		бинет	практических заданий, соревнования
8	11, 12	Устройство бивака. Работа с палаткой.	Беседа «Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака». Практическое занятие «Планирование мест обеденных привалов и ночлегов на маршруте многодневного похода по карте с учётом требований к организации бивака».	2	Учебный кабинет Спортивный зал	опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий.
9	13	Типы костров и их назначение. Разведение и поддержание костра. Поведение туристов у костра.	Беседа	1	Учебный кабинет	опрос, тестирование
10	14, 15	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	Беседа Практические занятия Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Составление легенд, заданных на картах маршрутов.	2	Учебный кабинет	опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографические игры.
11	16, 17	Изображение рельефа местности на топографических картах.	Беседа Практическое занятие Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам.	2	Учебный кабинет	опрос, выполнение практических заданий

12	18	Масштаб карты. Измерение расстояний на карте.	Практическое занятие Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.	1	Учебный кабинет	выполнение практических заданий
13	19	Измерение направлений (азимутов) на карте.	Практическое занятие Измерение направлений (азимутов) на карте. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты).	1	Учебный кабинет	выполнение практических заданий
14	20	Топография и ориентирование. Ориентирование без компаса и карты.	Практическое занятие Определение сторон горизонта по небесным светилам, местным признакам	1	Учебный кабинет На местности	выполнение практических заданий
15	21	Компас. Строение и работа с ним. Приёмы ориентирования по компасу.	Практическое занятие Определение сторон горизонта с помощью компаса	1	Учебный кабинет	выполнение практических заданий
16	22	Определение расстояний и работа с компасом.	Практическое занятие Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.	1	Учебный кабинет На местности (школьная площадка)	выполнение практических заданий
17	23	Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Соревнование	1	На местности	соревнование
18	24	История заселения и освоения	Беседа	1	Учебный кабинет	опрос, тестирование

		территории Афанасьевского района.	Встреча с интересными людьми		ный кабинет	рование
19	25	Географическое положение Афанасьевского района. Рельеф, климат, внутренние воды, почвы, растительный и животный мир.	Беседа	1	Учебный кабинет	опрос, тестирование
20	26	Памятники природы и культурное наследие Афанасьевского района.	Беседа «Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий». Экскурсия	1	Учебный кабинет	опрос, творческий проект
21	27	Туристская техника и спортивное ориентирование.	Беседа «Особенности технической подготовки к различным видам соревнований».	1	Учебный кабинет	опрос, тестирование
22	28	Узлы и их назначение. Вязка узлов.	Беседа Практическое занятие «Отработка навыков вязки туристских узлов. Вязка узлов на время, без контроля зрения, за спиной». Соревнование	1	Учебный кабинет	выполнение практических заданий, мини-соревнования по вязке узлов
23	29	Грудная обвязка и страховочная система.	Практическое занятие Тренировочные упражнения	1	Учебный кабинет	выполнение тренировочных упражнений, технических приёмов
24	30, 31	Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка.	Беседа Практическое занятие Тренировочные упражнения	2	Спортивный зал	выполнение тренировочных упражнений, технических приёмов
25	32	Игры на местности.	Практическое занятие	1	На местности	наблюдение

26	33	Туристический слёт	Соревнование	1	На местности	соревнования на знания и применения туристских умений и навыков
27	34	Поход	Участие в Походе выходного дня	1	На местности	наблюдение
28	35	Итоговое занятие. Психолого – педагогическая диагностика	Беседа Диагностика	1	Учебный кабинет	опрос, наблюдение, тестирование

**Индивидуальная карточка учёта результатов освоения дополнительной образовательной программы «Юный турист»
(диагностическая карта)**

ФИО обучающегося _____

Возраст _____

Дата начала наблюдения _____

№ п/п	Показатели для мониторинга	Уровень на начало учебного года	Уровень на конец учебного года
1.	<i>Теоретическая подготовка:</i>		
	1.1. теоретические знания		
	1.2. владение специальной терминологией.		
2.	<i>Практическая подготовка:</i>		
	2.1. практические умения и навыки, предусмотренные программой.		
	2.2. владение специальным оборудованием и оснащением.		
	2.3. творческие навыки.		
3.	<i>Общеучебные умения и навыки:</i>		
	3.1. учебно-интеллектуальные умения: - умение подбирать и анализировать специальную литературу; - умение пользоваться КТ; - умение работать над проектами.		
	3.2. учебно-коммуникативные умения: - умение слушать и слышать педагога; - умение выступать перед аудиторией; - участвовать в дискуссии.		
	3.2. учебно-организационные умения и навыки: - умение организовать свое рабочее место; - навыки соблюдения правил ТБ.		
4.	<i>Достижения воспитанника:</i> -на уровне детского объединения; -на муниципальном уровне; -на уровне области; -на уровне России		

МЕТОДИКА «Я И МОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

Цель: выявление уровня удовлетворенности обучающихся своей деятельностью в творческом объединении.

Ход проведения:

1. Учащимся предлагается заполнить анкету.
2. Индивидуальная работа учащихся по заполнению анкеты.
3. Подведение итогов, выявление уровня удовлетворенности деятельности каждого обучающегося своей деятельностью в творческом объединении.

Анкета

1. Нравится ли тебе твое объединение? Подчеркни один из предложенных ответов:
 - да
 - трудно сказать (и да и нет)
 - нет
2. Что больше всего тебе нравится в работе объединения? _____

3. Какие изменения ты хотел бы внести в работу нашего объединения? _____

4. Оцени нижеперечисленные утверждения по следующим критериям:
2- согласен, 1 - трудно сказать, 0 – не согласен.
 - Я иду в объединение с радостью;
 - Я считаю, что в объединении созданы все условия для развития моих способностей;
 - У меня есть любимое занятие, которым я занимаюсь в объединении;
 - Я считаю, что занятия в объединении помогают развить мне навыки исследовательской деятельности;
 - У меня хорошие, дружеские отношения со всеми участниками объединения.
5. Прорекламируй занятия в нашем объединении для других учеников, которые ещё не занимаются в нашем творческом объединении