

Комитет образования Администрации г. Тамбова Тамбовской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30 » августа 2023 г.



СОШ №33
В.Б.Яковлева

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный турист» (стартовый уровень)
Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Бирев Игорь Николаевич,
педагог дополнительного
образования

Тамбов, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение: МАОУ СОШ №33 имени Ю.А.Гагарина
2. Полное название программы: программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист»
3. Сведения об авторе
Ф.И.О.: Бирев Игорь Николаевич
4. Сведения о программе
 - 4.1 Тип: модифицированная
 - 4.2 Вид: общеразвивающая
 - 4.3 Направленность: туристско-краеведческая
 - 4.4 Продолжительность обучения: 1 год
Возраст обучающихся: 10-17 лет
 - 4.5 Нормативная база:
 - Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (далее – Методические рекомендации).
5. Решение педагогического совета: Протокол заседания №1 от 29.08.2022

Пояснительная записка.

Происходящие изменения в современном обществе требуют выполнения нового социального заказа- воспитание человека, способного быстро ориентироваться в ситуации, творчески и быстро решать возникшие проблемы, понимающего всю меру ответственности за свои решения. Произшедшая смена ориентиров в образовании, требует строить образовательный процесс на деятельностной основе, т.е. делать в нем главный акцент не столько на «основах науки», сколько на организации взаимодействия растущего и развивающегося человека с самим собой и всем тем, что его окружает. Современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

В соответствии со Стандартом общего образования осуществляется:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;
- гражданско-патриотическое воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

(Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, раздел 1, п. 8, стр.5).

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, воспитания чувства любви к Родине, к родному краю, приобретению навыков самостоятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как патриотизм, честность, мужество, взаимовыручка и упорство. Сама обстановка туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому основной смысл работы в этом направлении заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков и вместе с ними адаптируются в этом мире. Программа «**Юный турист**» представляет собой определенную систему содержания, форм, методов и приемов педагогического воздействия, имеет большое значение для решения ряда воспитательных и социальных вопросов через туристическую деятельность.

Актуальность и новизна программы.

В настоящее время в эпоху мировой интеграции охота к перемене мест является характерной чертой многих людей. У россиян появилось больше возможностей для путешествий, экскурсий, занятий туризмом. Существует большое количество туристических фирм, открываются учебные заведения по подготовке организаторов туризма. И некоторые учащиеся выбирают профессию, связанную с туризмом. Занятие туризмом дает возможность любителям путешествий сбросить с себя психологическое напряжение, что немаловажно в наше время. Многие из тех ребят, которые занимались

туризмом в школьные годы, считают, что они не зря тратили время. Туристические навыки могут пригодиться и при преодолении чрезвычайных ситуаций, в которые современный человек попадает, к сожалению, очень часто. Да и в повседневной жизни могут пригодиться такие навыки как преодоление естественных преград, оказание первой доврачебной помощи, приготовление пищи в полевых условиях. Для таких людей издается множество книг, специальных журналов и выходят телепередачи. Поэтому на сегодняшний день программа «**Юный турист**» по туристическому многоборью является актуальной.

При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам дополнительного образования, уровень обученности воспитанников в рамках общеобразовательной программы, их физическая подготовка, жизненный опыт, отношение детей к окружающему миру, социальный заказ, рекомендации специалистов в данной области.

Педагогическая целесообразность программы

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, туризм решает еще немаловажную задачу - оздоровительно-укрепляющую и профилактическую. В программе «**Юный турист**» решаются задачи социального становления личности ребенка, которые особенно важны и актуальны для современного общества. Период изменений и переориентации ценностей жизни существенно повлиял на процесс формирования социального опыта у детей и подростков, снизил их социальную активность. Подготовленность к новому типу отношений обеспечивает путь перспективы развития нашего общества и государства в целом.

Программа предусматривает приобретение подростками основных знаний о своем крае, технике и тактике спортивного туризма, ориентирования на местности; ведения краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой медицинской помощи; получение спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам безопасности жизнедеятельности.

Цель программы:

Создание целостной среды для становления и развития социально активной личности ребенка и развития его гражданской ответственности и патриотизма как важнейших морально-нравственных и социальных ценностей через практическое овладение и целесообразное, разумное применение туристских навыков с учетом конкретной обстановки в походах и путешествиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать знания, умения и навыки в области спортивного туризма;
- обучить технологии работы с "картой" (физико-географическая,

топографическая, спортивного ориентирования, туристская);

-дать понятие условных знаков плана;

-укрепить понятие о природных зонах и ландшафтах, особенности выживания в закономерности природы различных областей;

-формировать знания о своем организме - как он устроен, о гигиене туриста, правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе, характерные природные условия своей местности.

- научить подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, смешанным), по лугу и болоту.

Развивающие:

-развивать устойчивые волевые и физические качества силу, быстроту реакции, выносливость, ловкость;

-развивать интеллектуальные способности, направленные на целевой, причинный и вероятный анализ, который учащиеся могут провести при возникновении чрезвычайных и жизненных ситуаций;

- развивать и укреплять умение преодолевать сложные естественные препятствия, ориентироваться на местности, разжигать костер, готовить пищу, ремонтировать снаряжение и т.д.

-расширить знания о родном крае, его природе, людях, и наследии.

Воспитательные:

-воспитывать нормы поведения и деятельности, направленные на формирование здорового образа жизни и улучшения состояния окружающей среды, организаторских навыков работы в коллективе;

-способствовать формированию целеустремленности, смелости и решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий, трудностей и лишений, дисциплинированности;

-воспитывать чувство коллективизма, дружбы, товарищества и патриотизма, любви к родному краю.

-воспитывать желание постоянно соблюдать и выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.).

Формирование личности ребенка происходит не только в учебно-воспитательном процессе, но и посредством организации дополнительного образования. Особое внимание у подростков привлекает туристско-краеведческая деятельность, так как ученикам всех возрастов присуще желание путешествовать, а соответственно, в такой склонности детей к путешествию заключены огромные возможности педагогического воздействия. Путешествие, походы – это форма организации обучения, при которой учащиеся под руководством педагога наблюдают и исследуют окружающую действительность.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общие сведения об учебной группе.

Программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист» рассчитана на учащихся 5 – 9 классов. **Возрастной состав:** набор воспитанников в коллектив осуществляется на свободной основе.

Режим занятий.

1 занятие по 2 часа в неделю на одну группу.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке учащихся. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, мультимедиа. В процессе занятий у учащихся воспитываются умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов экспедиций и экскурсий».

Формы проведения занятий

- лекции;
- практические занятия
- экскурсии, походы
- опыты, наблюдения
- самостоятельная работа (индивидуальная, в паре, групповая);

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

В период осенних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, соревнованиях и других спортивно туристских мероприятиях. В программе широко используются местные ресурсы: краеведческий музей, другие культурные учреждения и памятные места. Практическая направленность программы позволяет учащимся усваивать материал в деятельности.

Основные методы и технологии

- развивающее обучение;
- технология обучения в сотрудничестве;
- коммуникативная технология.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника.

Ключевыми принципами программы являются:

1. **«Безопасность»** - дети должны чувствовать себя в безопасности все время, пока они находятся в лесу. Район тренировки должен быть ограничен дорогами, оградками и т.д., карта должна иметь развитую сеть дорожек и тропинок; дистанция должна проходить в основном по линейным ориентирам и быть короткими.

2. **«Постепенность»** - для овладения любым навыком, необходимым для бега с компасом и картой, детям требуется очень много времени. Поэтому не стоит спешить. Необходимые знания и навыки довольно сложны даже для взрослого человека и их немало. К ним относятся:

- понятие о сущности ориентирования (начиная с древности и до наших дней);
- спортивное ориентирование;
- спортивная карта;
- масштаб;
- условные знаки спортивной карты;
- стороны горизонта;
- компас;
- азимут;
- ориентирование по компасу;
- движение по карте и т.д.

3. «Разнообразие игровых приемов обучения».

Педагогическая структура программы включает в себя смысловую ориентацию занятий и основные средства.

Смысловая ориентация программы:

1. Развивать воображение и интерес детей к миру путешествий. Соединять идею и содержание путешествий с туристической подготовкой. Формировать у детей устойчивые мотивы активного детского туризма, стремление к путешествиям, обогащающим новыми впечатлениями и достижениями. Строить эстетические и нравственные отношения детей к природе и к людям. Способствовать появлению ярких, эмоциональных переживаний ребенка в процессе обучения, развивать у детей романтику путешествий, любознательность, интерес к приключениям.

2. Формировать у детей элементарные умения и навыки, необходимые для участия в походах и путешествиях. Воспитывать физические качества и способности, требуемые в походах. Развивать понимание и способности к жизнеобеспечению в природных условиях.

3. Формировать заинтересованное, осознанное отношение к укреплению и коррекции своего здоровья. Воспитывать привычку удерживать правильную осанку, формировать правильную походку. Развивать потребность и способность рационального использования естественных факторов природы в укреплении здоровья. Воспитывать предусмотрительность, осторожность, самоконтроль, другие качества и умения безопасного поведения.

4. Развивать нравственно-экологические чувства детей, понимание взаимосвязи природы и человека. Формировать природоохранные навыки. Обучать

детей творчески выражать свои чувства и переживания, связанные с путешествиями, ценить и уважать творчество своих друзей.

Основные средства программы:

1. Подбор и чтение литературы о путешествиях. Ведение дневника туриста. Просмотр в семье телепередачи о путешественниках. Привлечение детей к разработке игрового замысла. Внесение элементов сказки и фантастики в обучение. Обобщение опыта детей в путешествиях и выявление их интересов в беседах и игровых заданиях. Задания по подготовке и проведению туристического похода.

2. Обучающие и тренировочные программы. Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений. Задания, нацеленные на осмысление учебного материала. Полосы препятствий.

3. Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний в походе. Задания для освоения элементарных приемов первой помощи.

4. Беседы с детьми о красоте, пользе и необходимости сохранения природы. Обсуждение произведений детских писателей о природе и путешествиях. Составление и разгадывание детьми туристских кроссвордов. Разработка природоохранных знаков. Сочинение детьми рассказов, стихов, песен, изготовление рисунков, на основе впечатлений о походе.

Ожидаемые результаты

В процессе обучения предусматриваются теоретические зачеты, зачетные соревнования по «Ориентированию», сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке предусмотренных программой для системы дополнительного образования детей по спортивному ориентированию Министерства образования РФ. По результатам контрольных упражнений и протоколам соревнований проводится диагностика результативности и усвояемости программы по следующим критериям: общая физическая подготовка, координация движений, техника ориентирования.

Реализация программы даст возможность:

1. Поднять на новый качественный уровень туристско-краеведческую работу.
2. Возможность ознакомиться с уникальными природными и историческими местами.
3. Дальнейшее развитие детского туризма.
4. Новый подход к организации школьного туризма для различных категорий учащихся.
5. Созданию новых туристических маршрутов.
6. Развитие новых форм тематического, спортивного, познавательного, экологического туризма.

Выпускник объединения - свободная, физически здоровая личность, с активной гражданской позицией, способная к саморегуляции и самореализации.

Знания, умения и навыки:

- достижение знаний, умений и навыков по программе уровня компетентности;
- способность к саморазвитию;
- умение применять знания в нестандартных ситуациях.

Интеллектуальная деятельность:

- интерес к новым знаниям;
- способность использовать знания на практике;
- расширение общего кругозора;
- рациональная организация жизни в полевых условиях;
- способность видеть и запоминать окружающее.

Креативность:

- способность к саморазвитию;
- самостоятельная позиция в деятельности;
- эмоциональная сопричастность с окружающим миром.

Культура личности, жизненные и нравственные позиции:

- стремление к самосовершенствованию;
- коммуникабельность, культура общения в обществе;
- оптимизм, настойчивость в преодолении трудностей.

Здоровье:

- здоровье физическое и психическое;
- ведение здорового образа жизни;
- осознанное отношение к своему здоровью, физической культуре.

Формы подведение итогов реализации программы.

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль. Цель входного контроля-диагностика имеющихся знаний и умений учащихся. Формы оценки: диагностическое анкетирование, устный и письменный опрос, собеседование с учащимися и родителями. Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения теоретического материала. Формы оценки: текущие тестовые задания, творческие задания, диагностическое анкетирование, собеседование. В практической деятельности оценивается умение вязать узлы, ориентироваться на местности, осуществлять движение на маршруте, использовать различные способы переправы, преодоление трудного рельефа местности, выполнять технику безопасности в походе и т.д. Оценивается также участие в соревнованиях, слетах разного уровня, умение оказывать доврачебную помощь пострадавшим в походе. Итоговый контроль может принимать различные формы: соревнования, слеты, зачеты по физической подготовке, сдача норм туристического прикладного многоборья, итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, оформление выставочных творческих работ, фото альбома, презентации.

Оборудование и снаряжение

Презентации:

1. «Туризм, виды туризма»;
2. «Взаимодействие природы и человека»;
3. «Как охранять окружающую нас природу»;
4. «Природа и человек»;
5. «Снаряжение туриста»;
6. «Виды костров»;
7. «Аптечка туриста».

Кинофрагменты:

1. «Наши меньшие братья в опасности»;
2. «Друг ли ты лесу?»;
3. «Охрана воздуха от загрязнения»;
4. «Берегите природные богатства»;

Модели:

1. Глобус Земли физический М 1 : 30 000 000;
2. Комплекты макетов форм поверхности суши.

Таблицы:

1. Календарь наблюдений за погодой;
2. Охрана и преобразование природы;
3. План и карта;
4. Таблица по охране природы.

Туристское снаряжение

1. Палатки;
2. Рюкзаки;
3. Костровое оборудование;
4. Медицинская аптечка;
5. Ремонтный набор;
6. Веревка основная и вспомогательная (по 30 м);
7. Снаряжение для метеорологических наблюдений и краеведческой работы.

Учебный план программы

Раздел	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1: Основы туристской подготовки	Введение. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2		Беседа
	История развития туризма	2	2		
	Виды туризма	2	2		
	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2		
	Разбивка лагеря.	4	2	2	
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	2		
	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	2	2	
	Вязание узлов.	4	2	2	Конкурс на лучший узел
	Подготовка к походу	4	2	2	
Раздел 2: Топография и ориентирование	Топографическая и спортивная карта	2	2		
	Условные знаки	4	2	2	
	Способы ориентирования: горизонт, азимут	4	2	2	Тест
	Компас. Работа с компасом	4	2	2	
	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4		4	
Раздел 3: Краеведение	Природные особенности родного края	4	2	2	Опрос
	Туристские возможности родного края, обзор исторических объектов	4	2	4	
	Изучение и охрана памятников культуры	4	2	4	
Раздел 4:	Личная гигиена туриста,	2	2		

Основы гигиены и первая доврачебная помощь	профилактика различных заболеваний				
	Походная медицинская аптечка	2	2		
	Приемы транспортировки пострадавшего Приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Тест
Раздел 5: Общая и специальная физическая подготовка	Влияние физических нагрузок на организм человека	2	2		
	Предупреждение спортивных травм	2	2		Опрос
	Итоговая аттестация за год	4			Поход
	ИТОГО:	72	46	26	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение походного ремонтного снаряжения. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы. Ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход и ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту

привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором. Пилой при заготовке дров.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещениях.

Правила купания.

Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам, со снегом и льдом.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы. Движение в непогоду, в темное время суток.

1.6. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштоков на склоне. Организация переправы по бревну с наведением страховки. Организация навесной переправы, меры безопасности.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Определение роли топографии и топографических карт, значение топографических карт и схем для туристов.

Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба, измерение расстояния на карте. Упражнения по определению масштаба.

2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматбные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот. Урезы вод.

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

Практические занятия.

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо.

Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов и направлений на карте.

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов Упражнение на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

2.4. Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с

компасом.

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

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практические занятия.

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

Раздел 3. КРАЕВЕДЕНИЕ.

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали. Речные артерии.

Развитие и культура края. Перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. История населенного пункта.

Практические занятия.

Знакомство с картой своего края. «Путешествия по карте». Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края. Обзор исторических объектов.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края и архивах, общественных

организациях.

Практические занятия.

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

3.3. Изучение района путешествия.

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

Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Раздел 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия.

Разучивание комплексов гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Составление походной медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости

от хронических заболеваний.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Искусственное дыхание. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия.

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

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем шестах или (лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, изучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятии спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания, противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Самоконтроль. Измерение пульса, давления.

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы»

Календарный учебный график

№	Дата по плану	Наименование тем	Количество во часов	Форма контроля
Сентябрь. Раздел Основы туристской подготовки				
		Введение. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	Беседа
		История развития туризма	2	
		Виды туризма	2	
		Личное и групповое туристское снаряжение	2	
		Разбивка лагеря.	2	
Октябрь. Раздел 1 Основы туристской подготовки				
		Разбивка лагеря	2	
		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	
		Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	
		Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	
Ноябрь. Раздел 1. Основы туристской подготовки				
		Вязание узлов.	2	
		Вязание узлов.	2	Конкурс на лучший узел
		Подготовка к походу	2	
		Подготовка к походу	2	
Декабрь. Раздел 2. Топография и ориентирование				
		Топографическая и спортивная карта	2	
		Условные знаки	2	
		Условные знаки	2	
		Способы ориентирования: горизонт, азимут	2	
		Способы ориентирования: горизонт, азимут	2	Тестирование
Январь. Раздел 2. Топография и ориентирование				

		Способы ориентирования: горизонт, азимут	2	
		Компас. Работа с компасом	2	
		Компас. Работа с компасом.	2	
Февраль. Раздел 2. Топография и ориентирование				
		Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	
		Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	
Февраль. Раздел 3. Краеведение				
		Природные особенности родного края	2	
		Природные особенности родного края	2	Опрос
Март. Раздел 3. Краеведение				
		Туристские возможности родного края, обзор исторических объектов	2	
		Туристские возможности родного края, обзор исторических объектов	2	
		Изучение и охрана памятников культуры	2	
		Изучение и охрана памятников культуры	2	
Апрель. Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	
		Походная медицинская аптечка	2	
		Приемы транспортировки пострадавшего. Приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	
		Приемы транспортировки пострадавшего. Приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	Тестирование
Май. Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка				
		Влияние физических нагрузок на организм человека	2	
		Предупреждение спортивных травм	2	Опрос
		Итоговая аттестация за год	4	Поход
		Всего:	72	

Список использованной литературы

1. «Дополнительные образовательные программы» №5 (17) 2011г. «Туризм и краеведение». ООО «Новое образование», 2011г.
2. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации 8-9 классы В.А. Шкенеv. Волгоград:Учитель, 2009г.
3. Практика Туристских Путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – А.С. Усков. СПб.: Творческий Учебный Центр «ГЕОС», 2005г.
4. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. Ю.Н. Федотов.—М.: Советский спорт, 2004г..
5. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. Костантинов Ю.С. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000г.
6. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. Костантинов Ю.С. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002г.
7. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. Костантинов Ю.С. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2005г.
8. Скалолазание: базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению. Хаттинг Г. – М.: Издательство ФАИР, 2006г.
9. Твой скаутский путь. Черных В. Вокруг света, 1996г.
10. Русский турист. Сборник документов по спортивно-оздоровительному туризму, ТССР, 2009г..
11. Руководство по обучению населения защите и оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях Гончаров С.Ф., Покровский В.И., Иванова, Борисенко Л.В. Национальный союз «Медико-биологическая защита». М.: Издательский Дом ВЕЛТ, 2009г.
12. Питание в туристском походе. Алексеев А.А. – М. : Балабанов, 2003г.