Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов
им. М.В. Ломоносова» городского округа Самара

Кручинина Светлана Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Кручинина Светлана Анатольевна
Дата: 2023.10.11 15:02:21 +04'00'

РАССМОТРЕНО на заседании МО прикладных предметов Руководитель МО Букреева И.А. Протокол №1 от «31» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР Золотовская М.А. «31» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы Кручинина С.А. Приказ № 345 -од От «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для обучающихся 5, 6, 7 , 8, 9 классов

«Пешеходный туризм»

Форма организации: секция

Направление: туристско-краеведческое

Срок реализации: 1 год

Программа составлена Ивановым А.В., педагогом дополнительного образования МБОУ Школа № 6 им. М.В. Ломоносова

Самара, 2023

1. Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 2).
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 (ред. от 18.07.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой эффективное средство физического и нравственного совершенствования человека. Можно говорить о его уникальности как в плане разрешения насущных проблем отдельно взятого человека, так и различных социальных групп. Многочисленные научные исследования показывают, что на психофизиологические параметры человеческого организма напрямую благотворно влияет объем его двигательной активности. Практически все население России в той или иной мере использует положительный потенциал, заложенный в спортивно-оздоровительном туризме, и в первую очередь, оздоровительный эффект ходьбы и естественное благотворное влияние природной среды. Многие известные ученые, кроме прочих методов оздоровления, предлагают заниматься туризмом, отмечая его благотворное влияние. Анализ научной литературы, посвященной спортивно-оздоровительному туризму, показал, что практически отсутствуют исследования динамики изменения психофизиологических показателей организма людей, систематически занимающихся туризмом. В основном, решались и решаются проблемы, связанные со спортивной составляющей туризма, а именно – о критериях психофизиологических параметров организма, на основании которых можно определить возможность участия конкретного спортсмена в конкретном походе определенной категории сложности.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В современной гуманистической психологии в начале 70-х годов нашего века вводится новое понятие – «психически здоровые индивидуумы», которое понимается как «люди зрелые с высокой степенью самоактуализации», и

развивается теория психически здорового общества, которое благоприятствует наиболее полному развитию реализации человеческих возможностей. Однако вместе с тем выделяется необходимость личной работы человека над совершенствованием собственного «я», в понятии «самоактуализация» заостряется внимание на части «само» этого сложносочиненного слова.

Преобразование целей-ориентиров саморазвития в доминанты, с обязательной необходимостью, требуют признания наличия у «развивающегося» человека своего личного пути совершенствования. Авторская программа «Туризм-здоровье-краеведение», несомненно, играет свою роль в выстраивании части индивидуального пути ребенка к вершинам самоактуализации, его смысложизненной траектории, отфиксированной возрастными и социокультурными особенностями, используя возможности образовательного процесса и неформального общения педагогов детского объединения с обучаемыми на основе разносторонней практической деятельности не только в городских условиях, но и в условиях природной среды.

1.1. Актуальность программы

Актуальность курса состоит в том, что данная авторская программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - формирование всесторонне развитой личности ребенка, социально адаптированной к современным условиям жизни, создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников Ее достижение обеспечивается решением следующих основных задач:

Учебные*:*

- Формирование туристских навыков.
- Познание природы и истории родного края, вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Воспитательные:

- Экологическое воспитание. Воспитать бережное отношение к природе, животным и растениям нашего края.
- Здоровый образ жизни. Приобщение к занятиям спортом, туризмом. Профилактика вредных привычек.
- Формирование духовно-нравственные ценности личности подростка.
- Нравственное воспитание на принципах «Кодекса туриста» и лучших традиций туристского движения.

Развивающие:

- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- Развитие познавательной, творческой и общественной активности, интеллектуальных способностей и исследовательских умений личности.
- Развитие внимания, образного мышления, наблюдательности, творческого воображение.

В программе можно выделить три периода:

- *информационно познавательный* – учащиеся начинают овладевать основами знаний по истории родного края, туристическим навыкам, здоровому образу жизни;
- *операционно-деятельностный* – у учащихся происходит расширение и углубление знаний об изучаемом предмете, формирование умений и навыков самостоятельной работы, умение выполнять обязанности в группе по определенным должностям.
- *Практико-ориетационный* – учащиеся занимаются творческой и исследовательско-поисковой работой или самостоятельной деятельностью по подготовке и проведению обработки материалов, написанием рефератов и докладов на темы туристического краеведения

1.3. Сроки и степень реализации программы

Программа рассчитана на одногодичный курс обучения детей в возрасте 12 – 15 лет.

Занятия в группе проводятся для обучающихся 9 -х классов 1 раз в неделю 2 часа.

Содержание программы предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников).

1.4. Основные формы организации обучения

Предложенная программа предусматривает базовую подготовку юного туриста.

В процессе освоения программы акцентируется внимание на пропаганде здорового образа жизни, формирование устойчивого неприятия вредных привычек, ориентирование ребенка на самостоятельные физические занятия.

Учебный процесс, организованный по данной технологии позволяет педагогу осуществлять индивидуальный личностно-ориентированный, компетентностный подход в обучении, результативную профессиональную ориентацию, а так же комплектовать разновозрастные и интегрированные учебные группы.

Основные формы организации обучения включают в себя:

- лекция;
- беседа;
- интерактивные формы обучения;

- изучение и описание природных объектов Самарской области с целью их рационального использования и сохранения;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии; соревнования,
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия.

Педагог для эффективной реализации данной программы, на каждом занятии использует весь арсенал педагогических форм и методов обучения:

- лекционные занятия, сообщения, беседы, экскурсии должны быть нацелены на создание для условий для развития способности слушать и слышать, видеть и замечать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать;
- диалог, дискуссия, обсуждение, конференция помогают развивать способности говорить и доказывать, логически мыслить;
- игровые ситуации помогают приобретать привычки здорового образа жизни, опыт взаимодействия, принимать решения, брать на себя ответственность за решения и поступки;
- различные конкурсы и смотры достижений помогают доводить образовательную деятельность до результата, фиксировать успех, демонстрировать достижения воспитанников, учат их достойно воспринимать достижения других людей;
- включение воспитанников в творческий процесс и изобретательство направлено на развитие творческих способностей;
- выполнение самостоятельных исследований, проектов дают возможность целенаправленно познавать и решать противоречия, приобретать научный опыт.

Реализация программы основывается на следующих педагогических принципах:

-гуманизации образовательного процесса, заключающейся в личностно-ориентированном и установлении субъект - объектных отношений педагога и воспитанника;

-сотрудничества и сотворчества, заключающегося в совместной продуктивной деятельности педагога и воспитанника;

-толерантности к другому мнению, поведению, менталитету, культуре, воспитанию.

Для достижения запланированных результатов педагог, реализующий данную программу, использует в своей деятельности педагогические технологии развивающего, компетентностно-ориентированного образования, технологии коллективной творческой деятельности.

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, научность, доступность изложения, индивидуальный, дифференцированный, лично-ориентированный подход и прочие.

Педагогом используются традиционные методы обучения. Каждый из этих методов имеет способы выражения:

- Практический: опыты, упражнения, учебно-производственный труд;
- Наглядный: иллюстрация, демонстрация, наблюдение;
- Словесный: объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция, дискуссия;
- Работа с книгой, чтение, изучение, реферирование, беглый просмотр, цитирование, изложение, составление плана, конспектирование;
- Видеометод: просмотр, обучение, контроль.

Организуя каждое учебное занятие, педагог использует методы в соответствии с решаемыми дидактическими задачами на каждом этапе занятия. Это следующие методы: приобретение знаний, формирование умений и навыков; применение знаний; творческой деятельности; закрепления; проверки знаний, умений и навыков, уровня сформированности компетентностей.

Педагог на занятиях применяет методы в соответствии с характером познавательной деятельности воспитанников, с уровнем их самостоятельности, мыслительной активности, напряженности познавательной деятельности. Воспитанники работают по предложенной педагогом схеме обучения, при этом выделяются следующие методы:

- Объяснительно-иллюстративный (информационно-рецептивный);
- Репродуктивный;
- Проблемное изложение;
- Частично-поисковый (эвристический);
- Исследовательский.

Согласно целостному подходу к организации учебной деятельности образовательный процесс протекает более успешно, если педагоги ориентируются на следующие группы методов обучения (по Ю.К. Бабанскому):

- методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности воспитанников (словесные, наглядные, практические, репродуктивные, поисковые, индуктивные, дедуктивные);
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (познавательные игры, учебные дискуссии и др.);
- методы контроля и самоконтроля учебно-познавательной деятельности (устного, письменного, практического).

2. Результаты освоения курса

I. Личностные:

У воспитанников по окончании программы будут сформированы эмоционально-ценностные отношения к родному краю, его истории, культуре, природе, народу.

Воспитанники будут функционально грамотны, социально компетентны, коммуникабельны, культурны, пройдут путь самопознания, самоопределения и самореализации, выработают адекватную самооценку.

II. <u>Метапредметные:</u>

Регулятивные:

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в конкурсах и смотрах)

Познавательные:

-навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации

-анализ и принятие опыта разработки и реализации эколого- туристических проектов , исследования разной сложности;

Коммуникативные:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками ;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- соблюдение норм публичной речи в процессе выступления.

III. <u>Предметные</u> (*на конец освоения курса*):

- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению социально- значимых мероприятий.

По окончании обучения обучающие будут **знать**:

- как организовать краеведческие наблюдения;
- историю туризма в России;
- физико-географическую характеристику Самарской области;
- организацию питания в походе;
- технику безопасности в походе;
- основы картографии и топографии;
- основные способы ориентирования на местности;
- как собирать и оформлять краеведческий материал;
- основы туристской подготовки;
- как комплектовать медицинскую аптечку;
- основы закаливания;
- основы здорового образа жизни;
- туристские возможности родного края;
- изучение района путешествия;
- природоохранные комплексы;
- приемы транспортировки пострадавшего;
- как вести здоровый образ жизни;

- об организации бивака;
- о правилах поведения в походе.

Уметь:

- составить дневник туристского похода;
- собрать рюкзак;
- разжечь костер;
- готовить на костре простые блюда;
- производить простейшие измерения на местности;
- владеть приемами транспортировки пострадавшего;
- выполнять спортивно-физические упражнения;
- делать фотофиксацию похода;
- писать отчет о походе;
- составлять маршрут похода;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- принимать участие в краеведческой олимпиаде школьников по направлению «краеведение, туристские возможности родного края»;
- уметь вязать узлы и знать сферы их применения.

IV. Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение знаний

о принятых в обществе нормах поведения и общения;

- об основах здорового образа жизни;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- о правилах проведения исследования.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

I. Основы туристской подготовки

1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теоретические занятия

Туризм – средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся. Основные направления движения.

2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теоретические занятия

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущество и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретические занятия

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

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

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при общении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия

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

4. Подготовка к походу, путешествию

Теоретические занятия

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получения сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана – графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

5. Питание в туристском походе

Теоретические занятия

Значение правильного питания в походе.

Два варианта питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Туристские должности в группе

Теоретические занятия

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию, зам. командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Другие должности: культорг, физорг и другие.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

7.Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теоретические занятия

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 ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной и пересеченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теоретические занятия

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

8. Туристские слеты и соревнования

Теоретические занятия

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформление места проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

9. Подведение итогов похода

Теоретические занятия

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительские собрания. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

II. Топография и ориентирование

1. Понятие о топографии и спортивной карте

Теоретические занятия

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование под кальку участка топографической карты.

2. Условные знаки

Теоретические занятия

Понятие о местных предметах и топографических знаках.

Изучение топо-знаков по группам. Рельеф, способы изображения рельефа на картах. Бергштрих. Отметки высот. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения отдельных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

3. Ориентирование по горизонты, азимут

Теоретические занятия

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.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром).

4. Компас. Работа с компасом

Теоретические занятия

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. 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. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

5. Измерение расстояний

Теоретические занятия

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

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

Практические занятия

Измерение длины своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

6. Способы ориентирования

Теоретические занятия

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир – цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени.

Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.

Практические занятия

Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

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

Теоретические занятия

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.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выход к ближайшему жилью.

III. <u>Краеведение</u>

1. Родной край, его природные особенности, история

Теоретические занятия

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление родного края. Транспортные магистрали. Экономика и культура края. Сведения о прошлом Самарской области. Памятники истории и культуры. Сокольи горы, Жигули, Рачейский бор. Пещера Братьев Греве.

2. Туристские возможности Самарской области

Теоретические занятия

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

3. Изучение района путешествия

Теоретические занятия

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Разработка маршрута, составление плана – графика похода. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

4. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана памятников природы и культуры

Теоретические занятия

Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности.

Уборка мусора в местах излюбленного отдыха туристов: Березовая и Дубовая рощи, о. Зелененький, поляна Грушинского фестиваля. Расчистка родника в районе Березовой рощи. Выполнение заданий Самарского лесничества. Экологические экспедиции в район села Смолькино, выполнение заданий Рачейкинского лесничества.

IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теоретические занятия

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

2. Гигиена обуви и одежды

Теоретические занятия

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к

простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом. Гигиенические основы закаливания. Закаливание водой, солнцем, воздухом. Купание в проруби зимой – мощнейший фактор закаливания юных туристов. Система П.К. Иванова «Детка» - мощный источник физического и нравственного здоровья туристов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Влияние наркотиков на организм подростков. Наркологическая зависимость.

Практические занятия

Посещение проруби в районе Нижний Полевой. Обсуждение системы «детка» П.К. Иванова. Купание в зимней проруби (по желанию). Сбор информации о вредном влиянии курения, наркотиков, алкоголя на организм подростка.

3. Походная медицинская аптечка

Теоретические занятия

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для многодневных походов и походов выходного дня.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия

Формирование походной аптечки.

4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теоретические занятия

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

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

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

5. Приемы транспортировки пострадавшего

Теоретические занятия

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах, со штормовками.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

V. Общая и специальная физическая подготовка

1. Краткие сведения о строении человеческого организма

Теоретические занятия

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 физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теоретические занятия

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Дневник самоконтроля.

3. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижений безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требование к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии подростков, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт, коньки. Плавание. Спортивные игры: футбол, волейбол.

Почасовая разбивка учебного курса для учащихся 5-8 классов:

Тема №1. Туризм, виды спортивного туризма. Развитие туризма в России. 2 часа.

Тема № 2. Туристские походы, подготовка к походу, снаряжение.: личное и групповое. 2 часа.

Тема № 3. Туристский быт. Бивак. Устройство бивака. 2 часа.

Тема № 4. Разведение костра, типы костров, топливо. Правила

противопожарной безопасности.2 часа.
Тема № 5. Туристское снаряжение, ремонт и хранение. 2 часа.
Тема № 6. Палатка, виды палаток, установка и снятие палатки. 2 часа.
Тема № 7. Рюкзак, виды рюкзаков, укладка рюкзака. 2 часа.
Тема № 8. Питание в походе, меню для похода, нормы продуктов. 2 часа.
Тема № 9. Соревнования по спортивному туризму, турслеты. 1 час.
Тема № 10. Общая физическая подготовка туриста, развитие силы и гибкости 2 часа.
Тема № 11. Спортивные и подвижные игры в походе. 2 часа.
Тема № 12. Туристские узлы, вязка узлов. 2 часа.
Тема № 13. Туристские песни, разучивание песен. 2 часа.
Тема № 14. Правила поведения в походе, движение по маршруту. 2 часа.
Тема № 15. Ориентирование в походе, работа с компасом и картой. 2 часа.
Тема № 16. Туристские переправы, страховка и самостраховка в походе. 2 часа.
Тема № 17. Туристская полоса препятствий. Параллельные веревки, маятниковая переправа. 2 часа.
Тема № 18 Туристская полоса препятствий .Навесная переправа, переправа по бревну с перилами. 2 часа.
Тема № 19 Соревнования по спортивному туризму в спортзале , их особенности. 2 часа.
Тема № 20 Техника и тактика прохождения дистанции турполосы. Правила соревнований. . 2 часа.
Тема № 21 Гигиена в походе .Профилактика обморожений зимой ,профилактика укусов клещей. . 2 часа.
Тема № 22 Занятия в походе. Жонглирование. Колонны 2 мячами одной ркой, каскад, фонтанчик 3 мячами. 2 часа.
Тема № 23 Составление нитки маршрута, ориентирование по местным природным объектам. . 2 часа.
Тема № 24 Подвижные игры в турпоходе. . 2 часа.
Тема № 25 Ремонт и хранение туристского снаряжения. . 2 часа.
Тема № 26 Маршрутно – квалификационная комиссия. Классификация туристских походов. . 2 часа.
Тема № 27 Питание в походе. Кухонное снаряжение, приготовление обеда в походе ,сервировка стола. 2 часа.
Тема № 28 Обязанности дежурного по кухне. . 2 часа.
Тема № 29 Приготовление туристских блюд. Организация перекуса на маршруте. . 2 часа.
Тема № 30 Лекция : Туристские возможности родного края. . 2 часа.
Тема № 31 Экологические акции по уборке мусора в походе. Утилизация мусора в походе. . 2 часа.
Тема № 32 Способы транспортировки пострадавшего.Оказание первой медицинской помощи в походе. . 2 часа.
Тема № 33 Составление отчета о походе. . 2 часа.
Тема № 34Физическая подготовка туриста. Силовая подготовка. . 2 часа
Тема № 35 Особенности туристских походов зимой, Снаряжение для зимнего туристского похода. . 2 часа.

Тема № 36 Подведение итогов года. Теоретический зачет по туризму. Сдача тестов. .

5. Мониторинг программы

I. Входной.

На этапе начала занятий отсутствует отбор по каким либо категориям знаний и умений. Главное – желание ребенка заниматься краеведением, туризмом, совершенствовать здоровый образ жизни. Поэтому с ребятами, пришедшими на занятия, проводятся только вводные ознакомительные беседы о целях, задачах и планах работы детского объединения, о сроках и формах проведения занятий. В ходе этих бесед выявляются начальные знания ребят по истории и краеведению Самарской области.

Особое внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, экспедицию, провести занятия, тренировки. При изучении тем, связанных с краеведением и экологией, большую пользу окажет посещение краеведческого, художественного и других музеев.

Занятия строится так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой подготовки. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнением краеведческой работы. Особое место в топографии занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Занятия по ориентированию необходимо проводить на местности. Для овладения техникой пешеходного туризма необходимо участие в различных соревнованиях, слетах, экспедициях.

Входной контроль включает в себя:

- выявление знаний, умений и навыков учащихся в начале занятий и определение их способностей;

II. Текущий

Контроль знаний обучающихся осуществляется как в процессе изучения отдельной темы (на каждом занятии), так и после завершения изучения. После изучения темы проводятся заключительное обобщающее занятие.

Результаты проведения группового и индивидуального туристско - краеведческого поиска представляются воспитанниками в виде рукописных или печатных материалов по предложенной или выбранной тематике.

Текущий контроль включает в себя:

- сопоставление практического результата с ожидаемым (отбор дидактических материалов, знакомство с основами здорового образа жизни, и туристскими навыками);
- диагностика изменений личностных качеств воспитанника.

III. Итоговый

Одним из системообразующих признаков реализации программы является использование методик диагностирования сформированности социально-

значимых качеств воспитанников и уровня развития у них основных психических процессов.

Итоговый контроль включает в себя:

- Практико -Теоретический зачет по результатам полученных знаний.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация данной рабочей программы предполагается в ОУ , при наличии необходимого комплекта снаряжения для организации тренировочного процесса и участия в пеших походов; помещение для учебных занятий и хранения инвентаря; тесный контакт руководителя с родителями .

Данная программа может быть эффективно реализована при взаимодействии нескольких факторов.

Материально-техническое обеспечение

- наличие материально-технической базы и эффективное ее использование во время прохождения учебных курсов;
- разработка новых материально-технических средств с целью уменьшения материальных затрат.

Для реализации программы необходимо и достаточно следующее материально-техническое обеспечение:

палатки, рюкзаки, коврики, спальники, топоры, пилы, котелки, тенты, фонарики, веревки (10мм-40мм), карабины, обвязки, репшнуры, гитары, технические средства обучения: фотоаппарат, видеокамера, телевизор, видеомагнитофон и т.д.

Кадровое обеспечение программы

Необходим квалифицированный педагог дополнительного образования.

Дидактическое обеспечение программы

Для проведения занятий нужно иметь:

- инструкции техники безопасности в походе;
- топографические карты;
- аудио – видеоматериалы (диафильмы, видеофильмы и слайды);
- карты туристских маршрутов;
- отчеты о туристских походах;
- инструкции техники безопасности в походе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТкр МО РФ, 1996.

2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 1985.

3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994.

4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М, ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М., ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. – М., Ф иС, 1968.
8. Варламов В.Г. основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. – М., ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990.
11. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., ФиС, 1974.
12. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
14. Григорьев В.. Водный туризм. – М., Профиздат, 1990.
15. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., ФиС, 1988.
16. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1978.
17. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
18. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С, Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984.
19. Констинтинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997
21. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997
22. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М., ЦРИБ «Турист», 1985.
23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур ИО РФ, 1997.
24. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
25. Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники № 1,2. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
26. Краткий справочник туриста. – М., Профиздат, 1985.
27. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. – М., ЦРИБ «Турист», 1989.
28. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 1981.
29. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. – М., ФиС, 1988.
30. Маринов Б. Проблемы безопасности вгорах. – М., ФиС, 1981.
31. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
32. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1999.

33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.

34. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М., ЦРИБ «турист», 1990.

35. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. – М., ЦРИБ «Турист», 1977.

36. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. – М., ЦРИБ «Турист», 1980.

37. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. – М., ФСОРФ, 1997.

38. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО, - М., ФиС, 1989.

39. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 1981.

40. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М., Педагогика, 1985.

41. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. – М., ЦРИБ «Турист», 1987.

42. Основы медицинских знаний учащихся. Под. Ред. Гоголева М.И. – М., Просвещение, 1991.

43. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М., ЦРИБ «Турист», 1976.

44. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. – М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.

45. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 1987.

46. Юньев И.С. Беседы о краеведении. М, «Знание», 1966.

Андрей Иванов
ivanov.fybbk@yandex.ru