

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Совхозная средняя общеобразовательная школа №10»

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Совхозная СОШ №10»

О.В. Михеева

Приказ № 100 от 12.08.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Сто дорог»

Возраст учащихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Парадеев Дмитрий Васильевич,
педагог дополнительного образования

п. Совхозный, 2021

Пояснительная записка

Актуальность программы:

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для обучающихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность обучающихся в непосредственном познании мира.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Программа составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

Программа разработана в соответствии:

- ✓ Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726);
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196).
- ✓ Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242),
- ✓ СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28);
- ✓ Требования к дополнительным общеобразовательным программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области (утверждено директором ГАНОУ СО «Дворец молодежи», 2020 г.);
- ✓ Устав МАОУ «Совхозная СОШ №10»
- ✓ Положение о дополнительной образовательной общеразвивающей программе МАОУ «Совхозная СОШ №10»

Направленность программы: туристско-краеведческая;

Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Актуальность программы базируется на том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение их интереса к новой деятельности в области физической культуры и краеведения. Научившись ориентироваться на местности и совершать дальние пешие переходы в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая дружить с природой и имея дополнительные навыки выживания. Привычка планировать свою деятельность, полученная юным туристом в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны занятия по туризму, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных прогулок и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение. Участие в коллективных туристских походах и прогулках необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие пешеходным туризмом как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, разуму, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Адресат общеразвивающей программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 13 до 16 лет;

Число детей в группе: минимальное – 8 чел., максимальное – 12 чел;

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академ. часа (40 минут);

Годовой объем общеразвивающей программы: 72 учебных часа;

Срок освоения программы: 9 календарных месяцев (учебный год);

Уровень программы: базовый;

Форма обучения: очная, возможен переход на дистанционную форму обучения;

Виды занятий: занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно- тренировочные занятия на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а так же участие в соревнованиях по туризму и ориентированию. Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня – 1-2 дня и многодневный походы, как правило в каникулярное время.).

Цель программы: формирование системы знаний по пешеходному туризму, воспитание волевых и морально-этических качеств, укрепление здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить технике и тактике пешеходных походов;
- обучить основам туристской подготовки;
- обучить навыкам походной работы.

Развивающие:

- развить понимание топографической карты;
- развить навык пользования компасом;
- привить интерес к занятиям пешеходным туризмом;
- развить физические качества и способности к многодневным походам;
- приобрести и накопить соревновательный опыт планирования походов и составления походных отчётов.

Воспитательные:

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать формированию бережного отношения к природе.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем, разделов	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	1	1	-	Опрос
1	Раздел 1. Основы туристской подготовки.				
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма.	1	1	-	Опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение.	2	1	1	Опрос
1.3	Организация туристского быта. Биваки.	2	1	1	Опрос
1.4	Костры. Типы и виды костров.	2	1	1	Опрос
1.5	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.6	Питание в туристском походе.	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.7	Подготовка к походу, путешествию.	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.8	Туристские должности в группе.	1	1	-	Опрос
1.9	Правила движения в походе.	1	1	-	Опрос
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	2	2	-	Опрос
2	Раздел 2. Топография и ориентирование.				
2.1	Понятие о карте.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.2	Условные знаки.	2	1	1	Опрос

2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут.	3	1	2	Опрос, наблюдение
2.4	Измерение расстояний	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.5	Компас.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.6	Ориентирование по местным предметам.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3	Раздел 3. Краеведение.				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	4	-	Опрос
3.2	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	3	1	2	Опрос
3.3	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	2	-	2	Опрос
3.4	Пешеходные экскурсии	2	1	1	Опрос
4	Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.				
4.1	Личная гигиена туриста.	2	1	1	Опрос
4.2	Походная аптечка.	2	1	1	Опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	Опрос, наблюдение
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	Опрос, наблюдение
5	Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.				
5.1	Краткие сведения о строении организма человека.	2	2	-	Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	4	2	2	Опрос
5.3	Общая физическая подготовка.	3	-	3	наблюдение
5.4	Специальная физическая подготовка.	3	-	3	наблюдение
6	Аттестация	1	1	-	Итоговый контроль
7	Исследовательская работа	4	2	2	Практическая работа
8	Туристские походы	3	-	3	Практика
9	Участие в мероприятиях, турнирах и соревнованиях	2	-	2	Практика
ВСЕГО:		72	35	37	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Задачи и план работы на год. Техника безопасности при занятиях в классе, спортивном зале, на прогулке.

Раздел 1. Основы туристской подготовки.

Тема 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. 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. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. 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. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для 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 ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за ним.

Тема 1.3. Организация туристского быта.

Теория. 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 развёртыванию и свёртыванию 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. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Тема 1.3. Организация туристского быта.

Теория. 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 развёртыванию и свёртыванию 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. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

Тема 1.4. Костры. Типы костров.

Теория. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Практика. Сооружение и разведение костра.

Тема 1.5. Узлы. Виды узлов. Способы вязки.

Теория. Ознакомление с видами узлов и их применением.

Практика. Вязка узлов.

Тема 1.6. Питание в туристском походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

Тема 1.7. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню, список продуктов. Оформление маршрутной документации. Распределение обязанностей. Разработка маршрута движения в соответствии с краеведческой информацией. Правильное движение группы на маршруте.

Практика. Разработка маршрута.

Тема 1.8. Туристские должности в группе.

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к руководителю 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: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 1.9. Правила движения в походе.

Теория. Инструктаж по безопасности. 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 пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Тема 1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.

Теория. 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 населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Тема 2.1. Понятие о карте.

Теория. Инструктаж по безопасности. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт 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. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

Тема 2.2. Условные знаки.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщённые, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория. 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 («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Тема 2.4. Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Тема 2.5. Компас.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. 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. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения 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 (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Тема 2.6. Ориентирование по местным предметам.

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближённое 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.

Практика. Упражнения 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 восстановления местонахождения.

Раздел 3. Краеведение.

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

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Тема 3.2. Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.

Теория. Инструктаж по безопасности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

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

Тема 3.3. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

Практика. Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Волонтерство в архивах, музеях, библиотеках, субботники.

Тема 3.4 Пешеходные экскурсии.

Практика. Пешеходные экскурсии по Белоярскому району Свердловской области, окрестностях пос. Совхозный.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Тема 4.1. Личная гигиена туриста.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её 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 воздухом, солнцем, 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. Изучение основ здорового образа жизни.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Изучение основ здорового образа жизни.

Тема 4.2. Походная аптечка.

Теория. Составление 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 применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. 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. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому 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.

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

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка. Тема 5.1. Краткие сведения о строении организма человека.

Теория. 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.

Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка.

Практика. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скалодроме, веревочном городке, прохождении лабиринта.

Раздел 6. Аттестация. Проверка знаний навыков и умений.

Раздел 7. Исследовательская работа. Исследовательская работа, посвященная патриотическому воспитанию, основанная на материалах истории Белоярского района.

Практика. Написание исследовательской работы.

Раздел 8. Туристские походы. Программа предусматривает однодневные походы, во время которых обучающиеся применяют теоретические знания и отрабатывают навыки, полученные во время занятий.

Раздел 9. Участие в мероприятиях, турнирах и соревнованиях. Участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в турнирах детских объединений.

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов

Предметные результаты:

- содержание норм и правил проведения туристских походов;
- комплексные краеведческие характеристики, климатические и метеорологические условия районов проведения соревнований;
- правила тактического построения и технические приемы прохождения маршрутов любого класса (категории) сложности;
- технику безопасности при работе на полигонах и при - движении по дистанциям и маршрутам пешеходных походов;
- основные методы психологической саморегуляции (регуляции уровня возбуждения, уровня концентрации внимания).
- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;
- выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершенном походе;
- выполнять технические приемы по преодолению естественных препятствий маршрута, характерных для различных маршрутов;
- применять основные методы регуляции психических состояний в экстремальных условиях.

Метапредметные результаты:

- управлять своей деятельностью (постановка и формулирование цели предстоящей учебной деятельности);
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- участвовать в коллективном обсуждении;
- определять проблему, цель;
- строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми в процессе совместной деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- работать в группе, управлять поведением партнера;
- извлекать информацию из различных источников;
- волевая саморегуляция (способность к преодолению затруднений).

Личностные результаты:

- развитое тактическое мышление – умение создавать мыслительные модели, которые позволяют принимать правильные тактические решения в конкретной сложившейся ситуации;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, стремление прислушиваться к мнению других;
- формирование ценности здорового образа жизни;
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества);
- формирование ответственного отношения к обучению.

Для успешного осуществления занятий обучающихся учитывается следующие положение: подготовку обучающихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов обучения на всех этапах этой подготовки.

Обучение предполагает преподавание основ пешеходного туризма. Обучающиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку. Происходит углубленное изучение приемов и способов ориентирования, приобретает походный опыт. В физической подготовке по мере обучения происходит сдвиг к специальной, профильной подготовке.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- учебный кабинет;
- туристское снаряжение и оборудование;

Необходимое оборудование:

- Компасы;
- Комплекты карт;
- Палатки, коврики, спальные мешки, костровое оборудование, котелки; фонарики;
- Лыжный инвентарь (лыжи, планшеты, ботинки, лыжные палки);
- Отчёты о проведенных ранее походах;
- Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки);
- Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки).
- Часы;
- Велосипеды, байдарки;
- Лопаты и топоры;
- Разметка для маркировки;
- Аптечка.

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования.

Дидактическое обеспечение реализации программы

- физические и топографические карты и планы местности;
- дидактические карточки, раздаточный материал, туристско-краеведческой деятельности;
- плакаты по туризму;
- Положения и Условия соревнований.

Методическое обеспечение реализации программы

- учебные видеофильмы по туризму;
- учебные фильмы по оказанию доврачебной помощи;
- фото- и видеоотчеты походов;
- методические пособия.

Формы контроля:

- входной контроль проводится в начале учебного года, с целью определения уровня развития обучающихся второго и последующего годов обучения. Проводится в форме беседы, опроса.
- итоговый контроль проводится в конце курса обучения, с целью определения изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Проводится в форме соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Для отслеживания результативности овладения обучающимися содержанием программы используются следующие формы контроля: опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов, поход, соревнование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Тестовые, контрольные, задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).
- Создание проблемных, затруднительных заданий (решение проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).
- Передача обучающемуся роли педагога.
- Итоговые (зачетные) тренировки и выходы.

Формы организации образовательного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по походной тематике, инструктаж, упражнения и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные выходы.

Формы организации учебного занятия:

- учебные сборы;
- участие в культурных и спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Педагогические технологии:

- Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.
- Групповая оценка работ.
- Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
- Зачетные индивидуальные задания.

Контрольно-оценочные материалы: основными критериями оценивания при итоговой аттестации выступают в форме соревнования.

Список литературы для педагога:

- Арефьев В. Е. «Введение в туризм». Барнаул, 2002
- Даньшин Н. К. «Организация и технология туризма». Донецк, 2006.
- Квартальнов В. А. «Теория и практика туризма.» М., 2003.
- Костюкова О. И. «Основы туризма». Владивосток, 1998.
- Менеджмент туризма. «Туризм как вид деятельности». //Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
- Окишев П. А. «Основы туризмоведения». Томск, 2005.

Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.

Александрова Л. И. «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование» учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 75 с. – (Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: УМКД № 290-2007 / рук. творческого коллектива Л. И. Александрова).

Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и КМО РФ, 2002 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование.

Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». - М.: Профиздат.

Электронные образовательные ресурсы:

Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции пешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:

http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf.

Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов: [Электронный ресурс]// Федерация спортивного туризма в России. URL:

<http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F2%2B.pdf>.

Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский маршрут»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:

http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_KTM.pdf.

Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа» (длинная): [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:

http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_gr_2kl.pdf.

Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» (короткая) [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:

http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_lich_2kl.pdf.

Туризм спортивный [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:

<http://tmmoscow.ru/index.php>.

«Аттестационные материалы для итогового контроля»
Тест

Обратный азимут отличается от прямого азимута на а) 90 градусов;
б) 45 градусов;
в) 180 градусов. +

Самый ядовитый гриб в лесу:
а) Мухомор;
б) Бледная поганка; + в) Белый гриб;
г) Ложный опёнок.

Когда вы быстрее устанете? Когда а) сами проложили маршрут движения;
б) идёте (бежите) по проложенному кем-то другим маршруту. +

Если вы бежите тихо (не шумно), значит вы бежите а) правильно; +
б) плохо.

Фартлек - это бег:
а) с остановками; б) с ускорениями. +

Следы животных лучше всего изучать:
а) летом; б) весной; в) зимой. +

Эскиз участка местности называется:
а) план;
б) абрис; + в) карта.

В велосипедном походе разрешено двигаться колонной по а) одному;
б) два; +
в) и то, и то верно.

В густом лесу слышимость:
а) улучшается; б) ухудшается. +

Для сооружения укрытия в лесу надо заготовить несколько ж... ; из жердей необходимо сделать кар

Ответы: жердей, каркас.

Бивак в походе обеспечивает туристам:
а) удобство;
б) безопасность; + в) независимость.

Глазомер - это способность визуально определять:
а) размеры;
б) расстояния;
в) и то, и то правильно. +

Чтобы определить своё местоположение на карте, надо перенести на карту минимум:
а) два; + б) три;
в) четыре -

азимута на видимые, узнаваемые на карте объекты.

Партизанская борьба на Брянщине во время ВОВ развилась из: а) диверсионной борьбы; б) боевых действий на фронте; в) и то, и то правильно. +

Сначала следует научиться ориентироваться в а) малых пространствах; + б) больших пространствах.