



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
Г. ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по ВР
 Т. В. Мартынова



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «СОШ №2»
 Н. В. Трофимова
Приказ № 127 от 01.09.2015 г.

**Дополнительная образовательная программа
кружка «Туристический»
для детей 13 - 16 лет**

Направленность: туристско-краеведческая
Срок реализации 1 год.

Принято на заседании педагогического совета
Протокол от 28.08.2015 № 1

Составитель: педагог
дополнительного образования
Перебоева Н. Л.

2015-2016 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа кружка «Туристический» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования. Программа адресована обучающимся 13 – 16 лет и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю)

Туристско-краеведческий кружок способствует решению важнейших задач воспитания детей и подростков: развивает познавательность, приобщает детей к различным видам общественно – полезного труда, укрепляет здоровье школьников.

Краеведческая и экскурсионно-туристическая работа стала действенным средством формирования материалистического мировоззрения школьников, воспитания любви к Родине, углубленного изучения основ науки, приобретение навыков самостоятельной работы, она помогает в выборе будущей профессии, содействует формированию морально – психологических качеств, физической подготовке, готовности к службе в вооруженных силах России.

Цель программы.

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

Задачи.

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 6-го по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Методы работы.

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.
3. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.
5. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

Содержание программы

1. Вводное занятие (1ч)

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

2. Организация и подготовка похода. (2 часа)

История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта. Организация похода.

Питание в походе(нормы закладки продуктов на одного человека). Составление рациона. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.

3. Туристское снаряжение (1 час)

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

4. Первая медицинская помощь(2 часа)

Заболевания. Ожоги и обморожения. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Помощь утопающему

5. Туристский бивак (4 часа)

Устройство бивака. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Гигиенические требования к месту бивака. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Свертывание бивака. Выбор места для костра. Типы костров и их назначение.

Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра и способы его поддержания. Костровое хозяйство. Меры предосторожности.

6. План и карта (3 часа).

Виды и свойства карт. Топографические и спортивные карты. Компас. Строение компаса и работа с ним. Ориентирование с помощью карты и компаса. Определение расстояний на карте и работа с компасом.

7. Определение расстояний простейшими способами (10 часов)

Ориентирование. Первый способ ориентирования. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Второй способ ориентирования.

Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Сопоставление двух способов ориентирования. Азимут истинный и азимут магнитный. Топографические знаки. Условные знаки различных карт. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Чтение карты. Приемы ориентирования карты. Способы определения расстояний на местности. Сигналы бедствия

8. Краеведение (3 часа).

История Ясногорского района, его культурное наследие. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности г. Ясногорска и его окрестностей. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные

современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Ясногорского района. История заселения и освоения территории. Практические работы с картами атласа Тульской области. Охрана природы.

9. Физическая подготовка (7 часов)

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

10. Оформление документации соревнования и похода.

Подготовка к туристическому слёту. Знакомство с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Оформление документации соревнования и похода. Подбор картографического материала.

Предполагаемая результативность курса

По завершении обучения учащиеся должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

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

Информационно-методическое обеспечение

1. Нормативная:

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

2. Туризм:

- 2.1. . Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.
- 2.2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

- 3.1. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.
- 3.2. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

4. Подготовка и проведение похода:

- 4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
- 4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

5. Краеведение:

- 5.1. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г
- 5.2. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю

6. Зелёная аптека:

- 6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

7. Медицина:

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

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата
1	Организация и комплектование группы. Введение в образовательную программу.	сентябрь
2	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта. Организация похода.	сентябрь
3	Питание в походе. Составление рациона. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	сентябрь
4	Снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение.	сентябрь
5	Первая медицинская помощь.	октябрь
6	Заболевания. Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	октябрь

7	Устройство бивака. Работа с палаткой.	октябрь
8	Работа с палаткой. Свёртывание лагеря.	октябрь
9	Костёр, его виды. Разведение и поддержание костра.	ноябрь
10	Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	ноябрь
11	Топографические карты. Спортивные карты.	ноябрь
12	Компас. Строение и работа с ним. Приёмы ориентирования карты по компасу.	декабрь
13	Определение расстояний и работа с компасом.	декабрь
14	Ориентирование. Первый способ ориентирования.	декабрь
15	Ориентирование. Второй способ ориентирования. Сопоставление двух способов ориентирования.	декабрь
16	Азимут истинный и азимут магнитный.	январь
17	Краеведение. История Ясногорского района, его культурное наследие. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности Ясногорска и его окрестностей.	январь
18	Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника.	январь
19	Топографические знаки. Условные знаки различных карт.	февраль
20	Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов.	февраль
21	Чтение карты.	февраль
22	Сигналы бедствия	март
23	Географическое положение, рельеф и климат Ясногорского района. История заселения и освоения территории. Практические работы с картами атласа Тульской области. Охрана природы.	март
24	Приёмы ориентирования карты. Способы определения расстояний на местности.	март
25	Движение по азимуту.	март

26	Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований.	апрель
27	Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника.	апрель
28	Узлы и их назначение. Вязка узлов.	апрель
29	Грудная обвязка и страховочная система.	апрель
30	Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом.	май
31	Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка.	май
32	Траверсы	май
33	Подготовка к туристическому слёту. Знакомство с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту.	май
34	Оформление документации соревнования и похода. Подбор картографического материала.	май