

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

Принята на педагогическом совете
протокол № 2 от 05.10.2017 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Социально-педагогическая направленность
«Патриот»

Автор – педагог дополнительного образования
Богданова Нина Александровна
Срок реализации программы- 1 год

г. Выборг
2017 год

Пояснительная записка

Вступление:

Туризм и краеведение в системе образования Ленинградской области является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся. Известно, что специальные методики использования экскурсий, путешествий, систематических краеведческих наблюдений для расширения кругозора детей и подростков, привития им разносторонних практических навыков, воспитания в них патриотизма, высокой нравственности, любви к отечеству получили широкое распространение в России.

Отличием от существующих программ подобного вида является то, что данная дополнительная общеразвивающая программа построена на основании личного опыта поисковой и туристской деятельности автора, учитывает пожелания обучаемых, выявленные в ходе многолетнего педагогического опыта.

Почти вековой путь развития школьного краеведения, сопровождавшийся, естественно, определенными подъемами и спадами, привел в последние десятилетия к формированию определенной системы краеведческой деятельности учащихся – Всероссийских и Всесоюзных туристско-краеведческих экспедиций школьников. Одной из них является Всероссийская, ежегодная туристско-краеведческая экспедиция «Я познаю Россию», которая организуется Российским Движением школьников, Поисковым движением России, и Детско-юношеским центром г. Москвы.

Программа детского объединения «Патриот» предусматривает приобретение необходимых навыков по туризму, поисково-разведывательным работам, спортивному ориентированию.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Патриот»: состоит в острой необходимости в воспитании активной гражданской позиции, бережного отношения ко всему, чем богата Русская земля. Именно с любви к малой родине, к родному краю, где человек родился и вырос, и начинается формирование любви к своей стране. Память о прошлом, о славных предках, о вековых культурных традициях поможет восстановить связь поколений, пробудить национальное достоинство, воспитать патриота, хозяина своей земли. «Я - россиянин!» - должно звучать гордо.

Новизна. Настоящая программа является одной из составных частей деятельности туристско-краеведческого движения Российского Движения Школьников, которое организуется с целью создания оптимальных условий для педагогов и учащихся школ, а так же общественных объединений – кружков, клубов, поисковых групп, школьных музеев, различных творческих коллективов в использовании краеведения и туризма, как комплексной формы общественно-полезной деятельности учащихся на благо нашей Родины.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что освоение элементарных туристских навыков и краеведческих знаний школьниками – важная и далеко не решенная задача в большинстве школ. Для педагога всегда принципиальную важность имела формулировка целей воспитания. Сегодня нет ни общих идеологических установок, нет единой программы воспитания.

Одним из направлений воспитательной работы в школе является туристско-краеведческая деятельность. Данная деятельность способствует профильному обучению, развивает ключевые компетенции, включает в себя проектно-исследовательскую работу.

Данная программа относится **к социально-педагогической направленности.**

По функциональному предназначению относится к досуговой, учебно- познавательной. Данная программа соответствует нормативным документам:

- Федеральному закону № 273 «Об образовании в РФ»,
- Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008),
- уставу учреждения;
- Указу Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
- Указу Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики».
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ: формирование у обучающихся патриотизма, любви, гордости за свою «малую Родину»

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ:

Обучающие

- патриотическое воспитание средствами туризма и краеведения;
- создание условий для формирования устойчивых объединений молодежи, ориентированных на изучение истории, культуры родного края, природоохранную деятельность.

Развивающие:

- оздоровление обучающихся;
- формирование у участников программы устойчивого правильного поведения, не наносящего вреда окружающей социальной и природной среде;
- развитие школьного туризма, как одного из средств экологического, эстетического и физического воспитания;
- рождение традиции проведения ежегодного туристического лагеря экспедиции совместно с молодежной организацией «Возрождение» г. Екатеринбурга на территории МО «Советское городское поселение».

Воспитывающие:

- самоутверждение, саморазвитие личности через использование активных форм и методик;
- обеспечение занятости подростков и молодежи в период каникул;
- содействие правильному физическому развитию;
- усвоение учащимися основ таких наук, как метеорология, картография, минералогия, гидрология, геология, почвоведение, фенология, археология и других наук, которые расширяют общенаучный кругозор школьников.

Формы и режим занятий.

Форма обучения по программе – очная.

- Стационарный лагерь - в помещении учреждения МБОУ «СОШ г. п. Советский» и других школах, базах, лагерях и т.д.
- Палаточный (полевой) - стационарный лагерь.
- Смешанный (ночлеги и в палатках, и помещениях)

По форме организации — программа групповая, клубная, общедоступная.

Программа предназначена для обучающихся 10-17 лет. Введение в учебный процесс допустимо в любом возрасте, независимо от того, имел ли ребенок предварительную подготовку. Ограничения по здоровью при поступлении могут быть для обучающихся туристского коллектива: если ребенок имеет серьезные замечания по здоровью, его не допускают в походы повышенной сложности.

Занятия в детском объединении построены на сочетании общефизической подготовки, специальной теоретической подготовки по технике безопасности и тактике туризма, а также практических тренировок на местности и палаточного (полевого) лагеря с целью отработки туристических навыков.

Лагерь использует элементы основных и дополнительных образовательных программ. В туристской части- приобретение, проверка Знаний, умений, навыков, в краеведческой- знакомство с природой, культурой, историей - Выборгского района, России.

Режим занятий:

Занятий в неделю - 2, продолжительность одного занятия - 1,5 часа.

Основные компоненты курса обучения:

1. Общетуристская подготовка.
2. Топография и ориентирование.
3. Техника пешеходного туризма.

Обучающие задачи 1 года обучения:

1. Дать знание о первичных навыках туристического быта, действий туристов в условиях однодневного турпохода;
2. Дать начальные знания о приемах техники преодоления природных препятствий, знание основ применения технических средств страховки;
3. Обучить начальным навыкам ориентирования на местности, топографическим знакам, картах;
4. Обучить основам техники безопасности, личной гигиены и экипировки при проведении однодневного похода;
5. Дать знания о развитии туризма в стране, в области.

Результаты обучения по дополнительной общеразвивающей программе

1 год обучения:

Предметные результаты:

1. Знание первичных навыков туристического быта, действий туристов в условиях однодневного турпохода
2. Начальные знания о приемах техники преодоления природных препятствий, знание основ применения технических средств страховки

3. Начальные навыки ориентирования на местности, топографических знаках, картах.
4. Знание основ техники безопасности, личной гигиены и экипировки при проведении однодневного похода.
5. Знания о развитии туризма в стране, в области.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно формулировать цели занятия после предварительного обсуждения.
- Учиться совместно с педагогом обнаруживать и формулировать проблему.
- Составлять план решения проблемы (задачи) совместно с педагогом.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно *предполагать*, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.
- *Отбирать* необходимые для решения учебной задачи источники информации по списку, предложенному педагогом.
- Добывать новые знания: *извлекать* информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).
- Применять воображение и фантазию в работе.
- Использовать на занятиях технику безопасности.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: *оформлять* свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
- Донести свою позицию до других: *высказывать* свою точку зрения и пытаться её *обосновать*, приводя аргументы.
- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

Личностные результаты:

- Полученные навыки трудолюбия, аккуратности, физической подготовки.

Средства обучения.

Для успешной реализации данной образовательной программы необходимо:

- Техническое оснащение занятий: туристский инвентарь, лыжи, палатки, элементы личного и группового снаряжения и т.д.;

- Сочетание теоретических и практических занятий;
- Наличие помещений и оборудованных площадок для проведения занятий;
- Проведение учебно – тренировочных лагерей;
- Систематическое участие в соревнованиях и экспедициях различного уровня;
- Профессионально подготовленный педагог;
- Систематическое посещение занятий обучающимися.

Для успешной реализации данной программы необходима определенная **организация учебного процесса**: сочетание теоретических и практических занятий.

В теоретических занятиях используются различные формы: беседа, лекция, рассказ, дискуссия, обсуждение определенной темы, работа с архивным материалом, конференция, викторина и др.

В практических занятиях используются следующие формы: экскурсии, тренировочные занятия по общефизической подготовке, экспедиции, занятия на природе, походы одного и более дня, соревнования.

Такое разнообразие форм и методов делает данное направление деятельности более привлекательным и интересным для детей. Туристско-краеведческое направление деятельности особенно необходимо для детей, т.к. способствует гармоничному развитию личности ребенка. Теоретические занятия нацелены на создание условий для развития способности слышать и слушать, видеть и замечать, концентрировать свое внимание, говорить и доказывать, логически мыслить. Практические занятия развивают детей также и физически, дают возможности закрепления полученных знаний, умений и навыков на практике.

Одним из основных условий реализации данной программы является то, что она **опирается на следующие научные принципы**:

- Принцип гуманизации. Основным смыслом всей работы по данной программе является развитие ребенка, повышение его интеллектуального и физического уровня, расширение кругозора.
- Принцип демократизации. Ученику предлагается самому выбрать вид деятельности, в котором он может наиболее ярко себя выразить и проявить себя и который ему наиболее интересен.
- Развивающий характер обучения. Обучение по данной программе способствует развитию интеллектуальных и физических способностей учащихся. Учебный процесс предполагает не только получение ребенком определенных знаний по предмету, но и стимулирует аналитическую и изыскательскую деятельность ребенка.
- Инновационность образования. В своей работе педагоги стараются использовать по возможности новейшие технологические и педагогические методики, используемые в

системе дополнительного образования.

- Принцип дифференциации и индивидуализации обучения. Учет возрастных и психологических способностей обучаемых по данной программе обеспечивает развитие их в соответствии со своими склонностями, интересами и возможностями начиная с первого уровня:

«**Стартовый уровень**» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы (являются результатами первого года обучения).

Формы промежуточной аттестации.

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной ее части, сопровождается промежуточной аттестацией.

В ходе обучения по данной программе обучающиеся выходят на определенные уровни результативности. Первый год обучения по программам обоих коллективов предполагает образовательный уровень обучения.

Для оценки результативности используются следующие формы работы:

Теоретические занятия:

- а) Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия;
- б) выполнение контрольных нормативов в части теоретических навыков;
- в) выполнение рефератов по определенной теме;
- г) собеседование по основным темам обучения и др;
- д) проведение тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Практические занятия:

- а) выполнение контрольных нормативов в части туристической подготовки;
 - б) Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.
 - в) сдача общефизических нормативов;
 - г) участие в соревнованиях различной категории сложности
 - д) участие в различного рода конкурсах и экспедициях по краеведческой тематике
 - е) Игры на темы;
- Ж) Встречи с интересными людьми, внесшими свой вклад в спортивное наследие.

и т.д.

Обучающиеся участвуют в соревнованиях различного уровня:

- районные соревнования по спортивному ориентированию.
- Военные сборы (район).
- клубные соревнования: открытие и закрытие сезона ориентирования.
- Навыки начальной военной подготовки на ежегодных днях призывника.
- городские и районные краеведческие олимпиады.
- экспедиция «Я познаю Россию».
- областные и региональные краеведческие олимпиады

и др.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования различного уровня (внутри учреждения, городские, районные, областные, региональные)
- походы (однодневные и многодневные). В ходе походов выявляется подготовка обучаемых по различного рода знаниям, умениям и навыкам жизнеобеспечения в условиях леса.
- учебно-тренировочный лагерь
- туристические слеты.

Данная дополнительная общеразвивающая программа может испытывать определенные коррективы в своем содержании. Это зависит от притока дополнительных педагогических кадров, выявления новейших методических разработок, расширения материально - технической базы учреждения и т.д.

II. Учебно-тематический план

1 год обучения

<u>№№</u> п/п	Содержание обучения	Всего часов	Из них	
			теория	практика

1	Общетуристская подготовка	154	38	116
	Оздоровительная роль туризма	4	4	-
	Правила поведения юных туристов	6	6	-
	Основы безопасности в природной среде	8	8	4
	Основы безопасности дома и в общественных местах	4	4	-
	Организация, подготовка и проведение турпоходов		2	10
	Личная гигиена юного туриста			
	Специфика лыжных походов		2	2
	Спортсмены, прославившие мой поселок		2	8
	Природа моего края		4	4
	Общая физическая подготовка и оздоровление организма		2	8
	Специальная физическая подготовка		2	6
				4
2	Техника пешеходного туризма	58	16	42
	Пешеходный туризм		2	10
	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).		4	8
	Личное снаряжение и уход за ним.		2	2
	Питьевой режим на туристской прогулке		2	2
	Групповое снаряжение и уход за ним		2	2
	Индивидуальный и групповой ремонтный набор		2	2
	Организация биваков и охрана природы		4	4
	Туристская группа на прогулке			

	(экскурсии)		2	10
	Оказание первой доврачебной помощи		2	2
	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок		2	2
	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки		2	2
	Способы транспортировки пострадавшего		2	2
	Классификация препятствий		2	2
3	Топография и ориентирование	48	20	28
	План местности		2	4
	Условные знаки		2	-
	Ориентирование по сторонам горизонта		2	2
	Ориентирование на местности		-	6
	ИТОГО	144	58	86

Содержательная часть программы

1 год обучения.

1. Введение

1.1. Оздоровительная роль туризма

Теория

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для

организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практические занятия

Знакомство обучающихся с помещениями (спортивным залом, туристическим кабинетом, тиром, тренажерным залом) и сооружениями (малым и большим стадионом, хоккейной коробкой), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2. Правила поведения юных туристов

Теория Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований. История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте). Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям. Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практические занятия

Прогулка в лес с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по поселку. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Теория

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в лес. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира (в том числе с домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в общественных местах

Теория

Правила поведения дома и в общественных местах. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. ***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по поселку и близлежащей местности в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Теория

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Теория

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и 10 группового снаряжения.

Практическое занятие

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.7. Организация биваков и охрана природы

Теория

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на спортивной площадке или поляне в окрестностях поселка).

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Теория

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Азбука топографии

3.1. План местности

Теория

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Рисунок и простейший план местности (своей улицы, микрорайона). Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на территории учреждения, стадионе, в лесу. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) учреждения или близлежащей территории. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

3.2. Условные знаки

Теория

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности (ближайшего леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия

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.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Теория

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса.

4.2. Ориентирование на местности

Теория

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия

Ориентирование с использованием легенды в учреждении, микрорайоне, поселке. Ориентирование в лесу по дорожно-тропиночной сети.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Теория

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Теория

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим при ушибах, ожогах, обморожениях, отравлениях и т.д.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Теория

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Теория

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Теория

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

6. Основы краеведения

6.1. Спортсмены, прославившие мой поселок

Теория

Изучение истории спорта в поселке: «Так все начиналось», «Ветераны спорта», «Они достигли спортивных вершин», «Юные спортсмены», «Спортивные традиции». ***Практические занятия***

Встречи с интересными людьми, внесшими свой вклад в спортивное наследие поселка, прослушивание их рассказов, сбор информации. Оформление Музея Спорта.

6.2. Природа родного края

Теория

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года. Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практические занятия

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в лес. Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

Теория

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных

препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения). Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Теория

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

7.3. Лыжный туризм

Теория

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы). ***Практические занятия***

Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1000 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1–2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе. Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и

неживая природа).

8. Общая и специальная спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

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.

8.2. Специальная физическая подготовка.

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. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты Бег с высокого и низкого старта

на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами). Упражнения для развития ловкости и прыгучести Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы 15 скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах

без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№№ ПП	Раздел, тема	Форма занятий	методы	Дидактический и наглядный материал, средства обучения	Формы диагностики

				и воспитания	
1	Планирование и подготовка турпоходов. Изучение экипировки туриста.	Беседа, практическое занятие.	Объяснение, демонстрация приемов.	Карты, туристская литература, фильмы, списки и образцы снаряжения.	Опрос, наблюдение, контрольный сбор.
2	Оздоровительные тренировки	Практическое занятие	Объяснение, демонстрация приемов.	Стадион	Контрольный смотр.
3	Игры	Беседа, практическое занятие.	Объяснение, демонстрация приемов.	Методический и наглядный материал	Контрольный смотр.
	Игра-соревнование		Соревнования	Полоса, оборудованная препятствиями	
	Построение		Построение в колонну, повороты на месте.	Спортивный зал. Спортивная форма.	
2	Организация полевого лагеря	Практическое занятие	Демонстрация приемов	Комплект группового туристского снаряжения	Контрольный выход
	Бивачные работы				
3	Общетуристская походная подготовка	Поход	Руководство прохождением маршрута	Комплект туристского снаряжения, картографический материал	Наблюдение, оценка активности.
	Практические занятия по транспортировке пострадавшего и оказания первой помощи	Практическое занятие	Объяснение, демонстрация приемов	Комплект туристского снаряжения	Наблюдение, оценка активности

4	Изучение элементов техники пешеходного туризма (ТПТ).	Беседа, занятия на тренажерах	Объяснение, демонстрация приемов	Индивидуальное и групповое страховочное снаряжение	Срезовые занятия.
5	Прохождение технических дистанций	Тренировка, соревнование	Руководство прохождением дистанции.	Индивидуальное и групповое страховочное снаряжение	Оценка результатов соревнований
6	Спортивное ориентирование Рисовка маршрутов	Беседы, тренировки, соревнования Практическое занятие	Объяснение, демонстрация приемов Объяснение, демонстрация приемов	Картографический материал, схемы, элементы оборудования дистанций Картографический материал, схемы, элементы оборудования дистанций	Срезовые тренировки, результаты соревнований Оценка результатов
7	Кроссовая и общефизическая подготовка	Тренировка	Объяснение, демонстрация приемов		Срезовые занятия

У.РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Для обучающихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Правила туристских соревнований по ориентированию на местности. М., 1966
3. Балабанов И.В. Узлы. М, 1998.
4. Расторгуев М., Ситникова С. Карabinные узлы. М Кроулимитед, 1995.

Для педагога:

1. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. М., Физкультура и спорт, 1983.
2. Правила туристских соревнований по ориентированию на местности. М., 1966.
3. Юхин И.В. Предлагерная подготовка альпиниста. М., Физкультура и спорт, 1966.
4. Директор Л.Б. Снаряжение для горного туризма. М., Профиздат, 1987.
5. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».М. ГИЦ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М., 2000.

Прошито и пропумеровано на 24
листах

Директор МБОУ ДО «Дворец творчества»

С. С. Филиппова

