

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского технического творчества «Импульс»
городского округа Самара

«Утверждаю к использованию
в образовательном процессе»:
директор ЦДЮТТ «Импульс»
Климентьев К.А.

Программа рассмотрена и рекомендована
методическим советом
Протокол № ____ от 30.07. 2020г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Туризм»**

Направленность программы: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа: 7-18 лет

Срок реализации – 3 года

ФИО, должность разработчика программы:
Иванов А.В.
педагог дополнительного образования

Самара

2020

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Туризм» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических ознакомительных модуля на первом году обучения.

Программа имеет общекультурный характер и направлена на овладение начальными знаниями в области истории и культуры Самарского края, его природного наследия. Изучая программу в процессе туристических походов и экспедиций, учащиеся смогут осознать роль человека в развитии города и региона.

Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории и представляет собой набор учебных тем, необходимые обучающимся для создания самостоятельных проектов.

Программа включает в себя элементы дистанционного взаимодействия, что позволяет обучающимся осваивать теоретическую часть программы, а также вести непрерывное обучение в период болезни ребенка или общего карантина.

Программа поможет ребенку формировать и развивать физическую культуру, стремление познать родной край и беречь природу.

Программа основана на личном опыте педагога, материалах учебных пособий и электронных образовательных ресурсов.

1. Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, изучение истории родного края.

Актуальность программы

Многие известные ученые, кроме прочих методов оздоровления, предлагают заниматься туризмом, отмечая его благотворное влияние. Анализ научной литературы, посвященной спортивно-оздоровительному туризму, показал, что практически отсутствуют исследования динамики изменения психофизиологических показателей организма людей, систематически занимающихся туризмом. В основном, решались и решаются проблемы, связанные со спортивной составляющей туризма, а именно – о критериях психофизиологических параметров организма, на основании которых можно определить возможность участия конкретного спортсмена в конкретном походе определенной категории сложности.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его

интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Новизна данной программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании. По форме организации образовательного процесса ознакомительный 1 год обучения **модульной**, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей: пешеходный туризм, здоровьесбережение, краеведение.

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

Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой эффективное средство физического и нравственного совершенствования человека. Можно говорить о его уникальности как в плане разрешения насущных проблем отдельно взятого человека, так и различных социальных групп. Многочисленные научные исследования показывают, что на психофизиологические параметры человеческого организма напрямую благотворно влияет объем его двигательной активности. Практически все население России в той или иной мере использует положительный потенциал, заложенный в спортивно-оздоровительном туризме, и в первую очередь, оздоровительный эффект ходьбы и естественное благотворное влияние природной среды.

Уровни освоения программы:

1 год обучения модульный - начальный/ознакомительный уровень

2 и 3 года обучения - базовый уровень

Срок реализации программы – 3года.

Модули программы 1 года обучения - «Краеведение», «Туризм», «Мои проекты».

Модули программы направлены на обучение первоначальным правилам и способам ведения краеведческой деятельности в условиях недлительных походах и участия в соревновательных мероприятиях.

Модули разработаны с учетом личностно-ориентированного подхода и составлены так, что каждый обучающийся имел возможность свободно выбрать конкретный объект работы, наиболее интересный и приемлемый для него.

Обучающиеся приобретают опыт взаимодействия с разновозрастным коллективом и творческой самореализации в социуме.

Педагогическая целесообразность программы

Программа поможет обучающемуся выстроить индивидуальный путь к самореализации, используя возможности образовательного процесса на основе разносторонней практической деятельности не только в городских условиях, но и в условиях природной среды.

В программе актуальны следующие аспекты:

- вариативность по интересам, склонностям и способностям;
- возможность выбора режима и темпа освоения программы за счет выстраивания индивидуальных образовательных траекторий (что имеет особое значение применительно к одаренным детям);
- вариативный характер оценки образовательных результатов;
- тесная связь с практикой, ориентация на создание конкретного персонального продукта и его публичную презентацию.

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс

Коллектив "Туризм" это структурное объединение Центра детского и юношеского технического творчества "Импульс" г.о. Самара (далее Центр). Возраст обучающихся 7-18 лет. Прием в объединение производится по желанию на общих основаниях с учетом физических возможностей, интересов, потребностей детей и их родителей/законных представителей в сфере пешеходного туризма, а также активного и полезного проведения свободного времени.

Детское объединение востребовано среди детей среднего и старшего школьного возраста и родителей/законных представителей как объект популярного вида деятельности. Одним из основных мотивов для посещения занятий обучающимися служит стремление ребенка самому научиться методам и приемам выживания, отдыха и спортивно игры на природе. Участие в соревнованиях и конкурсах способно увлечь ребят, отвлечь от пагубного влияния улицы и асоциального поведения.

Нормативные основания для реализации программы

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в РФ"
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09. 2014г. № 1726-Р

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.06.2014г. № 41 "Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од "Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"
- Методические рекомендации по проектированию дополнительным общеобразовательным программам, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ

Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни и ответственности за сохранение природного наследия родного края в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

1. Предметные:

- Формирование туристских навыков.
- Познание природы и истории родного края.

2. Метапредметные:

- Развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- Развитие познавательной, творческой и общественной активности, интеллектуальных способностей и исследовательских умений личности.
- Развитие внимания, образного мышления, наблюдательности, творческого воображения.

- Профилактика вредных привычек.

3. Личностные:

- Формирование бережного отношения к природе, животным и растениям нашего края.
- Формирование осознанного стремления к здоровому образу жизни, к занятиям спортом, туризмом.
- Формирование духовно-нравственных ценностей личности ребенка.

Психолого-возрастные характеристики обучающихся

Курс программы направлен на образовательно-творческую, спортивную деятельность обучающихся 7-18 лет.

Вступление ребёнка в школьный возраст характеризуется качественным ростом в развитии самосознания. Подросток активно усваивает ценности взрослого мира, такие как: цели и мотивы поведения и деятельности, требования к себе и другим, критерии оценок и самооценки. Развитие взрослости в разных её направлениях зависит от того, в какой сфере пытается утвердиться ребёнок, какой характер приобретает его самостоятельность: в отношениях со сверстниками, использовании свободного времени, в различных занятиях. Существенно влияет на процесс развития система отношений, в которые включён подросток; признание или непризнание его взрослости родителями, учителями и сверстниками. Ранняя юность - решающий возраст для формирования мировоззрения и собственного поведения. В юношеском возрасте особую остроту приобретает проблема выражения себя как личности смелой, спортивной и развитие стремления к самостоятельности рассматривается как средство самовыражения и обретения собственной индивидуальности. (Психологические особенности подросткового и юношеского возраста <http://www.med103.ru>)

Форма организации деятельности: – очная, групповая, с элементами дистанционного взаимодействия.

Основной вид деятельности учащихся – тренировки, походы, проектная деятельность.

Основные формы и методы обучения: интерактивная беседа; работа с коллекциями флоры; туристские походы; организация экскурсий, походов, экологических экспедиций; изучение и описание природных объектов Самарской области; изучение литературных источников, материалов краеведческого музея; тренировки и практические занятия на местности; соревнования, туристские слеты и другие массовые мероприятия.

Основные формы занятий

- тренировочные аудиторные занятия, тренировочные занятия на природе, пешие походы и экскурсии.

Обучение с элементами дистанционного взаимодействия

Программа предусматривает дистанционное обучение по некоторым теоретическим темам, самостоятельным работам обучающихся по творческим проектам, консультации с педагогом.

Основной метод обучения - системно-деятельностный подход, обозначенный в программе, результатом обучения предполагает модель выпускника, как личности готовой к самостоятельной социально-значимой творческой деятельности, основанной на знаниях и опыте, которые приобрел выпускник за время обучения в детском объединении.

Срок реализации программы - 3 года

Наполняемость группы: 12-15 чел. согласно учебному плану учреждения

Режим занятий

1 г. об-я модульный: 2ч.х2 р. = 4ч. в неделю, в год 144ч.

2-3 года об-я: 2ч.х3р.=6ч. В неделю, в год 216ч.

Продолжительность аудиторных занятий - 2 часа по 40 мин. с 10 минутным перерывом (согласно нормам Сан ПиН 2.4.4.3172-14)

Выход в походы от 4 до 12 часов.

В каникулярное время: занятия по расписанию.

Предполагаемые результаты

За период обучения по программе у обучающихся будет формироваться эмоционально-ценностное отношение к родному краю, его истории, культуре, природе, народу.

Предметные результаты:

Предметные

- знать основные этапы развития туризма в России, физико-географическую характеристику Самарской области;
- как собирать и оформлять краеведческий материал; как комплектовать медицинскую аптечку, приемы транспортировки пострадавшего;
- основы туристской подготовки;
- сведения о строении и функциях организма, влияния на него физических упражнений;
- правила обеззараживания воды в походе;
- о правилах поведения в походе;
- санитарно-гигиенические нормы в походе и личной гигиены.

Метапредметные

- как вести здоровый образ жизни;
- составить дневник туристского похода;

- готовить на костре простые блюда;
- производить простейшие измерения на местности;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, накладывать жгуты, шины, обрабатывать раны и порезы;
- выполнять спортивно-физические упражнения;
- составлять маршрут похода;
- делать фоторепортажи о походах;
- оказать первую доврачебную помощь;
- производить транспортировку пострадавшего;
- работать с топографическими картами;
- проводить измерения на местности;
- делать ремонт снаряжения;
- выполнять физические упражнения и преодолевать естественные препятствия;
- вести исследовательскую деятельность;
- правила экологической жизнедеятельности;
- работать с краеведческой литературой;
- подготовить доклад, реферат, фото отчет, презентацию;
- пропаганда туристско-краеведческих знаний и здорового образа жизни;

Личностные:

- позитивное общение в группе и отношение окружающему миру;
- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и ориентированию.

Демонстрировать, приобретенные по программе, знания, умения, навыки, компетентности и свои достижения обучающиеся могут на соревновательных мероприятиях разного уровня, в участии в социально-значимых мероприятиях (поселковых и городских праздниках, проектах), учебно-исследовательских конференциях, творческих отчетах и др.

Методы и способы определения результативности: педагогическое наблюдение, собеседование, анкетирование и тестирование, зачёты, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (соревнованиях, защита проектов),

Формы подведения итогов: зачеты, в том числе зачеты в условиях похода, защита проектов, участие в соревновательных мероприятиях разного уровня.

Аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся проводится 2 раза в течение учебного года: первое полугодие - декабрь, второе полугодие - апрель-май.

Аттестация по итогам освоения полного курса программы проводится по окончании полного курса обучения по программе.

Уровень освоения полного курса программы определяется индивидуально для каждого обучающегося по бальной системе: 0 баллов - низкий уровень освоения программы; 2 балла - средний уровень освоения программы; 3 балла - высокий уровень освоения программы.

2. Учебно-тематический план программы

№	Разделы программы	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1 год обучения ознакомительный				
Модуль				
1	"Краеведение"	18	30	48
2	"Туризм"	14	34	48
3	"Мои проекты"	8	40	48
	Итого	40	104	144
2 год обучения				
1	Основы туристической подготовки	6	18	24
2	Туристический быт	4,5	19,5	24
3	Практика прохождения дистанции	2,5	21,5	24
4	Туризм на снегу	5,5	18,5	24
5	Зимние походы	4,5	19,5	24
6	Работа с веревкой	3	21	24
7	Работа с картами	6	18	24
8	Ориентиры в походе	6	18	24
9	Развертывание и свертывание лагеря	6	18	24
	Итого	44	172	216
3 год обучения				
1	Туристическая подготовка	6	42	48
2	Топография и ориентирование	2	40	42
3	Краеведение	4	10	1412
4	Обеспечение безопасности	12	26	38
5	Организация экологической работы	5	69	74
	Итого	29	187	216

Учебно-тематический план программы 1 год обучения

МОДУЛЬ "Краеведение"

Цель: Формировать начальную базу знаний, умений и навыков туристической деятельности.

Задача: изучение природы и истории родного края

Предполагаемый результат: владеть основными туристическими навыками, основными знаниями родного края

Форма подведения итогов: зачет в условиях однодневного похода

Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Краеведение»

№	Тема	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Родной край, его природные особенности, история	2	-	2
2	Туристские возможности Самарской области	2	-	2
3	Изучение района путешествия	2	4	6
4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана памятников природы и культуры	2	4	6
5	Понятие о топографии и спортивной карте	2	2	4
6	Условные знаки	1	1	2
7	Ориентирование по горизонты, азимут, на местности	1	5	6
8	Компас. Работа с компасом	1	2	3
9	Измерение расстояний	1	3	4
10	Способы ориентирования	2	3	5
11	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	-	2
12	Итоговое занятие	-	2	2
13	Участие в соревновательных мероприятиях	-	4	4
	Итого	18	30	48

Содержание МОДУЛЯ «Краеведение»

1. Тема Родной край, его природные особенности, история

Теоретические занятия

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

2. Тема Туристские возможности Самарской области

Теоретические занятия

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

3. Тема Изучение района путешествия

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Теоретические занятия

Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности.

Практические занятия

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

5. Тема. Понятие о топографии и спортивной карте

Теоретические занятия

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнования.

Практические занятия

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

6. Тема. Условные знаки

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

7. Тема. Ориентирование по горизонты, азимут

Теоретические занятия

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

дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо. Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный.

Практические занятия

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

8. Тема Компас. Работа с компасом

Теоретические занятия

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

9. Тема. Измерение расстояний

Теоретические занятия

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояний. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

Практические занятия

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

10. Тема. Способы ориентирования

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

11. Тема Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теоретические занятия

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее нахождение. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выход к ближайшему жилью.

МОДУЛЬ "Туризм"

Цель – Формировать стремление к здоровому образу жизни, укреплять физическую подготовку обучающихся.

Задача: поддерживать и укреплять здоровье

Предполагаемый результат:

- выполнять самостоятельно поставленные учебные задания,
- выполнять обязанности в группе по определенным областям,
- стремиться к здоровому образу жизни

Форма подведения итогов: зачет в условиях однодневного похода

Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Туризм»

№	Тема	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	-	2
2	Личное и групповое туристское снаряжение	1	3	4
3	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1	2
4	Краткие сведения о строении человеческого организма	2	2	4
5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	6	8
6	Подготовка к походу, путешествию	1	5	6
7	Питание в туристском походе	1	5	6
8	Туристские должности в группе	1	1	2
9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	1	3	4
10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	4
11	Туристские слеты и соревнования	-	4	4
12	Подведение итогов	-	2	2
	Итого	14	34	48

Содержание МОДУЛЯ «Туризм»

1. Тема Туристские путешествия, история развития туризма

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

2. Тема Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

3. Тема Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

- Гигиена обуви и одежды

Теоретические занятия. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом. Гигиенические основы закаливания. Закаливание водой, солнцем, воздухом. Купание в проруби зимой – мощнейший фактор закаливания юных туристов. Система П.К. Иванова «Детка» - мощный источник физического и нравственного здоровья туристов. Вредное влияние

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

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

- Походная медицинская аптечка

Теоретические занятия. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для многодневных походов и походов выходного дня. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия. Формирование походной аптечки.

- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теоретические занятия. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

- Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

4. Тема Краткие сведения о строении человеческого организма

Теоретические занятия. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

- Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировка.

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

Практические занятия. Дневник самоконтроля.

- Общая физическая подготовка

Теоретические занятия. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижений безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требование к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии подростков, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

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

5. Тема Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретические занятия. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при общении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

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

6. Тема. Подготовка к походу, путешествию

Теоретические занятия. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие

учреждения, получения сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

7. Тема. Питание в туристском походе

Теоретические занятия. Значение правильного питания в походе. Два варианта питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

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

8. Тема Туристские должности в группе

Теоретические занятия. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию, зам. командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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

9. Тема. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теоретические занятия Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной и пересеченной местности, по травянистым склонам.

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

10. Тема Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

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

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

11. Тема Туристские слеты и соревнования

Теоретические занятия. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформление места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

12 . Тема Подведение итогов похода

Теоретические занятия. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительские собрания. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

МОДУЛЬ "Мои проекты"

Цель – Развивать самостоятельную творческую деятельность по изучению родного края через проектную деятельность

Задача: вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Предполагаемый результат: приобретение поискового опыта и умение работать над творческим проектом

Форма подведения итогов: защита проектов

Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Мои проекты»

№	Тема	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Проектная деятельность "Самарская Лука" в условиях краткосрочных походов. Продукт проекта - составление туристической карты.	4	20	24
2	Проектная деятельность "По неизведанным дорожкам" в условиях кратковременных походов. Продукт проекта - составление маршрутной карты Управленческий - Соколы горы.	4	20	24
	Итого	8	40	48

Содержание МОДУЛЯ «Мои проекты»

МОДУЛЬ "Мои проекты"

Проектная деятельность

1. Тема "Самарская Лука" Составление туристической карты.
2. Тема "По неизведанным дорожкам" составление маршрутной карты Управленческий - Соколы горы.

3. Содержание программы 2 года обучения

Основы туристской подготовки

1 Тема Туристские путешествия, история развития туризма

Теоретические занятия. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране, в

Самаре. Грушинский фестиваль, Захаровский фестиваль. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

2. Тема Личное и групповое снаряжение

Теоретические занятия. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Ремонт снаряжения.

- Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретические занятия. Требования к месту бивака: - жизнеобеспечение – наличие питьевой воды и дров; - безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; - комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

- Подготовка к походу, экспедиции

Теоретические занятия. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Смотр готовности группы. Подготовка снаряжения. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия. Заполнение маршрутной документации. Составление плана-графика похода, экспедиции.

- Питание в туристском походе

Теоретические занятия. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе, экспедиции. Вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов.

Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Вегетарианское питание – основа гуманного отношения к животным. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Рецепты походных блюд, самостоятельное приготовление походных блюд. *Практические задания.* Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

- Туристские должности в группе

Теоретические занятия. Зам. командира по питанию. Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка, распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер: подбор ремнабора. Ремонт и снаряжение в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Культорг: ответственный за организацию культурной программы. Вечер у костра. Распечатки песен.

- Обеспечение безопасности в туристском походе

Теоретические занятия. Система обеспечения безопасности в походе. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: объективные и субъективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка. Неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походе.

- Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Теоретические занятия. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка тур. групп перед

выходом в поход. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Психологическая совместимость людей в группе и ее значение для безопасности похода. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха. Руководство и лидерство. Психология малых и больших групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости в группе.

Теоретические занятия. Разбор действия каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за работу. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Топография и ориентирование

1. Тема Топографическая и спортивная карта

Теоретические занятия. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, оформление. Какие карты лучше всего использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные, площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

Практические занятия. Упражнения на запоминание отдельных знаков. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

2. Тема Компас. Работа с компасом

Теоретические занятия. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

3. Тема Измерение расстояний

Теоретические занятия. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояний.

Практические занятия. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определение длины шага, ширины реки, оврага.

4. Тема Способы ориентирования

Теоретические занятия. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости.

Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде – подробному описанию пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

5. Тема Ориентирование по местным предметам

Теоретические занятия. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры. Необходимость выхода на крупные линейные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствие паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам.

6. Тема Соревнования по спортивному ориентированию

Теоретические занятия. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участника соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды соревнований по ориентированию в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Краеведение

1 Тема Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теоретические занятия. Территории и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Промышленность, сельское хозяйство, транспорт. История Самарской области, памятные события, происходившие на ее территории.

Экскурсионные объекты на территории области: исторические, архитектурные, природные и другие. Литература по изучению области.

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

Теоретические занятия. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристских групп от школ, организаций и учреждений.

3. Тема . Деятельность по охране природы в условиях похода

Теоретические занятия. Летние экологические экспедиции на о. Зелененький, поляну Грушинского фестиваля, в район села Смолькино. Работа по уборке мусора на туристских стоянках, посадке молодых деревьев и т.д. Изучение редких и охраняемых растений и животных.

Практические занятия. Участие в экологических выходах и экспедициях, выполнение заданий государственных и общественных организаций.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

1. Тема . Личная гигиена при занятиях туризмом, профилактика заболеваний.

Теоретические занятия. Значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Купание зимой в проруби (по желанию), посещение проруби в районе Нижней Полевой. Обсуждение системы П.К. Иванова «Детка». Составление каждым воспитанником личной программы здорового образа жизни. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем, хождение босиком по снегу. Стопа, рецепторы на стопе. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека. Наркотики, наркологическая зависимость.

Практические занятия. Посещение проруби. Беседы с людьми, которые занимаются закаливанием и моржеванием. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и походах.

2 Тема . Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теоретические занятия. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных трав.

3. Тема . Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теоретические занятия. Заболевая и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия. Разучивание различных способов бинтования ран, наложения жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4. Тема . Приемы транспортировки пострадавшего

Теоретические занятия. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок из шестов и волокуш из лыж.

Общая и специальная физическая подготовка

1 Тема Краткие сведения о строении человеческого организма

Теоретические занятия. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение, 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. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физкультурой и спортом на обмен веществ, функции органов дыхания и кровообращения.

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

Теоретические занятия. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», утомление, перетренировка.

3. Тема Общая физическая подготовка

Теоретические занятия. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, игры на внимание, сообразительность, координацию. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3,5 км. на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты упором и плугом. Торможение плугом и повороты. Спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол.

Содержание программы 3 года обучения

Туристская подготовка

1. Тема Личное и групповое снаряжение

Теоретические занятия. Особенности личного и группового туризма в пешем туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Примуса бензиновые и газовые горелки. Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований. Работа с примусом, малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов, навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и т.д.

Практические занятия. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с топором и пилой. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

2. Тема Подготовка к походу, путешествию

Теоретические занятия. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их определения. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия. Подготовка к совершенствованию зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

3. Тема Питание в туристском походе

Теоретические занятия. Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Вегетарианское питание в походе. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Сбор грибов, ягод, трав. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, столовые общеобразовательных учреждений, применение кипятильников, электроплиток).

Практические занятия. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

4. Тема . Подведение итогов похода

Практические занятия. Ремонт туристского инвентаря. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Разучивание туристских песен. Разучивание простейших аккордов на гитаре.

Краеведение

1. Тема Туристские возможности родного края

Теоретические занятия. Общегеографическая характеристика Самарской области. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятий туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. Наиболее интересные места области для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи.

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

Теоретические занятия. Получение заданий от государственных, муниципальных, общественных организаций по работе во время проведения походов и слетов. Методика их выполнения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Маркировка туристских маршрутов. Составление отчета о проведенных походах и слетах. Участие в летних экологических экспедициях. Выполнение заданий Департамента городского хозяйства и экологии.

Обеспечение безопасности

1. Тема Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теоретические занятия. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Разбор системы «Детка» П.К. Иванова. Посещение и купание (по желанию) в проруби. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Вредное влияние наркотиков на здоровье человека. Наркологическая зависимость. Правильное, рациональное питание - основа здоровья человека. Гуманное отношение к животным – основа вегетарианского питания. Совместимые и несовместимые продукты питания. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

2. Тема Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Теоретические занятия. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям – основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины

несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями. Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия. Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

3. Тема Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Теоретические занятия. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга. Повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, переломы ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Общая и специальная физическая подготовка

1. Тема Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Теоретические занятия. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к различным занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Порядок осуществления врачебного контроля.

2. Тема . Общая физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по кающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: волейбол, баскетбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующие координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика. Коньки.

3. Тема . Специальная физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

4. Тема . Ориентирование

Практические занятия. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег в «мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

5. Тема . Лыжная подготовка.

Практические занятия. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение плугом и полуплугом. Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения плуга в полуплуга. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержки.

6. Тема . Туристская техника

Практические занятия. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике

туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

4. Методическое обеспечение программы

Методика организации обучения

Предложенная программа составлена с использованием модулей и инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Вариативная часть программ отвечает направленности ее на определенную специализацию.

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

Реализация программы основывается на следующих педагогических принципах:

- гуманизации образовательного процесса, заключающейся в личностно-ориентированном и установлении субъект - объектных отношений педагога и воспитанника;
- сотрудничества и сотворчества, заключающегося в совместной продуктивной деятельности педагога и воспитанника;

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

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

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

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

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

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

Организационно-методическое обеспечение программы

- разработка учебно-методических комплексов для учебных курсов;
- изучение и отбор новых педагогических технологий при совершенствовании и корректировке уже существующих и проверенных временем;
- использование разнообразных форм работы, активизирующих познавательные и творческие способности детей;
- совершенствование форм и методов воспитательного процесса;
- привлечение педагогов, общественности и учреждений различного типа для сотрудничества с объединением;
- необходимо наличие обработанного и систематизированного фактического материала краеведческого характера, статей и документов, соответствующих тематике программы;
- надо владеть методиками проведения всех видов краеведческого поиска, методикой организации и ведения экспозиционной и экскурсионной работы;
- необходимо иметь методические разработки игр, викторин экологической тематики и владеть методикой их составления;
- заниматься пополнением методической «копилки» игровых, учебных и развивающих упражнений и методик. Для этого необходимо постоянно отслеживать геологический и краеведческий материал, заниматься самообразованием, обмениваться опытом с коллегами на семинарах, курсах, творческих встреч и конференциях;
- приобщать воспитанников к систематическому использованию книжных фондов геологической и краеведческой тематики библиотек города.

Специальная литература

- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТкр МО РФ, 2008.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М., ФиС, 2000.
- Берман А.Е. Путешествия на лыжах. – М., ФиС, 2000.
- Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., ФиС, 2007.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 2004.
- Юньев И.С. Беседы о краеведении. М, «Знание», 2008.

Литература

I. Общая педагогика.

1. Бухвалов В.А. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества - М.: Центр «Педагогический поиск», 2000.
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте.- М.: Просвещение, 2011.

I. Общая возрастная психология.

1. Агапова И., Давыдова М. Патриотическое воспитание в школе.- М., Айрис-пресс, 2002.

II. Методика воспитания.

2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой.- Новосибирск, 2004.

I. Методика по специальности

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТкр МО РФ, 2008.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 2015.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М, ЦРИБ «Турист», 2009.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М., ФиС, 2000.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 2001.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 2013.
8. Волович В.Г. Академия выживания. – М., ТОЛК, 1996.
9. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 2016.
10. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 2006.
11. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 2017
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М., ЦДЮТур ИО РФ, 2017.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 2008.
16. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2014.
17. Краткий справочник туриста. – М., Профиздат, 2015.

18. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 2005.
19. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
20. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
21. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М., ФСО РФ, 2017.
22. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО, - М., ФиС, 2003.
23. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М., Педагогика, 2007.
24. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. – М., ЦРИБ «Турист», 2005.
25. Основы медицинских знаний учащихся. Под. Ред. Гоголева М.И. – М., Просвещение, 2001.
26. Юньев И.С. Беседы о краеведении. М, «Знание», 2008.

VI Учебные, методические и дидактические пособия.

1. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М., ФиС, 2000.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 2001.
3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 2013.
4. Волович В.Г. Академия выживания. – М., ТОЛК, 1996.
5. Основы медицинских знаний учащихся. Под. Ред. Гоголева М.И. – М., Просвещение, 2001.

Интернет ресурсы

История развития школьного туризма https://revolution.allbest.ru/sport/00539605_0.html

Самарская область – регион развитого туризма <https://www.samara.kp.ru/daily/26004/2930061/>

Все виды туризма в Самарской области <https://samaraintour.ru/otdyh-v-rossii/samarskaya-oblast>

Виртуальная прогулка по национальному парку «Самарская Лука»
<https://www.thinglink.com/scene/964851346773639169>