

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –

«Бабаевская основная общеобразовательная школа №3»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
На заседании педагогического совета	Заместитель директора по УВР МБОУ «Бабаевская оош №3»	Директор МБОУ МБОУ «Бабаевская оош №3»
Протокол № 1	 /Мошникова О.М.	 /Конанова А.М.
«29» августа 2024 года	«29»августа 2024 года	Приказ №101 от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туристический маршрут»

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: стартовый
Семущина Юлия Андреевна,
педагог-организатор

г. Бабаево
2024г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристический маршрут» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Постановление Правительства ВО от 15.06.2021 №626);
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области (Приказ Департамента образования ВО от 22.09.2021 № 20-0009/21, (с изменениями на 13 ноября 2023 года (Приказ Департамента образования ВО №20-0008/23));
- Программа персонифицированного финансирования дополнительного образования в Бабаевском муниципальном округе на 2023 год (Постановление администрации Бабаевского муниципального округа от 09.01.2023 №1);
- Положение о персонифицированном учете и персонифицированном финансировании дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Постановление администрации Бабаевского муниципального района от 13.08.2021 № 237), с изменениями и дополнениями;
- Положение о комиссии по формированию реестров программ дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Распоряжение администрации Бабаевского муниципального района от 28.07.2022 №135), с изменениями и дополнениями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристический маршрут» туристско-краеведческой направленности.

Актуальность программы: Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия по программе дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краоведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности.

Отличительные особенности программы: данная программа основана на туристско-краеведческой деятельности и является наиболее эффективным средством комплексного воспитания детей, логично остановиться на обучении детей безопасному поведению в природной среде. Здесь навыки вырабатываются не в процессе ролевых игр (что тоже, впрочем, полезно), а на практике в реальных экстремальных ситуациях с реальной оценкой поведения со стороны педагога и товарищей, обучение начинается с освоения детьми туристско-краеведческих умений и навыков как основного гаранта безопасного поведения. Походы позволяют углублять и дополнять знания по большинству предметов школьного курса, входящих в учебный план. Они способствуют оздоровлению и физическому развитию детей и подростков, воспитывают навыки самообслуживания, готовят к жизни и действиям в условиях экстремальных ситуаций. Практическая отработка большинства знаний, полученных на уроках курса «Основы безопасности жизнедеятельности» может успешно проходить только во время туристических походов и экскурсий. Экстремальные и чрезвычайные ситуации, встречающиеся на туристических маршрутах, их преодоление, является прекрасным практическим материалом, который позволяет учащимся запомнить его на всю жизнь и использовать в различных жизненных ситуациях.

Новизна данной программы в ее комплексности, которая дает возможность обучающимся осуществить осознанный выбор, способный в дальнейшем помочь определить профессию или выбрать определенный жизненный путь. Программный материал объединен в целостную систему туристской и спортивной подготовки. Для реализации программы используются разнообразные формы и методы обучения

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

Задачи:

Обучающая: изучение современных проблем безопасности жизнедеятельности через занятия спортивным и экологическим туризмом, формирующих у обучающихся определенные способности, помогающие принять правильные решения в преодолении непредвиденных ситуаций.

Развивающая: развитие физического совершенства, углубление знаний полученных в школе, привитие туристских навыков.

Воспитательная: воспитание патриотизма, гражданской ответственности перед собой, обществом и природой

Планируемые результаты: Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

Программа рассчитана на 1 год обучения

Продолжительность программы – 34 часа

Форма обучения – очная.

Уровень программы - базовый

Программа реализуется на русском языке.

Режим занятий

Занятия в группе проходят 1 раз в неделю по 1 час

Продолжительность занятия - 40 минут

Программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 16 лет,.

Рекомендуемый состав группы от 5 до 8 человек.

II. Учебный план программы «туристический»

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы Аттестации контроля
		Всего	Тео рия	Прак тика	

I	Вводное занятие	1	1	-	
II	Краеведение	2			Тестирование,
2.1	Изучение природных особенностей Бабаевского района и Вологодской области, ее история, известные земляки		1		конкурсный зачет, викторина, Защита проекта,
2.2	Туристские возможности, обзор экскурсионных объектов Бабаевского района и Вологодской области, музеи.		1		результаты участия в конференциях и форумах.
III	Основы туристской подготовки	6			Результаты разработок маршрутов, подготовки к походу, поход-зачет, тренировочны й выход, соревнования.
3.1	Туристские путешествия, история развития туризма		1		
3.2	Личное и групповое туристское снаряжение		1	1	
3.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		1		
3.4	Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе		1		
3.5	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий		1		
IV	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	4			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний		1		
4.2	Походная медицинская аптечка			1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи			1	Тест презентация;
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего			1	Викторина, мини соревнование.

V	Топография и ориентирование. В выходные дни, добавляется лыжная подготовка.	14			
5.1	Понятие о топографической		1	2	
5.2	Условные знаки		1		
5.3	Ориентирование по горизонту, азимут			2	
5.4	Компас. Работа с компасом			1	
5.5	Измерение расстояний		1	2	
5.6	Способы ориентирования		1	1	
5.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		1	1	
VI	Общая и специальная физическая подготовка.	7			
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений		1	2	
6.2	Специальная физическая подготовка. Туристские походы			4	
	ИТОГО	34	34	34	

Тестирование; онлайн викторины; практические занятия. Обзорные видео-трансляции.

Зачетный поход или многодневное мероприятие.

III. Содержание программы

1. Вводное занятие

Знакомство с правилами и распорядком занятий программы.

Правила внутреннего распорядка и размещение учебных помещений. Права и обязанности обучающего.

Инструктаж по правилам поведения в помещении ; во время учебно-тренировочных выходов; в походе; экскурсиях.

Направление работы объединения, знакомство с основными мероприятиями.

Знакомство с программой «Туристический».

Чем полезны и интересны походы и экскурсии.

2. Краеведение

2.1. Изучение природных особенностей Бабаевского округа и Вологодской области, ее история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Животный и растительный мир Вологодской области, представляющий опасность для человека. Профилактика и помощь при отравлениях и укусах.

Комары и москиты.

Клещи, пчелы и осы. Мухи и муравьи. Пиявки и глисты. Опасные млекопитающие. Ядовитые растения.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края.

Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие.

История своего населенного пункта.

Практические занятия.

Разгадывание кроссвордов. Написание рефератов о опасных насекомых, животных и растениях Вологодской области. Отработка первой медицинской помощи при отравлениях и укусах.

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин во время однодневного похода.

2.2. Туристские возможности, обзор экскурсионных объектов Бабаевского округа и Вологодской области, музеи.

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

Практические занятия.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов, однодневный поход на Каменную гору.

3. Основы туристской подготовки.

3.1. Туристические путешествия, история развития туризма.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Школа безопасности», основные направления движения.

3.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. 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 для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия.

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

3.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе (сумка и ремонт).

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия.

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

3.4. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Прохождение медицинской комиссии для допуска к походу. Оформление документов. Составление сметы расходов.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших Планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Два варианта организации 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.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия.

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1 -3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для 1 -3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

3.5. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

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 местности, по травянистым склонам.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Движение в походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Цепочка. Движение по равнине

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарнику завалы, заболоченная местность. Просмотр видеоматериала. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом гигиена тела, гигиеническое значение Водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия.

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

4.2. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблетированные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, 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.

Практические занятия.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Викторина по оказанию первой медицинской помощи.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего .

Зависимость способа переноски и транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Топография и ориентирование.

5.1. Понятие о топографической.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Практические занятия.

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

5.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

5.3 Ориентирование по горизонту, азимут .

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

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

5.4. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный Жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

5.5. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки газомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия.

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

5.6. Способы ориентирования.

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. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практические занятия.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных

ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Игровая презентация по способам и разным видам ориентирования

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костносвязочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

6.2. Специальная физическая подготовка. Туристские походы.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения по программе. Проведение итогового двухдневного похода.

IV. Планируемые результаты освоения программы

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать:

- технику безопасности туриста в различных ситуациях;
- список личного и группового снаряжения;
- виды естественных и искусственных препятствий;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- основные виды травм и медицинскую аптечку;
- правила установки палатки и разбивки бивака;
- географию и историю Сахалинской области;
- правила поведения в природе.
- требования к составлению плана путешествия;
- личное, групповое, специальное снаряжение;
- Знать как фиксировать наблюдение;
- простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- знать как вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- читать карту, знать строение компаса, находить стороны горизонта по местным
- предметам;
- Правила оказания первой медицинской помощи;
- Знать законы безопасности туриста.

Уметь:

- составлять план путешествия;
- подбирать личное снаряжение;
- фиксировать наблюдение;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов;
- делать пешие переходы с грузом;
- ставить палатку, разводить огонь, готовить пищу, изготавливать простейшее туристическое оборудование.

- применять законы безопасности туриста.

V. Воспитательная работа

Воспитательная работа ведётся в соответствии с планом учебно-воспитательной работы школы на 2024-2025 учебный год.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
1	• День знаний. • Тематические занятия, беседы, викторины, просмотр видеороликов, направленные на ЗОЖ.	2 сентября Сентябрь-май
2	• Акция «Подарок ко Дню пожилого человека» • Праздничные мероприятия, посвящённые Дню учителя • Международный день музыки.	Октябрь
3	• День народного единства • Праздничные мероприятия ко Дню матери	Ноябрь
4	• День Героев Отечества. • Участие в новогодних мероприятиях	Декабрь
5	• День защитника Отечества. • Районный конкурс «Открытка ко Дню защитника Отечества»	Февраль
6	• Международный женский день. • Районный конкурс «Открытка к 8 марта»	Март
7	• Районный конкурс «Шаг во вселенную», посвященный Дню космонавтики. • Всемирный День Земли.	Апрель
8	• Мероприятия, посвящённые празднованию Дня Победы • День весны и труда.	Май

Календарный учебный график

№ п/п	Этапы образовательного процесса	Сроки
1	Комплектование групп	сентябрь
2	Начало учебного года	2 сентября
3	Продолжительность учебного года	34 учебные недели
4	Периодичность занятий	1 раз в неделю по 1 часу

5	Продолжительность академического часа	40 минут
6	Дополнительные дни отдыха	4 ноября, 30-31 декабря 2024 г. 1-8 января 2025 г., 1,2 мая, 8,9 мая 2025 г .
7	Реализация программы	Сентябрь-май (34 часа)
8	Итоговый контроль.	Май

VI. Методическое обеспечение программы:

1. Учебные пособия:

1.1. Список литературы для педагога

- Алексеев Л.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДТур МО РФ, 1996.
- Антропов К., Расморгуев М. Узлы. — М., ЦДЮТур РФ, 1994.
- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М., ДРИБ «Турист», 1998г.
- Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 2003.
- Волович В.Г. Академия выживания. — М.: ТОЛК, 1996.
- Волобич В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: Знание, 1990.
- Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
- Выживание/Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев. — Минск, 000 «Лазурак», 1996.
- Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М.: Изд. «Вокруг света», 1994.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
- Консманминов Ю.С., Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. — М.: ЦДЮТиК, 2001.
- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. — М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. — М.: ФЦДЮТиК, 2005.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997.
- Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Кулков В.М. Походная туристская игротка. Сборники К 2 1, 2. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в

туристском путешествии. — М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.

- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. — М.: ФиС, 1988.
- Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. — М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М.: МТО-ХОЛ ДИНГ, 2001.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогоб И.А. Полевые Туристские лагеря. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Ламчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. — М.: Академия, 2004.
- Нурминян В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.

1.2. Список литературы для учащихся и родителей

- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Ромшмейк Л.М. Школьный Туристский лагерь. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
- Рыжавский Г.Я. Виваки. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Самодельное туристское снаряжение /Сост. П.И. Лукоянов. — М.: ФиС, 1986.
- Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. — М.: ЦДЮТиК. 2004.
- Справочник путешественника и краеведа /Под. ред. Обручева С.В. Том 1 и 2. — Гос. издательство Географической литературы, 1949-50.
- Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика — М.: 2002.
- Стрижев Ю.А. Туристу о природе. — М.: Профиздат, 1986.
- Туристская Игротека. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн. — М.: ЦДЮТиК, 2001, 2003.
- Туризм и краеведение. Сборник Программ. — М.: Советский спорт, 2005.
- Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /Сост. Ганопольский В.И. — М.: ФиС, 1987.
- Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей Кружков и внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 1990.
- Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Федоров Ф.В. дикорастущие пищевые растения. — Чебоксары, Чувашское

книжное издательство, 1989.

- Федосеев Г. «Выживание в разных климатических условиях».
- Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Школа альпинизма. — М.: ФиС, 1989.
- Штюмер Ю.А. Общественно полезная работа самостоятельных туристов. — М.: ЦРИБ <Турист>, 1990.

2. Оборудование

- Ноутбук
- Телевизор
- Навигатор
- Буссоль
- Высотометр
- Реласкоп
- Мерная вилка
- Возрастной бурав
- Мерная лента
- Портативная метеостанция
- Полевая почвенно-химическая станция
- Меч Колесова
- Посадочные трубы
- Сучкорезы
- Секаторы
- Пилы садовые
- Полевой определитель зверей и птиц
- Бинокли
- Фотоловушки
- Снегоступы
- Рации
- Компасы
- Туристические палатки
- Раскладушки
- Походная печка
- Стол походный
- Коврики теплоизоляционные
- Тент навесной туристический
- Набор кострового оборудования

3. Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет педагог-организатор.

VII. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Формы контроля

Программа рассчитана на 1 год обучения. В течение года учащиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. Входной контроль (сентябрь - октябрь).

Цель: изучение стартовых возможностей учащихся объединений.

Проводится в форме тестирования для выявления сформированности (общеучебных умений и навыков проверки физической подготовленности).

- Промежуточный контроль (декабрь - январь).

Цель: выявления динамики развития.

Проводится в форме игр, викторина, учебно-тренировочных соревнований.

- Текущий контроль (в течение года).

Осуществляется в различных конкурсах, викторинах, соревнованиях как внутри объединения, так и совместно с другими объединениями, проведение контрольных знаний после изучения каждого основного раздела программы.

- Итоговый контроль (май - июнь).

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков,

умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях. Тестирование, диагностика, мониторинг. Выполнение нормативов по физической и специальной туристско-краеведческой подготовке. Зачетный поход.

Механизм оценки получаемых результатов. Оценка эффективности программы.

Программа предусматривает наблюдение и контроль за развитием личности обучаемых, осуществляющиеся в ходе анкетирования и диагностики. Анкеты обучаемых (приложения) позволяют педагогу лучше узнать детей, проанализировать межличностные отношения обучаемых и воспитательную работу в целом, обдумать и спланировать действия, по сплочению коллектива и развитию творческой активности, пробудить в детях желание прийти на помощь друг другу и к нуждающимся людям. Результаты пройденной программы прослеживаются через достижения групп обучающихся. Дети получают