

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Туристскую деятельность можно отнести к традиционным в педагогической практике нашей страны методом воспитания, обучения и оздоровления школьников. Школьный туризм имеет комплексный, интегративный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой т.д. Туристская деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации практически в каждой школе. Все люди поступают так, как они были научены. В нашей жизни всегда будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий.

В предлагаемой программе туристско – краеведческой **направленности** представлено содержание туристско – краеведческой **деятельности** с учащимися школы.

Туристско – краеведческое **направление** – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам.

Актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что работа туристско-краеведческого кружка - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально- культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

Цель дополнительной образовательной программы «Турист» состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих **задач**:

1. Оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды, формирование навыков гигиены, охраны труда и окружающей среды.
2. Развитие творческой, исполнительской активности в процессе освоения местного краеведческого материала, мотивации к познанию через занятия туризмом.
3. Воспитание у учащихся навыков здорового образа жизни, гордости за свой край.

Туристско – краеведческая деятельность способствует развитию детского самоуправления, позволяет ребятам выбирать различные направления деятельности, проявлять организаторские способности, найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе; углублять и расширять свои знания по различным предметам, развивать преимственность, передавать накопленный опыт от старших учеников к младшим.

Состав туристско – краеведческого кружка может быть как разновозрастным, так и разновозрастным.

Программа рассчитана на учащихся 8-11 классов. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Комплектация кружка происходит за счет перевода детей, прошедших подготовку по программе «Юный турист». Возможен набор

неподготовленных детей в размере не более 30 % от общего состава.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозяйственной группы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.)

Реализуется дополнительная образовательная программа в течение 1года

Данная программа составляет единое образовательное пространство, в котором развивается, обучается и самореализуется человек.

В работе данного кружка используются следующие **формы работы**, такие как:

- беседы, викторины,
- конференции, выставки, праздники.
- экскурсии
- однодневные, многодневные походы
- спортивные соревнования
- туристические семинары, слеты
- встречи с интересными людьми
- защита проектов.

Режим занятий кружка построены на принципах открытости, добровольности, сотрудничества. Каждый участник представляет реальную цель, конкретную пользу, которую он принесет родному краю, работая в этом направлении, реализуя эту работу через походы, путешествия, экскурсии и другие виды туристско – краеведческой деятельности. Логика подачи материала в программе основана на принципе «от теории к практике». Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на занятиях, необходимо обязательно применить на практике для выработки двигательного навыка.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Турист» рассчитана на 35 рабочих недель, 3 часа в неделю. Всего 105 часов. Занятия проходят в кабинете, спортзале, на природе. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозяйственной группы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.) Походы и экскурсии совершаются по разработанным маршрутам, за окрестности села.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В. В. Давыдова).

Содержание программы опирается на концепцию детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец – Свешников, М. И. Богатов, О. И. Мотков) и предполагает активное участие детей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Итоговый контроль: предусматривает проверку не только практических, но и теоретических знаний, умений, навыков.

Формы контроля: тестирование, зачет, экзамен, поход и т. д.

К концу года учащиеся должны:

1. Владеть специальной туристической подготовкой
2. Уметь самостоятельно подготовиться к туристическому походу и организовать турбыт
3. Владеть навыками спортивного ориентирования

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и материалы на одну группу:

1. Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопата, топор, веревки для вязки узлов, карабин- 2шт.)
2. Туристическое индивидуальное снаряжение.
3. Палатки- 4шт., компас- 2шт, рюкзаки, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, спальные мешки,
4. Карты, топографические планы местности, условные топографические знаки
5. Таблицы ориентирования на местности

Планируя занятия по темам или разделам целесообразно использовать следующие виды деятельности: работа с учебной, научно-популярной литературой; работа в группе; практические занятия.

Работа с туристическим снаряжением, ориентирование на местности, по горизонту и азимуту, работа с компасом, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, укладка рюкзаков, вязка узлов, подготовка и проведение похода.

Пропаганда краеведческих знаний путем организации выставок, конференций, защиты проектов, праздников, организация посещения музеев, (по выбранным направлениям)

Основные физические качества, необходимые туристу(сила, выносливость, быстрота)

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Упражнения на развитие силы, быстроты выносливости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин В.М. «Карта в спортивном ориентировании» - М.: «ФиС», 1983.
2. Алешин В.М.,Калиткин Н.Н. «Соревнования по спортивному ориентированию» - М.: «ФиС»,1974.
3. Алешин В.,Серебрянников А., «Туристская топография» - М.: «Профиздат»,1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
5. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС»,1987.

6. Захаров П.П. «Инструктору альпинизма» - М.: «ФиС»,1988.
7. Захаров П.П., Степаненко Т.В. «Школа альпинизма» - М.: «ФиС»,1989.
8. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
9. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак»,1996.
10. Константинов Ю.С., «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
11. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987
12. Кошельков С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.
13. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС»,1967.
14. Программа «Спортивное ориентирование»
15. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение» Издание 3-е дополненное - М.: Просвещение, 1982 г.
16. Программа «Пешеходный туризм».
17. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.
19. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.

Рекомендуемая литература

Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.

1. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
2. Калинин, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания учащихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области./Н.В. Калинин, Ю.Б. Колосов – Брянск: БИПКРО, 1999 г.
3. Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Концепция воспитания учащейся молодежи. // Сов. Педагогика, 1992. – № 3 – с. 3 – 15.
5. Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
6. Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
7. Логинов, Л.М. История развития туристско-экскурсионного дела. Учебное пособие./Л.М. Логинов, Ю.В. Рухлов. – М., 1989 г.
8. Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
9. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
10. Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
11. Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
12. Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.

13. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
14. Усыскин, Г.С. Очерки истории российского туризма./Г.С. Усыскин. – Спб., 2000 г.
15. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
16. Шиянов, Л.П. Походы выходного дня./Л.П. Шиянов, А.В. Рогаткин. – М.: Профиздат, 1985. – 80 с.
17. Шпилько, С.П. Концепция программы развития туризма /С.П. Шпилько, Н.О. Шенгелия// Труды Академии туризма. Выпуск 1. – Спб., 1995 г.
18. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (8-11 класс)

№ п/п	Т Е М А	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теория	Практика
	Введение	5		
1	Информационная работа. Техника безопасности в походах	5	2	3
	Специальная туристическая подготовка	22		
2	Узлы, работа с верёвками	5	1	4
3	Личное прохождение этапов. Техническое разнообразие приёмов при наведении этапов	4	1	3
4	Транспортировка пострадавшего. Требования к носилкам	3	1	2
5	Тактико-техническая подготовка	2	1	1
6	Подготовка к соревнованиям. Разбор соревнований	3	1	2
7	Соревнования по пешеходному туристическому многоборью	5		5
	Подготовка к походу. Турбыт	15		
8	Планирование маршрута категорийного похода	3	1	2
9	Естественные препятствия в походе. Их классификация	3	1	2
10	Составление отчёта похода	6	2	3
11	Оформление бивака во время соревнований	3	1	2
	Спортивное ориентирование	63		
12	Условные знаки. Чтение карты.	5	1	4

13	Чтение рельефа. Движение по азимуту	4	1	3
14	Виды туризма. Практические занятия.	4	2	2
15	Общая физическая подготовка. Игры	6		6
16	Туристические игры. Бег по азимуту	8		8
17	Походы многодневные, однодневные, экскурсии, соревнования, прогулки, игры	36		36
	ИТОГО:	105	16	89

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение

1.1. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Узлы, работа с веревками

Группы узлов, их назначение, применение на практике. Различные способы завязывания. Самоорганизация простейшей системы из веревки. Способы бухтования и транспортировки веревок.

2.2. Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

2.3. Техническое разнообразие приемов при наведении этапов

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно.

Уметь: Наводить этапы, в том числе наращенными веревками, применять технические приспособления.

Знать: Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при наведении этапов.

2.4. Требования к носилкам

Виды носилок, способы их изготовления. Требования к полотну, раме, узлам крепления рамы. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд.

Уметь: Изготовить носилки из подручных средств.

Знать: Правила транспортировки пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд.

2.5. Транспортировка пострадавшего

Средства транспортировки пострадавшего с сопровождающим: бухта веревки, сшитая петля и т.д. Правила посадки пострадавшего. Организация самостраховки, командной страховки. Правила транспортировки на этапах «спуск», «подъем» на сопровождающем, переправа по бревну с перилами на несущем, «спуск», «подъем» по склону с сопровождающим.

Уметь: подготовить средство транспортировки для переноса пострадавшего.

Знать: Правила транспортировки пострадавшего на этапах «спуск», «подъем», «бревно».

2.6. Тактико-техническая подготовка

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение.

Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Уметь: Составлять тактический план прохождения дистанции.

2.7. Подготовка к соревнованиям

Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

2.8. Разбор соревнований

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок. Рекомендации по устранению недоработок

2.9. Соревнования по пешеходному туристскому многоборью

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, республики в качестве участников.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

3.1. Планирование маршрута категорийного похода

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам. Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

3.2. Естественные препятствия в походе, их классификация

Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода. Техника движения по скользкой дороге, по снегу и гололедице, по лесным дорогам, заболоченным участкам, проселочным и пустынным дорогам, горным дорогам. Преодоление глубоких бродов, организация переправ. Коллективные действия группы при преодолении препятствий. Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона. Самозадержание при срыве. Особенности организации переправ в зависимости от региона, времени года, времени суток, конкретных погодных условий.

3.3. Составление отчета похода

Требования к отчету. Техническое описание маршрута. Аварийные пути схода. Подъезды, подходы к маршруту. Краеведческий материал в походе. Методика сбора материала в походе.

3.4. Оформление бивака во время соревнований

Выбор места бивака. Организация переносной выставки. Оформление места бивака. Палатки, кострища, мусорная яма, холодильник, рукомойник, кухонная палатка, палатка под снаряжение, ограждение территории.

3.5. Походы

Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

4.1 Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков

4.2 Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Уметь: Сличать карту с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

4.3 Чтение рельефа

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Уметь: Различать на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

4.4 Движение по азимуту

Азимут на ориентир. Движение по азимуту

Уметь: Определять азимут на ориентир, азимут по карте. Двигаться по азимуту.

Знать: Как взять азимут.

4.5 Виды туризма

Пешеходный, водный, горный, спелеотуризм и т.д.

Знать: Виды туризма.

4.6 Практические занятия

Прохождение учебных дистанций разного вида

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников

5. ОФП. ОРУ

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег в перед, назад, влево, вправо и т. д.. Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

5.1 Спортивные игры

Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

5.2 Силовая подготовка

Работа с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания.

5.3 Кроссовая подготовка

Кросс по пересеченной местности.

6.0. Походы выходного дня, многодневные походы, экскурсии, прогулки, тестирование, игры зачёты