

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2»
Г. ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

 О.Ю. Зубарева

Принято на заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ «ЦО №2» г. Ясногорска

 Ю.И.Иванова

приказ № 229 от 01.09.2023г.



Рабочая программа дополнительного образования
«Ориентир»

Направленность: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации: 3 года

Составитель: Александров М.И.

2023 год

Оглавление:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Введениестр. 2

1.2 Новизна и актуальность программы.....стр. 2

1.3 Характеристика программы.....стр. 3

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Цель и задачи программы.....стр. 4

2.2 Содержание программы.....стр. 5

2.3 Учебно – тематический план..... стр. 9, 13, 18.

2.4 Ожидаемый результат.....стр. 23

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Средства для реализации программы.....стр. 25

Литература..... стр. 26

1. Пояснительная записка

1.1 Введение

В наше время подросток лишён возможности самореализации. Большие нагрузки в школе, агрессивное психологическое давление со стороны средств массовой информации, зачастую формируют у подростков эгоистичное, потребительское отношение к миру, делают его беззащитным перед реальной жизнью.

Одно из эффективнейших средств для того, чтобы закалить свой характер, приобрести моральные и нравственные жизненные ценности и ориентиры - это занятия туризмом и краеведением.

Главное предназначение данной программы – прививать у детей любовь и уважение к родному краю, интерес к изучению истории, а также навыки спортивного туризма, умение выжить в любых экстремальных условиях. На занятиях большое внимание уделяется сплочённости коллектива, взаимовыручке.

Образовательная программа кружка «Ориентир» включает в себя туристско–краеведческую и спортивно–физкультурную направленность. Программа предполагает интеграцию со следующими образовательными областями:

- естествознание;
- математика;
- социальная практика.

1.2 Новизна и актуальность программы

Программа разрабатывалась в соответствии со спецификой края, социально - психологическими потребностями обучающихся в кружке «Ориентир». Она является одним из звеньев образовательно-воспитательной системы и рассчитана, прежде всего, на создание условий для формирования устойчивого желания обучающихся этого объединения вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации.

Во внеурочной деятельности, ведущую роль играют отношения творческого содружества обучающихся и педагогов, то есть образование идет через воспитание. Такая система отношений обучающегося и педагога позволяет преодолеть регрессивный тип воспитательных отношений, повышая тем самым личностный потенциал обучающихся.

Во главе единого образовательного пространства, которое направлено, прежде всего, на формирование качеств личности, учитывается:

- желание обучающегося;
- его базовая подготовленность;
- мотивационная устойчивость;
- особенности психофизического развития.

Таким образом, программа не только значима и актуальна, она еще и перспективна и востребована в условиях нашего города. Она позволяет, с одной стороны через смену рода деятельности, оградить детей от замкнутости круга общения, уйти от неблагоприятной среды; с другой, - повышает возможность сформировать коммуникативно-личностные качества, необходимые для адаптации в социуме, укрепить здоровье, прививает стремление вести здоровый образ жизни. А участие в районных туристических слётах даёт учащимся возможность почувствовать себя частью большого коллектива ребят – туристов, осознать свою значимость для своей команды, стремиться к большему, т.е. к саморазвитию и к самосовершенствованию.

1.3 Характеристика программы

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте от 9 до 16 лет. Реализация данной программы рассчитана на 3 года, дети набираются по желанию, но физически подготовленные и выносливые, увлекающиеся туризмом. В неделю проходит одно 2-х часовое групповое разновозрастное занятие с изучением теории и реализации её на практике.

По видам деятельности – туристско-краеведческая.

По образовательным областям – интегрированная.

По уровню содержания – общекультурная.

По формам реализации – групповая, индивидуальная.

По способу реализации – эвристическая.

По форме составления – адаптированная.

По возрасту – для подросткового и юношеского возраста.

По полу – смешанная.

По функциональному назначению – образовательная.

По продолжительности реализации – 3-х годовая.

2. Основное содержание программы.

2.1 Цели и задачи

Цель:

сформировать полноценную психически, всесторонне развитую и физически здоровую личность, способную к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

- Образовательные:

- познакомить обучающихся с основными туристическими понятиями и терминами;
- обучить основам топографии и картографии;
- сформировать первоначальные навыки пешего туризма, ориентирования на местности и работы с картой.

- Воспитательные:

- заложить основы осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни;
- сформировать основы устойчивого коллектива подростков.

- Развивающие:

- развитие познавательных, физических, нравственных способностей ;
- развитие навыков общения;
- расширение и обогащение социально – коммуникативного опыта;
- формирование опыта исследовательской работы.

2.2 Содержание программы:

Спортивный туризм - это эффективное средство физического оздоровления, воспитания и нравственного становления подростков. Занятие туризмом имеет немаловажное значение для развития и формирования здорового образа жизни, так как активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и укреплению здоровья; ходьба с грузом и дополнительной физической нагрузкой укрепляет сердечно – сосудистую систему. Кроме того, туризм имеет огромное воспитательное значение: он тренирует наблюдательность, волевые качества, знакомит с историей родного края; походная жизнь формирует такие практические навыки, как наблюдательность, самостоятельность – все это вводит подростков в мир коммуникативной культуры.

Во время путешествия туристы знакомятся с прошлым и настоящим нашей Родины, родного края. С их богатствами, красотой природы, памятниками культуры, выполняют общественно – полезную работу, проводят наблюдения за природой, охраняют её. В самостоятельных путешествиях группа находится на самообслуживании, которое обеспечивает хороший отдых, физическое воспитание, спортивное совершенствование, расширяет кругозор, усваивают основы по технике пешеходного туризма, получают начальные знания по ориентированию, топографии, краеведению. Самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях маршрута способствует приобретению необходимого социального опыта, опыта личностных и общественных отношений, формирует качества демократического самоутверждения. Воспитание, обучение и развитие - происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях.

Программа кружка «Ориентир» рассчитана на подготовку юных туристов. Задача этого объединения – дать школьникам основы по технике пешеходного туризма, по ориентированию – умение читать карту, составлять маршрут походов, дать начальные знания по оказанию до врачебной помощи, навыки по организации туристического быта, прививать навыки бережного отношения к зелёным друзьям и младшим братьям.

Учебная работа складывается из двух разделов:

1. Получение теоретических знаний, первоначальных умений.
2. Практические знания, в ходе которых кружковцы учатся составлять схемы маршрутов похода, читают карту и выбирают маршрут, разбивают бивуак, разжигают костёр, учатся делать перевязки и т.п.

Во время занятий ребята готовят сообщения о растительном и животном мире данного района, работают с литературой и картографическими материалами. Во время проведения походов туристы ведут наблюдения за погодой, изучают историю села (района, области), культуру, географ. положение, особенности растительного покрова, выявляют причины изменения почвенного состава. После проведения похода на занятия обсуждаются результаты. Коллективный разбор способствует осмыслению полученной информации, проявлению инициативы. Эти занятия учат туристов не только самостоятельности в принятии решений, но и учат чувству долга перед природой, бережному отношению, пониманию окружающей среды, закаляют волю.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Первый год – программа подготовительного (пропедевтического) уровня. Второй и третий год обучения предполагают совершенствование знаний, умений и навыков обучающихся, повышение их спортивной квалификации. Календарно – тематический план составлен исходя из учебной нагрузки 2 часа в неделю.

Программа рассчитана на обучающихся 9 - 16 лет. Специальной подготовленности детей при поступлении в кружок «Ориентир» не требуется. Учебные группы по своему составу смешанные, разновозрастные, что даёт возможность новичкам перенимать опыт не только руководителя, но и старших товарищей. Происходит привыкание, «притирка» коллектива, что очень важно, т.к. в походы и на соревнования они выходят одной командой. Дозировка физической нагрузки учитывается в соответствии с физиологическими особенностями обучающихся (девочек и мальчиков) при планировании и проведении практических занятий и походов.

Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 3 года обучения с обязательным прохождением зачётных походов, участием в районных туристских мероприятиях.

1 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю);

2 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю);

3 год обучения – 72 часа (2 часа в неделю);

Этапы работы по программе

1 этап (начальный)	1 год обучения	Получение начальных туристских навыков
2 этап (основной)	2 год обучения	Овладение туристскими навыками. Участие в походах.
3 этап (завершающий)	3 год обучения	Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в походах, туристическом слёте.

ПРИЁМЫ РАБОТЫ:

- ♦ Практические (походы, соревнования).
- ♦ Коммуникативные (игры, беседы, дискуссии).
- ♦ Сенсорные (лекции, тренинги, просмотр фильмов).
- ♦ Комбинированные (экскурсии, практические занятия и т. д.).

ФОРМЫ РАБОТЫ:

- ♦ Индивидуальная.
- ♦ Групповая.
- ♦ Коллективная.

ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ:

- ♦ Принцип личностного подхода (личность ребёнка является непреложной ценностью).
- ♦ Принцип взаимоуважения (всё общение ребёнка со сверстниками и педагогом строится на основе взаимоуважения).
- ♦ Принцип адекватности возрасту (методы, приёмы, формы и средства обучения должны соответствовать возрасту ребёнка).
- ♦ Принцип опоры на интерес (все занятия должны быть интересны ребёнку).
- ♦ Принцип доступности (излагаемый материал по сложности должен быть доступен пониманию ребёнка).
- ♦ Принцип последовательности (изложение материала должно иметь логическую последовательность).
- ♦ Принцип обратной связи (педагог должен интересоваться впечатлениями детей от прошедшего занятия).

МЕТОДЫ:

- ♦ Диагностические,

- ♦ Организационные,
- ♦ Мобилизационно-побудительные,
- ♦ Коммуникативный,
- ♦ Методы формирующего воздействия
- ♦ Координации и коррекции,
- ♦ Совершенствования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

В результате освоения содержания программы у учащихся предполагается формирование **универсальных учебных действий** (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

При достижении **личностных результатов** у школьника будут сформированы:

- Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, семье, обществу, ориентации на содержательные моменты школьной и социальной действительности;
- познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном отношении как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, развитие этических чувств как регуляторов моральных норм;
- эмпатия как понимание чувств людей и сопереживание им;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам поведения в природе;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с культурой города и края.

При достижении **метапредметных результатов** у школьника будут сформированы следующие **УУД** (*регулятивные, познавательные, коммуникативные*)

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других субъектов;
- различать способ и результат действия.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в сотрудничестве с другими субъектами социализации;
- оценивать правильность выполнения заданий и вносить необходимые коррективы в его выполнение.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием дополнительной литературы, СМИ, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), сведениями Интернета;
- осуществлять запись выборочной информации о себе и окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ;
- выражать речь в устной и письменной форме;
- проводить анализ, сравнение и классификацию тем или явлений, устанавливать причинно-следственные связи;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью ИКТ;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии с ними;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, необходимые для совместной работы с партнёрами;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действий;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Первый год обучения

№ п/п	ТЕМА	Время занятий.		
		Всего	Теория.	Практ.
1.	Вводное занятие.	2	2	---
2.	Физическая подготовка туриста	18	2	16
3.	Туристские возможности нашего края. История и природа родного края.	4	2	2
4.	Туристское снаряжение.	4	2	2
5.	Туристские узлы.	12	---	12
6.	Топография и ориентирование.	8	2	6
7.	Подготовка похода.	4	2	2
8.	Техника безопасности. Экстремальные ситуации в походе.	2	2	-
9.	Туристский бивак.	4	2	2
10.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь.	4	2	2
11.	Проведение похода.	6	----	6
12.	Туристские слёты и соревнования	2	1	1
13.	Итоговое занятие.	2	2	---
	Итого:	72	22	50

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Введение.

Теория (2 часа):

Рассказ о работе кружка, его традициях и методах работы. О туризме как средстве активного отдыха и о истории родного края. Знакомство.

Форма: кружковая. Метод: беседа.
Фотографии, карты.

Оборудование:

Физическая подготовка туриста.

Теория (2 часа):

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практика (16 часов):

Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Врачебный контроль.

Туристские возможности края. История и природа родного края.

Теория (2 часа):

Географическое описание родного края. Наиболее интересные природные и исторические достопримечательности. Возможности их посещения. Климат, флора и фауна, рельеф, реки и озёра. История края. Населённые пункты и памятники истории. Краеведческая работа в походе.

Форма: кружковая. Метод: лекция.
края, фотографии, иллюстрации.

Оборудование: карты

Практика (2 часа):

Ведение путевых записей: личный и групповой дневники, описание пути движения. Сбор экспонатов по истории края.

Форма: групповые и коллективные занятия.

Метод: беседы, практические занятия.

Оборудование: карты, фотографии, дневники походов.

Туристское снаряжение.

Теория: (2 часа):

Групповое, личное и специальное снаряжение. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, преимущества и недостатки каждого типа. Главные требования к предметам снаряжения: лёгкость, прочность, удобство в пользовании. Перечень основного личного и группового снаряжения.

Практика (2 часа):

Устройство палатки, тренировка по её установке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Разжигание костра. Укладка рюкзаков.

Форма: групповые и индивидуальные занятия.

Метод: беседы, урок – практика. Игры – соревнования по укладке рюкзаков и разбивке палатки.

Оборудование: групповое туристское снаряжение: палатка, рюкзак, спальники и т.д.

Туристские узлы.

Практика (12 часов):

Применение узлов, их виды и назначение. Основные виды узлов.

Форма: групповая.

Метод: игровой, соревновательный.

Топография и ориентирование.

Теория (2 часа):

Знакомство с топографическими знаками и картами. Масштаб, виды масштаба. Работа с компасом.

Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам

Практика (6 часов):

Измерение

расстояний по карте. Измерение направлений (азимутов) по карте. Транспортир. Зарисовка топографических знаков. Чтение карты по квадратам и направлениям. Ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет. Определение расстояния до недоступного предмета.

Форма: индивидуальные и групповые занятия.

Метод: практические работы, топографические викторины.

Оборудование: топографические карты районов области, транспортир, линейка, компас.

Подготовка похода.

Теория (2 часа):

Правила проведения походов. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута. Спортивное и краеведческое содержание похода. Виды естественных препятствий и способы их преодоления. Нормы переходов. Движение по ровной и пересечённой местности, Преодоление болот, движение по склонам разной крутизны.

Практика (2 час.):

Подбор и ремонт снаряжения. Оформление походной документации. Расчёт питания и смета похода.

Форма: индивидуально – групповая.

Метод: беседы с элементами практики.

Оборудование: Карты и литература о предполагаемом районе похода. Бланки походных документов.

Техника безопасности. Экстремальные ситуации в походе.

Теория (2 часов):

Меры предосторожности на маршруте.

Поведение в лесу, на воде, во время грозы, в населённых пунктах.

Действия в случае потери ориентировки. Международные знаки «Земля – воздух». Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Практика (2 часа):

Приёмы транспортировки пострадавшего. Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при несложном ранении.

Форма: беседы.

Метод: игровой, с моделированием ситуаций.

Оборудование: системы самостраховки, бумага и карандаш.

Туристский бивак.

Теория (2 часа):

Привал и бивак в походе. Требования к месту привала и бивака. Планировка. Охрана природы.

Противопожарные меры.

Практика (2 часа):

Типы костров и их применение. Заготовка топлива. Сушка одежды и обуви.

Форма: коллективная.

Метод: Беседы с моделированием ситуаций, практика.

Оборудование: Схемы костров, инструкции по охране природы и технике безопасности.

Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.

Теория (2 часа):

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью. Требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Самоконтроль.

Практика (2 часа):

Содержание аптечки и первая доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего.

Форма: групповая.

Метод: лекции, беседы, практика.

Оборудование: Аптечка, медицинские справочники.

Проведение похода.

Практика: один однодневный поход (6 часов).

Подготовка к походу. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы. Питание. Ориентирование. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Отработка на практике всех полученных знаний. Осуществляется согласно плану занятий в удобное время. Группа от 6 до 12 человек.

Форма: коллективная. Метод: практический.

Оборудование: групповое снаряжение, карты, ремнабор, аптечка.

Туристские слёты и соревнования.

Теория (1 час):

Правила организации и проведения туристических соревнований учащихся Р.Ф. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований.

Практика (1 час):

Разработка условий проведения соревнований.

Итоговое занятие.

Подведение итогов работы. Тестирование.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй год обучения

№	Тема	Время занятий		
		всего	теория	практика
1.	Итоги летнего похода	2	1	1
2.	Повторение навыков первого года обучения.	2	1	1
3.	Краеведческая работа.	4	2	2
4.	Ориентирование.	8	2	6
5.	Медицинская подготовка.	8	2	6
6.	Вязка узлов.	8	—	8
7.	Тактика и техника туризма.	6	2	4
8.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	2	2
9.	Приемы транспортировки пострадавшего.	4	2	2
10.	Проведение похода: однодневный	8	2	6
11.	Физическая подготовка туриста	16	2	14
12.	Итоговое занятие	2	2	—
	Всего:	72	20	52

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Итоги летних каникул.

Теория (1 час):

Разбор итогов похода, районного тур. слёта. Анализ достигнутых успехов и неудач. Поведение группы в целом и каждого участника в отдельности.

Практика (1 часов):

Разбор собранных коллекций. Оформление итогового отчёта о походе и стенгазеты. Внесение изменений, на основе полученного опыта, в планы проведения походов на будущий год.

Форма: коллективная.

Метод: беседы и индивидуальные занятия.

Оборудование: материалы похода. Походные документы.

Повторение навыков первого года обучения.

Теория (1 часа):

повторение курса первого года обучения. Топография, гигиена. История развития и географические особенности родного края. Краткое

Практика (1 часа):

Практические занятия по топографии, вязке узлов и наведении переправ.

Форма: коллективная.

Метод: беседы, практические занятия.

Оборудование: карты, верёвки, фотографии.

Краеведческая работа.

Теория (2 час):

Дальнейшее углубление знаний о своём районе. География, рельеф, почвы, полезные ископаемые. Население и культура. Знатные люди края. Исторические и культурные памятники, музеи. Интересные уголки природы.

Практика (2 час):

Определение краеведческих заданий для группы. Работа с музейными коллекциями.

Форма: коллективная, групповая.

Метод: беседы и индивидуальные занятия.

Оборудование: собранные исторические коллекции.

Ориентирование.

Теория (2 час):

Повторение пройденного. Виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, отметка. Определение крутизны склона. Работа с компасом и картой.

Практика (6 час):

Азимуты. Виды ориентирования: по маркированной трассе, по азимуту, по карте и компасу.

Форма: групповая.

Метод: лекция. Практические занятия по картам. Мини – соревнования по видам ориентирования.

Оборудование: карты, компас.

Медицинская подготовка.

Теория (2 часа):

Питьевой режим в походе. Обеззараживание воды. Первая помощь при ожогах, обморожении, головных болях, кровотечении, простуде, солнечном и тепловом ударе, отравлении, укусах насекомых и змей, мозолях, переломах и т. д.

Практика (6 час):

Меры предупреждения травм. Транспортировка пострадавшего. Остановка кровотечений. Искусственное дыхание. Спасение утонувшего.

Форма: коллективная.

Метод: беседы и практические занятия.

Оборудование: аптечка, кровоостанавливающий жгут, шины и др.

Вязка узлов.

Практика (8 часов):

Применение узлов, их виды и назначение. Основные виды узлов.

Форма: групповая.

Метод: игровой, соревновательный.

Тактика и техника пешеходного туризма.

Теория (2 часа):

Понятие о тактике и технике туризма. Причины аварийности в походе. Виды и нормы нагрузок. Темп движения. Планирование нитки маршрута и составление плана – графика маршрута. Учёт непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни. Контрольные сроки. Запасные варианты маршрута.

Практика (4 часов):

Практические занятия по составлению маршрута похода и графика движения на маршруте.

Преодоление переправ.

Форма: коллективная.

Метод: беседы, практические занятия.

Оборудование: карты, карандаши, линейки.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория (2 часа):

Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, 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.

Практика (2 часа):

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

Форма: коллективная.

Метод: беседы, практические занятия.

Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория (2 часа):

Иммобилизация (обездвижение) 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.

Практика (2 часа):

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок.

Форма: групповая.

Метод: лекции, беседы, практика.

Подготовка и проведение походов.

Теория (2 часа):

Групповое обсуждение вариантов проведения походов. Конкурс на лучший вариант. Определение целей и задач похода.

Практика (6 часов):

Отработка на практике всех полученных знаний. Осуществляется согласно плану занятий в удобное время.

Форма: коллективная.

Метод: практический.

Оборудование: групповое снаряжение, карты, ремнабор, аптечка.

11. Физическая подготовка туриста.

Теория (2 часа):

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практика (14 часа):

Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Врачебный контроль.

12. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы. Тестирование. (2 часа)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Третий год обучения

№	Тема	Время занятий		
		всего	теория	практика
1.	География и природа Смоленской области.	12	10	2
2.	Памятники истории и культуры Смоленской области.	12	10	2
3.	Знаменитые земляки.	12	10	2
4.	История населённых пунктов Смоленской области.	12	10	2
5.	Медицинская подготовка.	12	2	10
6.	Картография. Топография.	4	2	2
7.	Ориентирование.	4	1	3
8.	Техника пешего туризма.	10	1	9
9.	Вязка узлов.	8	---	8
10.	Экстремальные ситуации.	2	2	---
11.	Привалы и ночлеги в экстремальных ситуациях.	2	1	1
12.	Бивак. Гигиена туриста.	2	1	1
13.	Проведение походов: Один однодневный	10	---	10
	Всего:	52	13	39

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

1. География и природа Тульской области.

Теория (1 час):

Географическое положение, границы, рельеф. Полезные ископаемые. Климат. Реки и озёра, растительный и животный мир. Природные комплексы.

Практика (1 час):

Работа с картой. Составление карты-мозаики районов области. Цель: Зрительное запоминание расположения каждого из районов Тульской области, крупнейших рек и озёр.

Форма: коллективная.

Метод: беседы и групповые практические занятия, с элементами игры.

Оборудование: карта Ясногорского района, бумага, карандаши.

2. Памятники истории и культуры Ясногорского района .

Теория (1 час):

Памятники природы. Архитектурные сооружения. Исторические и памятные места.

Практика (1 час):

Исторические памятники на территории нашего района. Выявление и составление описания какого-либо из объектов, имеющих историческую или культурную ценность.

Форма: коллективная.

Метод: беседы, практические занятия.

Оборудование: карта Смоленской области, бумага, карандаши, фотоаппарат.

3. Знаменитые земляки.

Теория (1 час):

Исторические личности на территории Ясногорского района. Ясногорцы - Герои Советского Союза и России. Деятели культуры. Герои труда.

Практика (1 час):

Встречи и записи воспоминаний наших земляков. Написание доклада о ком-либо из них.

Форма: коллективная и групповая.

Метод: беседы, практические занятия, индивидуальная работа.

Оборудование: литература по теме, бумага, ручки.

4. История населённых пунктов Ясногорского района .

Теория (1 час):

Старейшие поселения края.

Практика (1 час):

История возникновения и заселения сёл и деревень Ясногорского района. Сбор материалов и описание истории какого-либо из населённых пунктов района.

Форма: коллективная, групповая.

Метод: беседы, индивидуальная работа.

Оборудование: карта Ясногорского района, книги и альбомы по теме, бумага, карандаши, ручки, альбомы, фотоаппарат.

5. Медицинская подготовка.

Теория (1 час):

Первая помощь при ожогах, обморожении, головных болях, кровотечении, простуде, солнечном и тепловом ударе, отравлении, укусах насекомых и змей, мозолях, переломах и т.д. Заболевания,

связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека. 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.

Практика (1 час):

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Меры предупреждения травм. Остановка кровотечений. Искусственное дыхание. Спасение утонувшего. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Форма: групповая.

Метод: лекции, беседы, практика.

Оборудование: Аптечка, медицинские справочники.

6. Картография. Топография.

Теория (2 часа):

Карта, картография, масштаб. Возникновение и развитие картографии. Современное состояние картографии, современные виды карт. Основные приемы работы с физической картой. Знакомство с топографическими знаками и картами. Масштаб, виды масштаба.

Практика (2 часа):

Измерение расстояний по карте. Измерение направлений (азимутов) по карте. Транспортир. Зарисовка топографических знаков. Чтение карты по квадратам и направлениям. Форма: индивидуальные и групповые занятия.

викторины.

Метод: Практические работы, топографические

Оборудование: топографические карты районов области, транспортир, линейка, компас.

7. Ориентирование.

Теория (1 час):

Виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Определение крутизны склона. Работа с компасом и картой.

Практика (3 час):

Азимуты. Виды ориентирования: по маркированной трассе, по азимуту, по карте и компасу.

Форма: групповая.

Метод: лекция. Практические занятия по картам. Мини – соревнования по видам ориентирования.

Оборудование: карты, компас.

8. Техника пешего туризма.

Теория (1 час):

Основные правила безопасного преодоления различных преград.

Практика (9 часов):

Навесная и параллельная переправы. Страховка, самостраховка. Правила прохода через чашу, завал, болота. Спуск и подъем по склону с вертикальными и наклонными перилами, с самостраховкой и спортивным способом. Правила преодоления водных преград различными способами: вброд - со страховкой карабином за перила, вброд - «двойкой» или «тройкой». Преодоление сложных участков по навесной переправе и по параллельно натянутым перилам.

Форма: групповая, индивидуальная

Метод: практический. Оборудование: личное снаряжение.

9. Вязка узлов.

Практика (8 часов):

Применение узлов, их виды и назначение. Основные виды узлов.

Форма: групповая.

Метод: игровой, соревновательный.

Экстремальные ситуации.

Теория (2 часа):

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Порядок действия в случае их возникновения. Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода.

Форма: коллективная.

Метод: беседы и групповые практические занятия, с элементами игры.

Привалы и ночлеги в экстремальных ситуациях.

Теория (1 час):

Холодные сидячие ночевки. Использование подручных материалов для организации бивака в экстремальной ситуации. Питание в экстремальной ситуации.

Практика (1 час):

Изготовлении бивака из подручных материалов.

Форма: групповая.

Метод: лекции, беседы, практика.

Бивак. Гигиена туриста.

Теория (1 час):

Правила выбора места для бивака, его внутреннее устройство. Требования гигиены к устройству бивака. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью. Требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Самоконтроль.

Практика (1 час):

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Форма: групповая.

Метод: лекции, беседы, практика.

Оборудование: Аптечка, медицинские справочники.

Проведение похода.

Практика (10 часов):

Отработка на практике всех полученных знаний. Осуществляется согласно плану занятий в удобное время.

Форма: коллективная.

Метод: практический.

Оборудование: групповое снаряжение, карты, ремнабор, аптечка.

2.4 Ожидаемый результат

ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ПОЛУЧАЕМЫЕ УЧАЩИМИСЯ К КОНЦУ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Знать в общих чертах историю края.
2. Разбираться в туристском снаряжении.
3. Вязать 8 – 10 узлов.
4. Освоить основные понятия и термины топографии и туризма
5. Знать топографические знаки и уметь «читать» карту.
6. Иметь навыки гигиены и безопасности в походе.
7. Изучить археологическую карту области.
8. Совершить один однодневный поход.

ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ПОЛУЧАЕМЫЕ УЧАЩИМИСЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Более глубокие знания по истории края.
2. Умение самостоятельно вести поисковую работу.
3. Умение самостоятельно произвести прокладку маршрута похода по карте.
4. Умение свободно вязать 15 – 18 узлов.
5. Умение оказывать первую медицинскую помощь.
6. Умение обращаться с компасом.
7. Совершить однодневный пеший поход.
8. Участие в районном слёте юных туристов.
9. Освоить технику преодоления природных препятствий с помощью специального туристического снаряжения со страховкой и самостраховкой
10. Закрепить и расширить знания в области картографии и топографии
11. Освоить первоначальные навыки действий в нестандартных ситуациях, включая приемы оказания первой помощи.

ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ПОЛУЧАЕМЫЕ УЧАЩИМИСЯ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Знать личное и групповое туристское снаряжение. Требования к туристскому снаряжению туриста. Уметь подготовить личное снаряжение к походу с учетом сезона, условий похода.
2. Уметь организовать бивак, установить палатку в различных условиях.
3. Знать и уметь хранить кухонные и костровые принадлежности, оборудовать место для приема пищи, мытья и хранения посуды.
4. Знать правила хранения медикаментов, состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Знать лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Правила сбора, обработки, хранения лекарственных растений.
5. Использовать страховку и само страховку на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). На высоком уровне владеть навыками работы со специальным туристическим снаряжением, освоить первоначальные навыки поисково-спасательных действий.
5. Уметь: определять масштаб карты по ее номенклатуре; определять номенклатуру соседних листов карты; определять масштаб карты по линейному значению широтной минуты. Определять географические и

прямоугольные координаты точек на топографической карте. Знать условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы, изображение рельефа на топографических.

6. Знать устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

7. Знать способы и уметь измерять расстояния на карте и на местности.

Измерять кривые линии на карте с помощью обычной нитки, определять расстояние до недоступного предмета, ширину реки, оврага. Уметь прокладывать оптимальный маршрут по картам различной сложности.

8. Ориентироваться по местным предметам. Определять стороны горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

9. Знать территорию и границы родного края, рельеф, гидрографию, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения, историю края, памятные события, происходившие на его территории, знаменитых земляков, их роль в истории края.

10. Знать правила сбора и хранения реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

11. Уметь вязать узлы предусмотренные программой.

Эффективность обучения по данной программе определяется путем систематического контроля за уровнем освоения обучающимися содержания образовательных курсов. Контроль осуществляется в течение всего процесса обучения. Формы контроля различны. Предпочтение отдается **скрытым формам**: учебные игры, семинары и конференции, викторины, смотры и слеты, походы и экспедиции.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Средства для реализации программы.

Для того чтобы в полной мере выполнить все поставленные задачи, необходимы учебно-методические и материально – технические средства.

К учебно – методическим средствам относятся:

1. Раздаточный дидактический материал по различным темам программы.
2. Сценарии проведения игровых программ по темам.
3. Положения о проведении соревнований и слётов юных туристов.
4. Фотоматериалы о проведённых походах, экспедициях, соревнованиях.
5. Учёт результативности занятий каждого кружковца.
6. Технические и материальные средства:

1. Наличие необходимого количества туристского снаряжения.
2. Изготовление наглядных пособий.
3. Изготовление необходимого дополнительного оборудования для проведения полевых лагерей руками самих учащихся.
4. Достаточное финансирование из различных источников.
5. Аудио – видеоаппаратура.

Литература:

- Алешин В.Н., Серебренников А.В. Туристическая топография. -М., 2005
- Безносиков Е.Я. Туризм и спортивное ориентирование.- М., 2007
- Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование. -М., 2001
- Гонопольский. Туризм и спортивное ориентирование. -М., 2009
- Захаров П.П. Инструктору альпинизма. -М., 2022
- Каталог перспективных образцов самодельного туристического инвентаря.- М., 2009
- Кролф Ф. Спасательные работы в горах. -М., 2005
- Петровский К.С. Гигиена питания. -М., 2006
- Рыжавский Г.Я. Биваки. -М., 2005
- Снаряжение для горного туризма.- М., 2007
- Хубер Г. Альпинизм сегодня. -М., 2010
- Штюмер Ю.Я. Опасности в туризме мнимые и действительные. -М., 2013

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР
ОБРАЗОВАНИЯ №2" Г. ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ, ИВАНОВА
ЮЛИЯ ИГОРЕВНА, Директор

05.09.23 11:56 (MSK)

Сертификат 505F8C82CC384013F5AD86153A94A937