

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа "Туризм М" относится к туристско-краеведческой направленности, направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, углубление и овладение туристическими навыками, позволяющими свободно ориентироваться в природе, овладение практическими навыками краеведения для учащихся средних и старших классов.

Актуальность и педагогическая целесообразность

В настоящее время актуальным является развитие у подростков самостоятельности, ответственности, стремлению вести здоровый образ жизни, а так же допрофессиональная подготовка школьников с возможностью попробовать свои силы в выполнении практических и исследовательских задач. Программа «Туризм» позволяет более глубоко развить практический интерес к краеведению, туристско-экскурсионной деятельности, спортивному туризму. Выходы в парки, лесопарки способствуют укреплению физического здоровья подростков. Навыки туризма приобщают и приближают человека к природе. Общественное значение туризма выражается в росте солидарности, товарищества и взаимной доброжелательности участников туристской поездки, самостоятельности, добросовестности, чувстве ответственности и дисциплины, в выработке самообладания и силы воли в любых обстоятельствах, в правильном отношении к природе.

Цель и задачи

Цель – формирование интереса к здоровому образу жизни и развитие активной жизненной позиции, через привлечение обучающихся к природоохранной и краеведческой деятельности во время походов выходного дня.

Задачи программы:

- дать углубленные знания в области туризма и их практическое применение: безопасность поведения в походе, использование снаряжения в различных условиях (природных и экстремальных условиях), навыкам самообслуживания, использованию техники пешеходного туризма;
- сформировать практические приемы краеведения;
- развить самостоятельность и ответственность в принятии решений, умение успешно работать в коллективе;
- освоить функциональные обязанности участников походов;
- дать основы судейства туристских соревнований.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью является объединение краеведческой деятельности с углублением общих туристских навыков во время выездов.

Срок реализации и возраст детей

Программа рассчитана на 1 год для школьников 9-18 лет, имеющих опыт начальной туристской подготовки. Количество детей в группе от 8 до 15 человек.

Формы и режим занятий

Занятия групповые, проводятся 1 раз в неделю по 4 часа на выездах (136 часов). Занятия проводятся в форме тренировок, творческих, практических работ на местности.

Углубление имеющихся практических туристических навыков.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

После окончания программы у подростка **будут воспитаны и развиты:**

- Чувство коллективизма, ответственность и дисциплина, работоспособность, стремление к здоровому образу жизни (*осознание себя частью коллектива, жить его интересами, вносить свой вклад в его успехи и достижения; пунктуален; результат участия в соревнованиях; поддержание физической активности*).
- будет обозначена их активная гражданская позиция и расширен кругозор в области краеведения и географии (*участие в краеведческих конкурсах*).

Будет знать и уметь:

- - принципы выживания в природной среде, выживание в экстремальных условиях (находить выход в сложных (экстремальных) ситуациях);
- ориентироваться на местности при помощи карт, компаса в экстремальных условиях, при плохой видимости;
- организовывать и судить отдельные этапы туристских соревнований;
- - слажено работать.

Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации программы являются: зачеты по практическим навыкам и участие в степенном походе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

почасовая разбивка по годам обучения

№	Разделы программы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
	Вводное занятие	2	1	1
1	Туристская подготовка	26	8	18
1.1	Снаряжение, основные функции снаряженца	2	2	-
1.2	Безопасность туристских путешествий	4	4	-
1.3	Организация бивуака и туристского быта	4	2	2
1.4	Питание в туристском походе, основные функции завхоза	4	2	2
1.5	Техника движения и преодоления естественных препятствий	10	4	6
1.6	Подведение итогов похода	2	1	1
2	Топография и ориентирование	26	10	16
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1
2.2	Ориентирование на местности	16	4	12
2.3	Виды ориентирование	4	2	2
2.4	Ориентирование по местным признакам	4	2	2
3	Краеведение	10	5	5
3.1	Краеведение в походе	2	1	1
3.2	Общественно-полезная и природоохранная деятельность туристов	8	2	6
4	Доврачебная помощь	16	10	6
4.1	Гигиена и профилактика заболеваний и травм в походе	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка	4	2	2
4.3	Первая доврачебная помощь	10	4	6
5	Судейская подготовка	12	6	6
6	Специальная физическая подготовка	40	10	30
	Итоговые занятия	4	2	2
	Итого:	136	52	84

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие

Знакомство с группой, знакомство друг с другом. Чтение и разбор ТБ на занятиях, на выездах; правила поведения в группе на занятиях, на выездах. Известные Российские туристы; знаменитые зарубежные туристы. Развитие туризма в России и за рубежом, его перспективы. Профессии в области туризма.

Практика. Игры на сотрудничество, на групповую сплоченность. Деловая игра «турист в походе». Тестирование «Картография».

Раздел 1. Туристская подготовка.

1.1 Снаряжение, основные функции снаряженца

Личное снаряжение для 1-3 дневного похода. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, компактность, ветрозащитные, гигроскопичные и теплоизоляционные свойства. Основные функции снаряженца. Групповое снаряжение: список, хранение, уход. Костровое оборудование. Кухонный набор. Аптечка. Ремонтный набор. Топонабор. Фотонабор. Спортивный инвентарь. Укладка рюкзака.

Практика. Укладка рюкзака в зависимости от количества дней на выезде или в походе. Умение прокладывать маршруты и планировать поход.

1.2 Безопасность туристских путешествий

Инструктаж по ТБ. Особенности ТБ в экстремальных условиях (сложные погодные условия; отсутствие различного вида снаряжения).

Практика. Отработка норм техники безопасности во время полевых тренировок с усложнением условий. Умение действовать в чрезвычайных ситуациях.

1.3 Организация бивуака и туристского быта

Установка бивуака. Установка группового тента. Установка палаток. Разведение костра, типы костров. Топливо. Утилизация отходов. Бивачное снаряжение, хранение, уход.

Практика. Установка бивуака в экстремальных условиях, установка палатки или тента в сложных условиях или при потере снаряжения, разведение костра при плохих погодных условиях. Умение адаптироваться к разнообразным жизненным ситуациям.

1.4 Питание в туристском походе, основные функции завхоза

Основные функции завхоза. Правила и практика приготовления походных блюд. Составление меню и раскладки продуктов в зависимости от продолжительности похода. Распределение веса на маршрут. Знакомство с ядовитыми и съедобными грибами, ягодами, растениями.

Практика. Составление раскладки для похода выходного дня и похода многодневного. Распределение веса продуктов на каждого участника.

1.5 Техника движения и преодоления естественных препятствий

Основные приемы страховки. Узлы – классификация по использованию. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Прохождение технических этапов туристской полосы препятствий.

Практика. Вязание узлов на время: прямой, контрольный, академический, шкотовый; булинь, двойной булинь, встречный, простой проводник, двойной проводник, восьмерка, "прусик", карабинный, удавка, стремя. Надевание страховочной системы на время.

Отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам; траверс склона с альпенштоком. Прохождение туристической полосы препятствий.

1.6 Подведение итогов похода

Подведение итогов похода: анализ достижения целей и задач, работы участников, просмотр и систематизация фотоматериалов. Обсуждение результатов наблюдений на маршруте. Походный дневник и летопись группы. Обязанности ответственного за ведение дневника. Личные отзывы о походе.

Практика. Составление техописания, летописи, ведение личного дневника. Творческий подход к представлению результатов похода, умение видеть и понимать прекрасное.

Раздел 2. Топография и ориентирование

2.1 Топографическая и спортивная карта

Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования. Способы изображения рельефа на топокартах и картах спортивного ориентирования.

Практика. Умение отличать спортивную карту от топографической карты. Чтение карты во время ориентирования в сложных погодных условиях. Нанесение объектов (КП) во время ориентирования.

2.2 Ориентирование на местности

Виды компасов. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Правила ориентирования на местности.

Практика. Сравнение измерений разных видов компасов при взятии азимута, выяснение погрешностей.

2.3 Виды ориентирование

Спортивное ориентирование и его виды (на велосипедах, на лыжах, на лошадях). Ночное и дневное ориентирование.

Практика. Ориентирование по картам спортивного ориентирования. Определение своего местоположения на карте и на местности. Определение расстояний «на глаз» и шагами. Тренировочное прохождение дистанций спортивного ориентирования и участие в соревнованиях.

2.4 Ориентирование по местным признакам

Местные признаки для ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Практика. Способы ориентирования по местным признакам. Ориентирование при потере

различных ориентиров.

Раздел 3. Краеведение.

3.1 Краеведение в походе

Краеведение и его основные методы. Организация краеведческих наблюдений в походе. Личный, групповой дневник. Фенологические наблюдения.

Практика. Выполнение краеведческих заданий (см. Приложение). Ведение фенологических наблюдений, заполнение личного языка.

3.2 Общественно-полезная и природоохранная деятельность туристов

Экологические наблюдения. Эколого-краеведческая работа в походе. Общественно-полезная деятельность туристов. Природоохранная деятельность в походе.

Практика. Сбор мусора в парке Покровско-Стрешнево, лесопарке Красногорск, в карьерах Полушкино. Создание экоплакатов, листовок в защиту природы.

Раздел 4. Доврачебная помощь

4.1 Гигиена и профилактика заболеваний и травм в походе

Диспансеризация и её значение. Нормы личной и общественной гигиены. Уход за ногами и обувью. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Профилактика переохлаждений, потертостей и ушибов. Здоровый образ жизни и его значение.

Практика. Нет

4.2 Походная медицинская аптечка

Аптечка: состав, хранение, транспортировка лекарств, понятие о сроке годности.

Практика. Составление аптечки в зависимости от длительности похода и специфики данной местности.

4.3 Первая доврачебная помощь

Алгоритм действий при заболевании участника похода или получении им травмы. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Практика. Деловая игра «Оказание первой доврачебной помощи при: простудах, порезах, кровотечениях, ушибах, потертостях, отравлениях». Построение носилок в зависимости от условий (погода, местность, тяжести страдания). Транспортировка пострадавшего по слабопересеченной, труднопроходимой местности.

Раздел 5. Судейская подготовка.

Правила туристских соревнований, организации этапа.

Практика. Разбор правил туристских соревнований. Участие в судействе туристских соревнований в учреждении.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Разминка. Ее назначение, правила проведения.

Практика. Упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, ног, спины, брюшного пресса. Упражнения для развития гибкости и силовые упражнения. Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции, подвижные игры, эстафеты. Упражнения для развития выносливости. Лыжная подготовка Техника классического и конькового хода на лыжах. Повороты на месте и в движении. Техника преодоления препятствий (спуски, подъемы на склонах разной крутизны). Прокладывание лыжни.

Итоговое занятие

Подведение итогов. Зачет в виде викторины.

Практика. Участие в степенном походе третьей сложности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Картографический материал
2. Набор Плакатов по технике безопасности
3. Набор Плакатов по технике туризма
5. Плакаты: «Узлы»

ЛИТЕРАТУРА

для педагога

Алешин В. М., Серебренников А. В. «Туристская топография». М. «Профиздат», 1985

Алексеев А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТиК, 2001.

Инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений г. Москвы (от 19.03.93). МДО, 1993.

Кодыш Э. Н. «Пешеходный туризм. Техника преодоления препятствий (методические рекомендации). МосгорСЮТур, 1995

Ривкин Е. Ю. «Организация туристической работы со школьниками». М. УО СУО, 1999
«Русский турист» (сборник нормативных документов по спортивному туризму). М. ТССР, 1996

для обучающихся

«Основы медицинских знаний» под. ред. М. И. Горелова., М., «Просвещение», 1991

Говорухин А. М. и др. «Справочник по военной топографии». М. изд-во МО СССР, 1980

Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. – СПб.: 2010. – 60 с.

Колесов Д. В., Маш Р. Д. «Основы гигиены и санитарии». М. «Просвещение», 1989

Краткий справочник туриста. М. «Профиздат» 1985

Куприн А. М. «На местности и по карте». М. «Недра» 1982

Меньчуков А. Е. «В мире ориентиров». М. «Недра», 1986

Попадейкин В. И. И др. «Тропами Подмосковья». М. Московский рабочий, 1989

Путешествуем по России / М.А. Изотова, Ю.А. Матюхина. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.-
253 – (Клуб путешественников).

Ривкин Е. Ю. и др. «Рекомендации участникам туристических походов» М. УО СУО, 1998

Интернет источники

<http://www.turism.irnd.ru/page21.html>

<http://www.mountain.ru/useful/dictionaries/2002/dety/>

<http://budetinteresno.info/lit.htm>

Приложение.

Примерные вопросы при выполнении краеведческих заданий.

Вопросы:

1. Откуда произошло название села/города/ деревни?
2. Откуда произошло название реки/ручья?
3. Какие есть памятные места на данной местности?
4. Опишите природу данной местности (географическое положение, климат, рельеф, почва).
5. Какова примерная численность населения на данной местности?