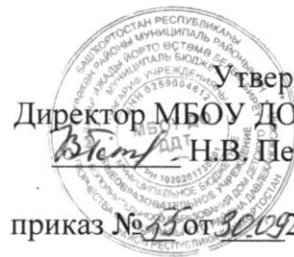


муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
муниципального района Давлекановский район
Республики Башкортостан



Согласовано
Директор МОБУ СОШ д.Романовка
О.А. Кузнецова



Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДДТ
Н.В. Петрова

Принята на методическом совете
МБОУ ДО ДДТ
Протокол № 2 от 28.09.2020г.

приказ № 45 от 30.09 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный турист»
(туристско-краеведческая направленность)**

Срок реализации программы: 1 год
Предпочтительный возраст детей: 10-15 лет

Составила: Солуянова Александра Сергеевна,
педагог дополнительного образования,
учитель физической культуры
МОБУ СОШ д.Романовка

г.Давлеканово- 2020г.

Содержание

1	Пояснительная записка	3 стр.
2	Учебно-тематический план	8 стр.
3	Содержание программы	11 стр.
4	Методическое обеспечение программы	16 стр.
5	Список литературы	19 стр.
6	Приложение 1 Календарный учебный график	20 стр.

Пояснительная записка.

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидательно-деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Никто из туристов не пошёл бы второй раз в поход, если бы на личном опыте не убедился, что всё виденное, пережитое, слышанное, пройденное, спетое у ночного костра оставляет такое впечатление и делает нашу жизнь настолько богаче, что по сравнению с этим все тяготы и неудобства туризма выглядят не имеющими значения мелочами.

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретает в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Особое внимание уделяется прогнозированию перспектив развития ландшафта и выработке рекомендаций по его дальнейшему наиболее рациональному хозяйственному использованию.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов,

необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

Цель программы.

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.

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовке;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Комплексная программа полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию объединений (учебных групп) спортивного профиля, уровню достижений обучаемых к концу каждого учебного года. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, которая приводится в данной программе. С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 5-го по 9-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Методы работы.

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.
2. Участие в туристических слётах.
3. Участие в военно-спортивных играх.
4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы

Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста

Возраст обучающихся детей по программе составляет 10 – 15 лет. Программа разработана для занятий в 2-х группах: 1 группа – 5-6 классы, 2 группа 7-9 классы. Занятия каждой группы проводятся в разные дни по расписанию. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - октябрь - май.
3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) – июнь.

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством районных туристских мероприятий.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

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.

По завершении обучения кружковцы должны знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;

- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

Учебно-тематический план

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Организация и комплектование группы.	1	1	2	Устный опрос
2	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта. Организация похода.	2		2	Устный опрос
3	Организация похода.	2		2	Тестирование
4	Питание в походе. Составление рациона. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление	1	1	2	Выполнение контрольного упражнения по упаковке продуктов

	пищи.				
5	Снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение	2		2	Устный опрос
6	Первая медицинская помощь.	1	1	2	Выполнение практического задания по оказанию ПМП
7	Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	1	1	2	Выполнение практического задания по оказанию ПМП
8	Устройство бивака.	2		2	Устный опрос
9	Работа с палаткой.		2	2	Выполнение практического задания
10	Свёртывание лагеря.	1	1	2	Устный опрос
11	Топографические карты.	1	1	2	Выполнение контрольного задания
12	Спортивные карты.	1	1	2	Выполнение контрольного задания
13	Компас. Строение и работа с ним.	1	1	2	Выполнение контрольного задания
14	Приёмы ориентирования карты по компасу.		2	2	Выполнение контрольного задания
15	Определение расстояний и работа с компасом.		2	2	Выполнение контрольного задания
16	Ориентирование. Способы ориентирования.	1	1	2	Тестирование
17	Азимут истинный и азимут магнитный.	1	1	2	Выполнение контрольного задания
18	Краеведение. История Давлекановского	2		2	Тестирование

	района, его культурное наследие.				
19	Выполнение краеведческих заданий.		2	2	Тестирование
20	Условные знаки спортивных карт.	2		2	Выполнение контрольного задания
21	Изготовление условных знаков.		2	2	Выполнение контрольного задания
22	Сигналы бедствия. Закрепление навыка чтения условных знаков	1	1	2	Устный опрос
23	Рельеф местности.	2		2	Устный опрос
24	Чтение карты.		2	2	Выполнение контрольного задания
25	Учебные соревнования.		2	2	Выполнение контрольного задания
26	Способы определения расстояний на местности.	1	1	2	Устный опрос
27	Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	1	1	2	Выполнение контрольного задания
28	Учебные соревнования.		2	2	Выполнение контрольного задания
29	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.		2	2	Устный опрос
30 - 31	Узлы.		4	4	Выполнение контрольного задания по вязке узлов
32	Туристская песня.		2	2	Выполнение контрольного задания
33	Игры на местности.		4	4	Сдача

- 34					нормативов
35	Учебные соревнования.		2	2	Сдача нормативов
36	Учебные соревнования.		2	2	Сдача нормативов
	Всего:	27	45	72	

Содержание программы

1. Вводное занятие - 2 часа

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

2. Организация и подготовка похода – 6 часов

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

3. Туристское снаряжение – 2 часа

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках,

изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

4. Гигиена туриста – 4 часа

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

5. Туристский бивак – 6 часов

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

6. План и карта – 14 часов

Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

7. Определение расстояний простейшими способами – 18 часов

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномёры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Ориентация во времени и пространстве (камеральная обработка). Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

8. Краеведение – 4 часа

История Давлекановского района, деревень Романовка, Березовка, Шестопаловка, п. Ленинский. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности д. Романовка и её окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Давлекановского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Республики Башкортостан. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

9. Физическая подготовка 14 часов

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным

видам соревнований. Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

10. Оформление документации соревнования и похода – 2 часа

Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

Группа	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
№1	2 часа	1 раз	2 часа	72
№2	2 часа	1 раз	2 часа	72
ИТОГО:				144

Методическое обеспечение

Жгучее желание заглянуть за горизонт, за горную вершину, узнать, что же там за поворотом реки, неудержимо манит и влечет за собой детей. Чем разнообразнее местность, чем сложнее комплекс природных ландшафтов, тем ярче впечатления у туристов, открывающих для себя доселе неведомый край. Жажда познания, которая испокон веков движет первооткрывателями и путниками, в равной степени влечет вперед и юных.

Важнейшей целью и отличительной особенностью объединения является:

- формирование личности будущих граждан, физически здоровых, любящих и знающих свой край, наделенных качествами, позволяющими найти свое место в современном обществе, посредством занятия туризмом;
- возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию;
- большая интересная экспозиция фото и видеоматериалов, туристского снаряжения;
- приглашение родителей на занятия и мини-соревнования «Папа, мама и я – туристская семья»

В начале обучения проводятся игры на сплочение коллектива. Педагог рассказывает о жизни знаменитых туристов, об исторических событиях, связанных с местами походов, традициях объединения. Традиционным является разбор похода, проводимый после завершения учебно-тренировочных выходов и зачетных походов.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Для получения наилучшего образовательного результата следует устранить причины, вызывающие затруднения у учащихся, получающих те или иные знания, навыки и умения с учетом индивидуальных особенностей. Возможно, более удачными методами на первых этапах и первых занятиях могут быть туристские экскурсии. Вне школьных стен у учащихся по-разному формируются и складываются взаимоотношения друг с другом, устанавливается дружеская или натянутая атмосфера; по-разному проявляется чувство взаимопомощи и проявляется желание передачи личного опыта, если он есть.

Для проведения некоторых занятий, мероприятий могут приглашаться отдельные специалисты: учителя географии, истории, биологии, занятия могут проводиться как в помещении, спортивном зале, так и в природе, что очень важно для совершенствования туристских навыков.

Нередко руководители для воспитания коллектива проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников кружка пешеходного туризма.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Необходимо, чтобы каждый ученик имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

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.

Зачетный поход — завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как:

- установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость,
- разведение костра в различных погодных условиях,
- переход через реку по бревну и вброд,
- ориентирование по карте, компасу и звездам,
- ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью,
- подъемы и спуски по заселенным склонам,
- определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу.

За время похода членами группы должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Материально-техническое обеспечение для успешного выполнения программы

Программа учебной дисциплины «Юный турист» предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.); топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки.

Материально-техническая база

1. стол учителя – 1 шт
2. стул – 3 шт
3. шкаф для инвентаря – 3 шт
4. скамейки – 6 шт

5. стол туристический – 2шт
6. стул туристический – 9шт
7. палатка шатровая -1шт
8. палатка 3-хместная – 2 шт
9. палатка 2-хместная – 1 шт
10. сиденье туристическое – 10шт
11. спальный мешок – 10 шт
12. туристический коврик – 10шт
13. компас - 4шт
14. веревки для вязки узлов – 4 шт
15. лыжи – 17 пар
16. лыжные палки -17 пар
17. ботинки лыжные – 17 пар
18. секундомер – 1шт

Рекомендуемая литература.

1. Нормативная:

1.1.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2.В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

2. Туризм:

2.1.Г.И.Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.

2.2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.

2.4. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1.Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2.Б.И.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

3.3. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

3.4. Н.В.Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.

4. Подготовка и проведение похода:

- 4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
- 4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.
- 4.3. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.
5. Краеведение:
- 5.1. И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю
- 5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.
- 5.3. Географическое краеведение. Региональный компонент.6 класс. ТОИПКРО, 2006г.
6. Зелёная аптека:
- 6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
- 6.2. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.
- 6.3. П.Е.Вавриш, Л.Ф. Горовой « Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.
7. Медицина:
- 7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

**Календарный учебный график
занятий группы №1**

Время занятий по 35 минут. У вас получается 14.30-15.40!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

№	Мес яц	Числ о	Время	Форма занятия	Тема занятия	Общ кол-во час	Место проведения	Форма контроля
1			14.30- 16.30	Лекция	Вводное занятие. Организация и комплектование группы.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
2			14.30- 16.30	Лекция	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта. Организация похода.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
3			14.30- 16.30	Лекция	Организация похода.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Тестирование
4			14.30- 16.30	Лекция. Практическое занятие	Питание в походе. Составление рациона. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного упражнения по упаковке продуктов
5			14.30- 16.30	Лекция. Практическое занятие	Снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
6			14.30-	Лекция.	Первая медицинская помощь.	2	МОБУ СОШ	Выполнение

			16.30	Практическое занятие			д.Романовка, спортзал	практического задания по оказанию ПМП
7			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение практического задания по оказанию ПМП
8			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Устройство бивака.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
9			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Работа с палаткой.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение практического задания
10			14.30-16.30	Лекция	Свёртывание лагеря.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
11			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Топографические карты.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
12			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Спортивные карты.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
13			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Компас. Строение и работа с ним.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
14			14.30-16.30	Практическое занятие	Приёмы ориентирования карты по компасу.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания

15			14.30-16.30	Практическое занятие	Определение расстояний и работа с компасом.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
16			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Ориентирование. Способы ориентирования.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Тестирование
17			14.30-16.30	Лекция	Азимут истинный и азимут магнитный.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
18			14.30-16.30	Лекция	Краеведение. История Давлекановского района, его культурное наследие.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Тестирование
19			14.30-16.30	Практическое занятие	Выполнение краеведческих заданий.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Тестирование
20			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Условные знаки спортивных карт.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
21			14.30-16.30	Практическое занятие	Изготовление условных знаков.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
22			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Сигналы бедствия. Закрепление навыка чтения условных знаков	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
23			14.30-16.30	Лекция	Рельеф местности.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
24			14.30-	Лекция.	Чтение карты.	2	МОБУ СОШ	Выполнение

			16.30	Практическое занятие			д.Романовка, спортзал	контрольного задания
25			14.30-16.30	Практическое занятие	Учебные соревнования.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
26			14.30-16.30	Практическое занятие	Способы определения расстояний на местности.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
27			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
28			14.30-14.30	Практическое занятие	Учебные соревнования.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
29			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
30			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Узлы.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал.	Выполнение контрольного задания по вязке узлов
31			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Узлы.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал.	Выполнение контрольного задания по вязке узлов
32			14.30-14.30	Практическое занятие	Туристская песня.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал.	Выполнение контрольного задания

33			14.30-16.30	Практическое занятие	Игры на местности.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Сдача нормативов
34			14.30-16.30	Практическое занятие	Игры на местности.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Сдача нормативов
35			14.30-16.30	Практическое занятие	Учебные соревнования.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Сдача нормативов
36			14.30-16.30	Практическое занятие	Учебные соревнования.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал.	Сдача нормативов

**Календарный учебный график
занятий группы №2**

№	Мес яц	Числ о	Время	Форма занятия	Тема занятия	Общ кол-во час	Место прове-дения	Форма контро-ля
1			14.30- 16.30	Лекция	Вводное занятие. Организация и комплектование группы.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
2			14.30- 16.30	Лекция	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта. Организация похода.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
3			14.30- 16.30	Лекция	Организация похода.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Тестирование
4			14.30- 16.30	Лекция. Практическое занятие	Питание в походе. Составление рациона. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного упражнения по упаковке продуктов
5			14.30- 16.30	Лекция. Практическое занятие	Снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
6			14.30- 16.30	Лекция. Практическое занятие	Первая медицинская помощь.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение практического задания по

								оказанию ПМП
7			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение практического задания по оказанию ПМП
8			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Устройство бивака.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
9			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Работа с палаткой.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение практического задания
10			14.30-16.30	Лекция	Свёртывание лагеря.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
11			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Топографические карты.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
12			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Спортивные карты.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
13			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Компас. Строение и работа с ним.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
14			14.30-16.30	Практическое занятие	Приёмы ориентирования карты по компасу.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
15			14.30-16.30	Практическое занятие	Определение расстояний и работа с компасом.	2	МОБУ СОШ д.Романовка,	Выполнение контрольного

							спортзал	задания
16			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Ориентирование. Способы ориентирования.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Тестирование
17			14.30-16.30	Лекция	Азимут истинный и азимут магнитный.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
18			14.30-16.30	Лекция	Краеведение. История Давлекановского района, его культурное наследие.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Тестирование
19			14.30-16.30	Практическое занятие	Выполнение краеведческих заданий.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Тестирование
20			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Условные знаки спортивных карт.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
21			14.30-16.30	Практическое занятие	Изготовление условных знаков.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
22			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Сигналы бедствия. Закрепление навыка чтения условных знаков	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
23			14.30-16.30	Лекция	Рельеф местности.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
24			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Чтение карты.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания

25			14.30-16.30	Практическое занятие	Учебные соревнования.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
26			14.30-16.30	Практическое занятие	Способы определения расстояний на местности.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
27			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
28			14.30-14.30	Практическое занятие	Учебные соревнования.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Выполнение контрольного задания
29			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Устный опрос
30			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Узлы.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал.	Выполнение контрольного задания по вязке узлов
31			14.30-16.30	Лекция. Практическое занятие	Узлы.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал.	Выполнение контрольного задания по вязке узлов
32			14.30-14.30	Практическое занятие	Туристская песня.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал.	Выполнение контрольного задания
33			14.30-16.30	Практическое занятие	Игры на местности.	2	МОБУ СОШ д.Романовка,	Сдача нормативов

							спортзал	
34			14.30-16.30	Практическое занятие	Игры на местности.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Сдача нормативов
35			14.30-16.30	Практическое занятие	Учебные соревнования.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал	Сдача нормативов
36			14.30-16.30	Практическое занятие	Учебные соревнования.	2	МОБУ СОШ д.Романовка, спортзал.	Сдача нормативов