

Содержание программы:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Методические рекомендации по реализации программы
5. Литература

Пояснительная записка

Туристско – краеведческую деятельность можно отнести к традиционным в практической практике нашей страны методам воспитания, обучения и оздоровления школьников. Школьный туризм и краеведение имеют комплексный, интегративный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворении потребности детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой.

Настоящая программа «Туризм» носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими свободно жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести категорийный поход.

Основные цели программы:

- дать знания, умения и навыки по основным туристско - краеведческой деятельности (навыки подбора личного и группового снаряжения, организации привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления простейших естественных препятствий, ориентирования на местности);
- сформировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- привить интерес к занятиям туризма, как активной, познавательной, оздоровительной, и доступной деятельности;

Способствовать развитию классного коллектива, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворении детей в общении.

Задачи программы:

- раскрыть индивидуальные психологические возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;
- воспитать творческую, самостоятельную, активную, ответственную личность;
- обеспечить освоение обучающихся знаниями и умениями, необходимых для самостоятельного проведения похода.

«Туризм» - комплексная образовательная – оздоровительная программа для обучающихся 5-10 классов средней школы реализуется в течении 3-х учебных лет из расчета: 40 недель по 6 учебных часов (два раза в неделю). Теоретические (лекционные) занятия проводятся в помещении образовательного учреждения, практические на местности. Каждый образовательный год завершается походом. Количество детей в группе (12-14 человек). Программа интерактивна по содержанию и включает информацию по различным областям знаний, тематически стыкуются с базовыми учебными курсами по географии, биологии, экологии, физики, математике, основам безопасности жизнедеятельности, физическому воспитанию.

Программа реализуется в несколько этапов:

1 год обучения:

- освоение обучающимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- Практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода.

2 год обучения:

- качественное освоение конкретной функциональной обязанности участников походов;
- совершенствование навыков первого образовательного этапа.

3 год обучения:

- освоение смежных, а далее - всех функциональных обязанностей;
- самостоятельная разработка, подготовка и проведение похода.

Основная концепция программы: развитие индивидуальных психологических качеств ребенка в процессе коллективной деятельности в сфере спортивного туризма и краеведения.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Введение (6 часов)	3	3
2.	Ориентирование на местности (40 часов)	10	30
3.	Техника пешеходного туризма (60 часов)	10	50
4.	Материально-техническая база (18 часов)	8	10
5.	Здоровье участников похода (20 часов)	10	10
6.	Краеведение (24 часа)	4	20
7.	Зачетный (72 часа)	6	66
Итого:		51	189

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Техника пешеходного туризма (50 часов)	6	44
2.	Специальная подготовка участников похода (90 часов)	20	70
3.	Организация и проведение походов (14 часов)	4	10
4.	Зачетный (86 часов)	6	80
Итого:		36	204

3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Техника пешеходного туризма (42 часа)	2	40
2.	Ориентирование (48 часов)	8	40
3.	Специальная подготовка (60 часов)	4	56
4.	Организация и проведение походов (10 часов)	-	10
5.	Зачетный (80 часов)	2	78
Итого:		16	224

Программа «Туризм»

Первый год обучения

Введение

Организация набора группы. Общие вопросы организации работы, традиции ТКО. Задачи ТКО. Общие сведения о подготовке и проведении походов. Отработка норм Т. Б во время полевых тренировок.

Практика: отработка норм техники безопасности во время полевых тренировок.

Ориентирование на местности

Понятия о карте. Условные знаки топографических карт. Чтение и изображение топонимов, расчет расстояния по карте. Масштаб и его виды. Способы определения расстояния до недоступных объектов. Компас. Азимуты - прямой и обратный. Определение азимутов. Движение по азимуту. Способы изображения рельефа на топокартах и картах спортивного ориентирования. Правила ориентирования на местности. Способы ориентирования по местным признакам. Определение точки стояния по карте и на местности, расстояний «на глаз» и шагами. Способы составления топокарт. Правила проведения туристических соревнований - ориентировочные этапы.

Практика:

1. Камеральная:

- чтение и изображение топонимов;
- расчет расстояний по карте с помощью линейки, нитки;
- разработка маршрута 2-3х дневного похода.

2. Полевая:

- ориентирование по карте;
- площадная топосъемка;
- ориентирование по легенде, в заданном направлении, на маркированной дистанции, по обозначенному на карте маршруту, по заданному азимуту.

Техника пешеходного туризма

Основные приемы страховки. Узлы - классификация по использованию. Страховочная система. Вязание узлов. Укладка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий. Отработка элементов техники пешеходного туризма. Туристический бивак. Прохождение туристической полосы препятствий.

Практика:

1. Камеральная:

- вязание узлов на время;
- укладка рюкзака.

2. Полевая:

- Отработка элементов техники пешеходного туризма - подъём и спуск по склону,
- Навесная переправа, переправа по бревну, броды;
- Установка палатки, разведение костра;
- Обустройство туристического бивака.

Материально-техническая база похода

Личное снаряжение. Основные функции снаряженца. Групповое снаряжение, список, хранение, уход. Функции зампотеха. Основные функции завхоза. Организация питания в походах разной продолжительности. Правила приготовления походных блюд. Правила развески, упаковки и хранения продуктов.

Практика:

- ремонт снаряжения;
- составление меню и раскладка продуктов для двух-трехдневного похода;
- распределение веса на маршрут.

Здоровье участников похода

Нормы личной и общественной гигиены. Экология и туризм. Экологические требования. Эколого-краеведческая работа в походе. Основные функции медика. Аптечка: состав и хранение. Типичные правила в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи. Правила транспортировки пострадавшего. Ремонт снаряжения.

Практика:

- выбор медикаментов из аптечки и оказание первой доврачебной помощи при условной травме;
- транспортировка пострадавшего по слабопересеченной местности;
- ремонт снаряжения.

Краеведение

Краеведение. Организация краеведческих наблюдений в походе. Метеорологические измерения и наблюдения. Экологические наблюдения.

Зачетный

- разработка, подготовка похода с ночлегом;
- участие в туристических соревнованиях;
- разработка, подготовка и проведение трехдневного похода.

Второй год обучения

Техника пешеходного туризма

Инструктаж по технике безопасности. Итого летнего похода. Определение перспектив работы ТКО. Узлы. Способы и правила страховки и самостраховки. Преодоление туристической полосы препятствий. Разработка, подготовка и проведение однодневных походов.

Практика:

- подъём и спуск со схватывающим узлом;
- преодоление туристической полосы препятствий с самонаведением и снятием перил на скорость и качество.

Специальная подготовка участников похода

Функции штурмана. Функции картографа. Функции фотографа. Функции медика. Функции снаряженца. Функции зампотеха. Функции завхоза.

Практика:

- ориентирование по топографическим и спортивным картам;
- корректировка карты и составление технического описания маршрута;
- маршрутная топосъёмка;
- фотографирование;
- оказание первой доврачебной помощи при условной травме, транспортировка условного пострадавшего;
- выбор и ремонт снаряжения;
- составление меню, приготовление разнообразной пищи;
- разработка и обустройство туристического бивака.

Организация и проведение походов

Алгоритм подготовки похода. Разработка трехдневного похода. Оформление маршрутного листа для участия группы в одно - трехдневном походе.

Практика:

- разработка трехдневного похода;
- отработка организации походного быта, алгоритмов «Утро» и «Вечер»;
- разработка похода 1 категории сложности;
- выполнение краеведческих исследований во время походов.

Зачетный

Участие в туристическом соревновании. Составление режима дня. Техника преодоления препятствий. Подготовка и проведение трехдневного похода.

Третий год обучения

Техника пешеходного туризма

Инструктаж по технике безопасности. Итоги летнего похода. Определение перспектив работы ТКО. Практическая отработка элементов туристической полосы препятствий на качество и время. Техника преодоления завалов. Техника передвижения по заболоченной кустарниковой местности. Переправа в брод группой. Техника передвижения по мокрому грунту. Выбор и устройство туристического бивака.

Ориентирование

Командное и индивидуальное прохождение контрольно-туристического маршрута. Составление технического описания маршрута. Корректировка карты. Маршрутная топосъёмка. Прогноз погоды по местным признакам. Составление технического описания участника маршрута.

Специальная подготовка

Освоение смежных функциональных обязанностей участников похода. Организация похода в зимний период. Техника передвижения по снегу. Установка палатки и разведение костра. Техника передвижения по льду. Ремонт и изготовление снаряжения.

Организация и проведение походов

Полное освоение алгоритма подготовки похода. Разработка и подготовка весенних походов. Разработка летнего похода. Преодоление препятствий. Отработка вопросов походного быта.

Зачетный

Подготовка и проведение итогового похода.

Методические рекомендации по реализации программы

1. Наличие материального оснащения, необходимого для проведения категорийных походов и участия в соревнованиях по технике туризма и ориентирования (групповое и личное снаряжение)

Список необходимого снаряжения:

палатка, стойки, колышки (на 3-4 человека), таганки, ремнабор, компасы, карты, веревка (файл), фонарь, фотоаппарат, саперная лопатка.

2. На каждом этапе реализации программы педагог использует самый широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы педагог выбирает согласно составу данной группы, её обученности, личностным возможностям. Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний.
3. Требования к знаниям и умениям по годам обучения.

Закончив первый год обучения, обучающийся должен:

знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие походы к организации и проведению походов;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- правила обустройства бивака;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.

уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участников похода.

Закончив второй год обучения обучающийся должен:

знать:

- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- правила психологии общения в походе.

уметь:

- выполнять функции нескольких участников похода;
- выполнять «свой» раздел отчета о походе;
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- самостоятельно ориентироваться на местности.

Закончив третий год обучения, обучающийся должен:

знать:

- алгоритм подготовки похода.

уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваний;
- выполнять функции любого участника похода;
- самостоятельно подготовить и провести многодневный поход;
- свободно ориентироваться на природе;
- свободно «проходить» все этапы соревнований по технике туризма.

Литература

1. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2001.
2. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя.- М.; ТЦ Сфера, 2004.
3. Берман А.Е. Юный турист. 1973 г.
4. Бардин К.Е. Азбука туризма. Пособие для руководителей походов . М. 1985г.
5. Ганапольский В.И. Уроки туризма. Пособие для учителя. 1998 г. Минск.