

Управление образования администрации
Богородского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №1»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31 августа 2021г
Протокол № 1



Для утверждения
документов
Директор МБОУ «Школа №1»
Багаева И.А.
от 31 августа 2021г

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности
«Школа туризма»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Биланич Галина Владимировна,
учитель химии
первой квалификационной категории

г.Богородск
2021 г

Пояснительная записка

Актуальность программы - особенность современных школьников является то, что они в большинстве своем имеют слабые понятия о туристско-краеведческой деятельности и о роли умений ориентироваться на незнакомой местности для безопасного нахождения в природной среде. Обучение по данной краткосрочной программе позволит детям устранить этот недостаток. За короткий период обучения дети получают начальные знания и умения по ориентированию на местности.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», национального проекта «Образование».

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Программа направлена на развитие познавательных интересов

Отличительные особенности программы

Программа позволяет познакомить обучающихся с азами топографии и ориентирования на местности.

Предназначение настоящей программы заключается в том, чтобы заинтересовать обучающихся дальнейшим совершенствованием своих навыков в интересном и захватывающем занятии – ориентировании на местности.

Адресат программы - программа рассчитана на обучающихся 11-16 лет, программа рассчитана и на обучающихся с ОВЗ (ЗПР).

Цель программы – знакомство обучающихся с основами топографии и ориентирования на местности.

Задачи программы.

Образовательные:

- освоение базовых знаний и навыков ориентирования на местности;
- формирование навыков обращения с компасом и картой
- знакомство с основами физической культуры.

Воспитывающие:

- формирование нравственных качеств;

- воспитание любви к родному краю, окружающей природе;
- воспитание ценностных ориентиров: трудолюбия, воли и настойчивости в достижении целей;
- воспитание ответственного отношения к обязанностям в группе (команде) деятельности;
- формирование навыков индивидуальной и коллективной работы в достижении общей цели.

Развивающие:

- развитие памяти, наблюдательности;
- формирование пространственного мышления;
- совершенствование коммуникативных и творческих способностей учащихся;
- развитие интереса к самостоятельным действиям и работе в команде.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации данной программы 1 год. Курс обучения рассчитан на 72 часа.

Формы обучения

Формы занятий: теоретические и практические на местности, практические - аудиторные. Занятия на местности проводятся в светлое время суток в сухую погоду при температуре не ниже минус 5 градусов. При неблагоприятных условиях допускается перенос занятий в здание образовательного учреждения.

Режим занятий: 2 занятия в неделю, одно занятие продолжительность 45 минут.

Ожидаемые результаты.

Основные умения и навыки к концу обучения.

Учащиеся должны знать:

- 1.Правила техники безопасности.
- 2.Знать терминологию, связанную с тематикой программы.
- 3.Знать основы гигиены туриста.

4.Знать теорию организации и проведения походов.

Учащиеся должны уметь:

1. Владеть картографическими навыками.
2. Ориентироваться на местности по компасу и местным признакам.
3. Уметь подбирать и использовать личное и групповое снаряжение в походе.
4. Применять простейшие туристические навыки на практике.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Введение.	8	8		Беседа с диалогом
2	Основы гигиены и первая медицинская помощь.	4	2	2	Тест
3	Топография и ориентирование.	12	4	8	Тест, устный опрос
4	Техника туризма.	14	4	10	Зачетные задания
5	Ориентирование по местным признакам	4	2	2	Тест
6	Узлы и их применение. Преодоление крутых склонов	12	2	10	Вязка улов, выполнение техники спуска и подъема
7	Преодоление естественных препятствий.	8	1	7	Тест
8	Установка и снятие палатки. Укладка Рюкзака	10	1	9	Зачетные задания
Всего часов		72	24	48	

Содержание учебного плана

1. Введение.

Введение в туризм. История развития туризма в России. Этика туризма. Законы туристов. Особенности пешеходного туризма. Туристское снаряжение и требования к нему. Инструктаж по ТБ в походе. Родной край, его природные и туристские возможности. Организация проведения походов. Возможные туристические маршруты по родному краю. Техника безопасности на занятиях и в походе

Оборудование: географические карты, блокноты, ручки.

Дидактический материал: литература о городе Нижний Новгород, буклеты, проспекты.

2. Основы гигиены и первая медицинская помощь.

Гигиена туриста. Раны и кровотечения. Характерные заболевания в походе и их профилактика. Уход за больным в походе. Походная, групповая и личная аптечки. Оказание первой помощи при ранениях. Оказание первой помощи при травмах.

Оборудование: предметы личной гигиены, аптечка, гербарии.

Дидактический материал: литература по оказанию первой доврачебной помощи, медицинские плакаты, литература по школе выживания.

3. Топография и ориентирование.

Местность, основные понятия и определения. Топографическая подготовка. Топографическая карта. Ориентирование. Работа с компасом и картой. Ориентирование на маршруте. Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам. Решение задач по карте местности. Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью). Движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения). Определение расстояний на местности. Составление плана местности.

Оборудование: топографические карты, карточки с топографическими знаками, компасы разных устройств.

Дидактический материал: учебник географии 5 класс, атласы.

4. Техника туризма.

Краеведческая работа в туристском походе. Экологическая работа в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Наведение переправы по бревну с перилами, без перил. Броды через равнинные реки, выбор места брода, и способ прохождения. Подбор необходимого группового и личного снаряжения в зависимости от погоды и района путешествия. Туристские биваки и требования к ним. Бивачные работы, принципы организации и проведения. Обеспечение безопасности в походе и причины аварий. Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями

Оборудование: веревка, туристическая обвязка с карабинами.

Дидактический материал: спец. литература по пешеходному туризму, инструкции ТБ, схемы различных переправ.

5. Ориентирование по местным признакам

Ориентирование по природным признакам. Необходимость наблюдений за погодой в походе.

6. Узлы и их применение. Преодоление крутых склонов

Назначение и виды туристских узлов. Техника вязания узлов. Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий). Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающие» узлы. Вязка узлов: «ткацкий», «брамшкотовый», «проводник», «удавка», «схватывающий». Грудная обвязка, карабины и зажимы. Работа с веревками. Работа с карабинами. Страховка и само страховка. Движения на подъемах и спусках

7. Преодоление естественных препятствий

Особенности пешеходного туризма. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Категорирование препятствий в пешеходном туризме. Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Техника передвижения по тропам и дорогам. Техника передвижения через болото – «гать». Техника передвижения через водоем. Выбор места. Наведение переправ

8. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Отработка на время установки и снятия палатки. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков. Костры и костровое хозяйство. Разучивание туристических песен. Подготовка к пешему походу. Пеший поход. Итоговое занятие

Календарно-учебный график

№ п/п	Дата		Тема	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
	По плану	По факту				
1. Введение (8 ч)						
1			Введение в туризм.	1	теор	Беседа с диалогом
2			История развития туризма в России. Этика туризма. Законы туристов. Особенности пешеходного туризма.	1		
3			Туристское снаряжение и требования к нему.	1		
4			Инструктаж по ТБ в походе.	1		
5			Родной край, его природные и туристские возможности	1		
6			Организация проведения походов	1		
7			Возможные туристические маршруты по родному краю	1		
8			Техника безопасности на занятиях и в походе	1		
2. Основы гигиены и первая медицинская помощь (4 ч)						
9			Гигиена туриста. Раны и кровотечения	1	практ	тест
10			Характерные заболевания в походе и их профилактика.	1	теор	
11			Уход за больным в походе. Походная, групповая и личная аптечки.	1	теор	
12			Оказание первой помощи при ранениях. Оказание первой помощи при травмах.	1	практ	тест

3.Топография и ориентирование (12 ч)						
13			Местность, основные понятия и определения.	1	теор	Устный опрос, тест
14			Топографическая подготовка.	1	теор	
15			Топографическая карта	1	теор	
16			Ориентирование.	1	теор	
17			Работа с компасом и картой	1	Практ	
18			Ориентирование на маршруте.	1	практ	
19			Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам.	1	практ	
20			Решение задач по карте местности	1	практ	
21			Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью)	1	практ	
22			Движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения.	1	практ	
23			Определение расстояний на местности.	1	практ	
24			Составление плана местности.	1	практ	
4.Техника туризма (14 ч)						
25-26			Краеведческая работа в туристском походе.	2	Теор	Зачетные задания
27-28			Экологическая работа в туристском походе.	2	теор	
29-30			Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые.	2	Практ	
31			Наведение переправы по бревну с перилами, без перил.	1		
32			Броды через равнинные реки, выбор места брода, и способ прохождения.	1		
33-34			Подбор необходимого группового и личного	2		

			снаряжения в зависимости от погоды и района путешествия.			
35			Туристские биваки и требования к ним.	1		
36			Бивачные работы, принципы организации и проведения.	1		
37			Обеспечение безопасности в походе и причины аварий.	1		
38			Сигналы бедствия и взаимодействие со спасателями	1		
5. Ориентирование по местным признакам (4 ч)						
39-40			Ориентирование по природным признакам	2	Теор/практ	тест
41-42			Необходимость наблюдений за погодой в походе.	2	Теор/практ	
6. Узлы и их применение. Преодоление крутых склонов (12 ч)						
43			Назначение и виды туристских узлов.	1	Теор	
44			Техника вязания узлов.	1		
45			Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий)	1	практ	Вязка узлов, выполнение техник и спуска и подъема
46-47			Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающие» узлы.	2		
48-49			Вязка узлов: «ткацкий», «брамшкотовый», «проводник», «удавка», «схватывающий».	2		
50			Грудная обвязка, карабины и зажимы.	1		
51			Работа с веревками. Работа с карабинами.	1		
52			Страховка и самостраховка	1		
53-54			Движения на подъемах и спусках	2		
7. Преодоление естественных препятствий (8 ч)						
55			Особенности пешеходного туризма.	1	теор	
56			Характеристика естественных препятствий, встречающихся	1	практ	тест

			в пешеходном путешествии.			
57			Категорирование препятствий в пешеходном туризме.	1		
58			Техника передвижения и преодоления естественных препятствий.	1		
59			Техника передвижения по тропам и дорогам.	1		
60			Техника передвижения через болото – «гать»	1		
62			Техника передвижения через водоем. Выбор места.	1		
63			Наведение переправ	1		
8.Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака (10 ч)						
64			Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	1	теор	Зачетные задания
65			Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	1	практ	
66			Отработка на время установки и снятия палатки	1		
67			Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.	1		
68			Костры и костровое хозяйство.	1		
69			Разучивание туристических песен	1		
70			Подготовка к пешему походу	1		
71			Пеший поход	1		
72			Итоговое занятие	1		

Формы аттестации

Формы контроля (аттестации) и способы определения результативности освоения программы.

Результативность освоения программы отслеживается по итогам пешего похода

Виды контроля:

- Предварительный – беседа с элементами тестирования;
- Промежуточный – представление замысла, плана и промежуточных результатов исследования;
- Итоговый – представление итогов проведенных исследований.

Формы и содержание итоговых занятий:

- отчет по пешему походу

Условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Оборудование, полученное в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», национального проекта «Образование».

Лаборатория туристско-краеведческой направленности			
1	Экшн-камера	шт	1
2	Спальный мешок	шт	12
3	Трекинговые палки	шт	12
4	Гермоупаковка не менее 80 литров	шт	12
5	Фонарь налобный	шт	12
6	Палатка туристская с тентом (каркас)	шт	5
7	Палатка базовая	шт	1
8	Тент от дождя	шт	2
9	Оборудование для приготовления пищи	компл.	1
10	Костровое оборудование	компл.	1
11	Комплект котелков и посуды для приготовления пищи	компл.	1
12	Топор туристский	шт	2
13	Пила туристская	шт	2
14	Лопата складная	шт	2
15	Фонарь групповой	шт	2
16	Курвиметр	шт	2
17	Компас жидкостный	шт	12
18	Школьный комплект системы электронной отметки	компл	1
19	Конус 750 мм	шт	20
20	Вежа 1,5 м	шт	20
21	Система страховочная	компл	12
22	Каска	шт	12
23	Карабины туристские (5шт на 1 чел)	компл	12
24	Перчатки туристские	компл	12
25	Спусковое устройство	шт	12
26	Зажим ручной Жумар	шт	12
27	Зажим (pantin)	шт	12
28	Ролик трек	шт	12
29	Лупа 4-х кратная	шт	2
30	Бинокль	шт	2
31	Термометр воздуха	шт	2
32	Водный термометр	шт	2
33	Транспортир	шт	12
34	Визирная линейка	шт	2
35	Историко-географические комплекты материалов	шт	6

36	Историко-этнографические комплекты материалов	шт	6
37	Историко-археологические комплекты материалов	шт	6
38	Спилс-карты РФ и Нижегородской области	компл	1
39	Картографические материалы	шт	6
40	Комплект минералов	шт	2
41	Методические пособия по экскурсоведению	шт	6
42	Радиостанции портативные туристические	шт	4
43	Навигационное устройство походного типа	шт	1
44	Спутниковый трек типа SPOT	шт	1
45	Зарядное устройство на солнечных батареях туристическое	шт	3

Материально-техническое и информационное обеспечение программы

- Помещение: учебный кабинет, рассчитанный на группу до 15 человек, стулья по количеству учащихся; столы.
- Оборудование для демонстрации презентаций, аудио- и видеоматериалов, ПК с возможностью выхода в сеть Интернет, мультимедиа-проектор, smart-доска.

Литература

1. Болотов С.Б., Прохорова Е.А. Спортивное ориентирование: программа для объединений дополнительного образования. Выпуск 3. – М.: ЦДЮТиК МО РФ 2002.
2. Воронов Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
3. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
4. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам. Учебное пособие. – М.: Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Глаголева О.Л. Образовательная программа дополнительного образования по спортивному ориентированию. М. ГОУ Московская городская станция юных туристов.2009.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской школы по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур, 1995.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М., ЦДЮТК МО РФ, 2003.
10. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М., 2006.
11. Константинов Ю.С., Огородников Б.И. Елизаров В.Л., Лосев А.С. Ориентирование в России и СССР. М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003
12. Кудинов В. Уроки ориентирования. Волгоград
13. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003

14. Лукашов Ю.В., Ченцов В.А. Спортивное ориентирование: программа для объединений дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТиК, МО РФ, 2001.
15. Моргунова Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТур, 2003.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. М., Академия, 2004.
17. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.
18. Огородников С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.
19. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов–ориентировщиков. М., ФиС, 1978.
20. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М., Просвещение, 1990.
21. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М., ЦДЮТур, 1997.