

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого
муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2017 г.
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «ДТ»
Суходеева С.В.
«31» августа 2017 г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Фортуна»**

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Беккер Светлана Юрьевна,
педагог дополнительного
образования

с.Красное, 2017 г.

Пояснительная записка.

Из регионального характера развития государства следует необходимость регионального подхода в обучении и воспитании школьников, в том числе средствами туризма. Совершая поездки, экскурсии и туристические путешествия с целью знакомства с природой Кузбасса, его экономикой, жизнью и делами жителей Кемеровской области, воспитывается чувство «малой родины» и любви к родному краю, к Родине.

Программа, модифицированная на основе программы, разработанной Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением дополнительного образования детского творчества Ленинск-Кузнецкого района. Программа составлена на основании существующих типовых программ «Юные туристы-спасатели», «Юный турист». В соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности».

Программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 16 лет, составлена с учетом возрастных особенностей, их интересов и способностей. Программа предусматривает поэтапный рост: физического развития, технического мастерства, формирования гражданской позиции школьников, рост спортивного мастерства от однодневных походов до категорийных походов после трех летнего обучения.

Готовность группы в целом и каждого его члена в отдельности оценивается по уровню туристической культуры, которая состоит из трех основных слагаемых – технической, физической и моральной готовности.

Техническая готовность – уровень специальных знаний, умений и навыков преодоления трудностей и препятствий, которые может содержать маршрут.

Физическая готовность – уровень физ.подготовки всей группы и каждого участника в отдельности. Необходимо учитывать, что при движении на маршруте придется равняться на самого слабого, т.к. пройти намеченные километры никто вместо него не сможет.

Моральная готовность – это прежде всего – дисциплинированность, спортивный азарт, волевые качества, настойчивость, терпеливость, неприхотливость, смелость и решительность – каждого участника, взаимовыручка.

Принцип «в группе всем есть дело» проводится с первых занятий и реализуется на протяжении всего процесса обучения. Это позволяет:

- разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий;
- повысить мотивацию к занятиям, создать условия для самореализации личности;
- поднять значимость занятий, укрепить интерес к туристическим путешествиям;
- воспитать устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;
- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Объем знаний и содержание практической туристской деятельности непрерывно расширяются и углубляются. Расширились и изменились потребности современных детей и их родителей. Изменились требования, предъявляемые к дополнительному образованию детей. Типовая программа уже не соответствует современным требованиям. Поэтому возникла необходимость разработать программу с расширенным объемом получаемых детьми знаний и, соответственно, рассчитанную на более продолжительный срок обучения и увеличение количества учебных часов. В этой программе, в отличие от типовой, уделяется большее внимание воспитательным и развивающим аспектам образовательного процесса, а также подготовке к учебно-тренировочным выездам, соревнованиям и походам, что всегда имело важное значение для эффективных занятий детей туризмом. Программа составлена с учетом применения различных приемов и методов обучения, новых технологий с опорой на современные методические и учебные пособия, нормативно-правовые документы.

Цель программы

Создание дружного коллектива физически, умственно и нравственно развитых людей, адаптированных к полноценной жизни в современных условиях, укрепление и поддержание здоровья, достижение определенных туристических результатов, организация досуга, профилактика асоциальных явлений в среде учащихся.

Основные задачи:

- научиться конкретным приемам туристской техники,
- привить устойчивый интерес к занятиям туризмом.
- обучить основам ориентирования на местности, приемам техники безопасности, навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- укреплять и развивать физическое здоровье детей;
- воспитывать творчество, самостоятельность, активность, ответственность;
- воспитывать патриотизм посредством занятий краеведением, экологическую сознательность;

Виды задач:

Обучающие:

- Знакомство с различными видами туризма.
- Приобретение технических и практических туристических навыков.
- Подготовка к участию в походах различной сложности.
- Подготовка к участию в районных туристических соревнованиях.
- Расширение и углубление знаний по экологии, краеведению, физической культуре, их актуализация.
- Формирование навыков оказания доврачебной помощи себе и своим товарищам, навыков восстановления сил, после физических нагрузок, аутотренинга, релаксации;
- Приобретение знаний и умений по этике и основам психологии применительно к конкретной обстановке.

Развивающие:

- Включение детей в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально- коммуникативного, социального опыта.
 - Развитие качеств, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме: любознательность, инициативность, самостоятельность.
 - Повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья школьников. Закаливание организма, тренировка силы и выносливости у детей.
- Организация активного отдыха после школы

Воспитательные:

- Духовное и нравственное воспитание детей и подростков, выработка гражданской позиции
- Воспитание школьников в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме у детей и подростков.
- Создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих ребенку испытать чувство собственной значимости, признание окружающих.
- Удовлетворение потребности детей в общении, в совместной деятельности для реализации возрастных интересов.
- Формирование навыков общения со сверстниками, руководителем, младшими товарищами (развитие толерантности и коммуникативности), в том числе в замкнутом коллективе, в походных условиях при больших физических нагрузках.
- Выявление лидерских способностей у членов группы с дальнейшим привлечением их в качестве капитанов команд или инструкторов.

Основные концептуальные подходы к программе «Юные туристы»

Учитывая содержание программы, руководителем определено наиболее актуальные концептуальные подходы, которыми и руководствуется в своей деятельности.

Создать психологические, методические, организационные, технические условия. К наиболее значимой функции можно отнести формирование у детей мотивации к познанию и творчеству. Педагог создает воспитательное пространство, в котором каждый ребенок выстраивает поле своей жизнедеятельности, исходя из собственной сущности, опираясь на свои личностные ресурсы.

Основой такого воспитательного пространства является гибкая схема действий педагогов, опирающихся на инициативу и активность ребенка. Руководитель планирует свою деятельность не только в соответствии с собственными целями, но и на основе осмысления проблем детей, учитывая тот факт, что любая деятельность является средством развития ребенка. Важнейшим условием развития личности становится благоприятный психологический климат такой среды, в которой нет необходимости тратить силы на защиту, и они тратятся только на развитие.

Организация учебного процесса

Программа предусматривает три этапа обучения общим объемом 3 года (216 учебных часов): курс начальной подготовки: возраст обучающихся 10–12 лет (учащиеся 4 — 5 классов); срок реализации один год. Курс учебно-тренировочной подготовки: возраст обучающихся – 13-14 лет (учащиеся 6—7 классов) ; срок реализации один год. Курс совершенствования: возраст обучающихся – 15-16 лет (учащиеся 8—9 классов); срок реализации один год. Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении и наличии медицинского допуска к занятиям туризмом. Переход на следующий или более высокий уровень обучения осуществляется после практического и теоретического тестирования учащихся и может быть как групповым, так и индивидуальным.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой

информации, занятия по формированию новых умений, навыков, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

Занятия проводятся в течении учебного года, начинаются в начале сентября и заканчиваются в мае. В летний период проходят многодневные туристические походы.

Практические занятия составляют большую часть программы. Учебно-тренировочные занятия проводятся (на пришкольном участке, стадионе, спортзале). Можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников, следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия. К концу года дети должны владеть минимумом туристских знаний и умений, иметь хорошую физическую подготовку.

Критерии оценки: Дети должны уметь, знать, владеть:

- знать правила ТБ и соблюдать их;
- знать правила поведения в природе;
- уметь ориентироваться на местности, работать с картой и литературой;
- уметь применять полученные знания и навыки в повседневной жизни;
- владеть основными туристическими навыками;
- владеть навыками специальной (технической) подготовки.

Структура программы

Ожидаемые результаты реализации программы и способы определения их результативности:

- Создание дружного коллектива воспитанников, полностью адаптированных для полноценной жизни в современных условиях;
- Достижение определенных туристических результатов.

Основные способы определения результативности: тестирование, анализ участия в играх и конкурсах, анализ участия в туристских и спортивных мероприятиях, самоанализ учащихся.

Этап начальной подготовки:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- создать условия для привития интереса к занятиям туризмом;
- познакомить с основами техники туризма и ориентирования;
- воспитывать черты характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Этап учебно-тренировочной подготовки:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической подготовленности и познавательной активности;
- овладеть основами туризма;

Этап совершенствования:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической подготовленности и познавательной активности;
- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- повышать накопление соревновательного опыта.

Формы реализации программы.

Программа включает теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у детей умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части используются традиционные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы);
- практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия проводятся в кабинете, учебно-тренировочные занятия на местности и на спортивной площадке.

Формы и режим занятий:

Занятия проходят на базе МК ОУ «Краснинская школа - интернат», в спортивных зале и на спортивной площадке. Соревнования, походы проводятся в различных местах Кемеровской области. На первом году обучения в неделю планируется на теоретическую часть отводить 1 - 2 часа, на практическую часть до 20 часов. На втором-третьем годах обучения в неделю планируется на теоретическую часть отводить 1 час, на практическую часть – 20-25 часов. Кроме учебно-тренировочных занятий планируется участие в соревнованиях и походах вне сетки часов. При подготовке к соревнованиям предусматривается работа с учащимися по подгруппам, а также индивидуальная работа с детьми.

Программа предусматривает краткое ежегодное повторение уже пройденного материала в процессе изучения нового материала по этой же теме, также предусматривает активную работу летом, в рамках летней оздоровительной кампании, вне сетки часов.

Формы проведения – занятий:

Учебный процесс организуется в виде групповых и индивидуальных занятий учащихся с использованием различных форм.

1. Уроки туризма – организация деятельности учащихся по приобретению и совершенствованию туристических знаний, умений и навыков.
2. Интеллектуально-творческая деятельность – проведение викторин, конкурсов, веселых стартов.
3. Развивающие пространственно-логические игротеки – кроссворды, головоломки, географическое лото.
4. Экскурсии в различные музеи, музеи-заповедники.
5. Физически-развивающие занятия – игры, соревнования.
6. Проведение туристических походов различной категории сложности.

Основные формы подведения итогов:

Основные формы подведения итогов реализации программы: игры, конкурсы, соревнования, отчеты о походах.

Учебно-тематический план занятий:

Наименование темы	1 год			2 год			3 год		
	Т.	Пр.	Всего	Т.	Пр.	Всего	Т.	Пр.	Всего
1. Туризм и краеведение	10	10	20	10	10	20	5	15	20
2. Топографическая подготовка	5	15	20	4	16	20	5	15	20
3. Ориентирование	5	10	15	4	11	15	7	13	20
4. Организация тур. путешествия	2	2	4	1	3	4	1	5	6
5. Личное и групповое снаряжение	1	3	4	1	3	4	1	3	4
6. Фото и видео в туризме	1	3	4	1	4	5	1	7	8
7. Особенности пешего туризма	5	5	10	4	5	9	2	5	7
8. Техника безопасности на занятиях и в походах	2	-	2	2	-	2	2	-	2
9. Физическая подготовка	2	28	30	-	30	30	-	30	30
10. Оказание первой доврачебной помощи	5	10	15	8	7	15	7	8	15
11. Походы выходного дня	-	44	44	-	42	42	-	34	34
12. Узлы	1	5	6	1	5	6	1	5	6
13. Школа выживания	1	5	6	4	4	8	3	5	8
14. Участие в тур. слетах	-	36	36	-	36	36	-	36	36
15. Итоговое занятие	В течении года			В течении года			В течении года		
Всего	40	176	216	40	176	216	35	181	216

Организация и содержание работы.

Туризм и краеведение

Теория: Географическое положение родного края. Основная флора и фауна края. Туристско-краеведческая работа по изучению родного края.

Практическое занятие: Экскурсии, прогулки и маршруты походов по родному краю.

Топографическая подготовка

Теория: топографические знаки, масштаб, чтение топографических карт, рисовка планов, составление схемы маршрута.

Практическое занятие: составление плана местности, описание маршрута с использованием топографических знаков, разработка маршрута похода по топографической карте.

Ориентирование

Теория: азимут, ориентирование без компаса, изучение легенд и условных знаков.

Практическое занятие: ориентирование на местности с помощью карт и компаса, определение сторон света без компаса, определение КП по легенде, определение ширины и высоты недоступных объектов.

Организация туристического путешествия

Теория: Распределение обязанностей в туристическом походе.

Практическое занятие: составление меню для похода, составление аптечки, составление ремнабора.

Личное и групповое снаряжение

Теория: особенности подбора одежды и обуви в походах.

Практическое занятие: изготовление личного и группового снаряжения.

Фото и видео в туризме

Теория: Значение фото и видеосъемки в туризме. Фотография и видеосъемка, как вид искусства и как вид отчетной документации.

Практическое занятие: Фотосъемка на природе.

Особенности пешего туризма

Теория: переправы, движение по болоту, защита от насекомых.

Практическое занятие: организация переправ через преграды с использованием подручных средств, навесная переправа, вертикальные перила, применение групповой и личной страховки.

Техника безопасности на занятии и в походах

Теория: Ознакомление с работой туристской деятельностью. Цели и задачи туристской учебной группы. План работы на предстоящий учебный год. Инструктаж по охране жизни и здоровья: на занятиях, на выезде, при чрезвычайных ситуациях. Обеспечение безопасности – важнейшее требование ко всем туристским походам, учебным занятиям, соревнованиям. Основные причины возникновения опасности: недисциплинированность участников, плохая техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка, неумелое преодоление естественных препятствий, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и насекомые и т. д. Обязанности участников похода, обеспечивающие безопасность. Меры предупреждения несчастных случаев в походах выходного дня.

Практическое занятие: Отработка практических навыков по соблюдению безопасности на занятиях, в походах, на соревнованиях.

Физическая подготовка

Теория: режим дня, правила личной гигиены, режим дня в походе, личная гигиена в походе, водно-солевой режим в походе.

Практическое занятие: общефизическая подготовка, бег на лыжах, кросс, пешие переходы с рюкзаком, спуск-подъем на скальных участках со страховкой.

Оказание первой доврачебной помощи

Теория: состав медицинской аптечки, лекарственные травы, опасности в летних и зимних походах.

Практическое занятие: Подготовка одежды и обуви согласно санитарным нормам, упаковка аптечки, оказание элементарной доврачебной помощи.

Походы выходного дня

Теория: составление списка необходимого снаряжения и продуктов.

Практическое занятие: подготовка личного и группового снаряжения, распределение обязанностей, организация бивака, приготовление пищи на костре.

Узлы

Теория: Узлы в туризме и спорте. Виды узлов.

Практическое занятие: Закрепление навыков вязания изученных ранее узлов.

Школа выживания

Теория: Правила поведения в лесу. Изучение международных сигналов бедствия. Наиболее достоверные признаки для ориентирования без карты и компаса. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды. Средства спасения и правила их применения.

Практическое занятие: Отработка практических навыков на занятиях, в походах, на соревнованиях: ориентирование без карты и компаса, определение растений и грибов. Умение пользоваться средствами спасения.

Участие в туристических слётах

Теория: изучение заданий по программе тур. слета.

Практическое занятие: практическая подготовка по программе слета.

Итоговое занятие

Подведение итогов учебного года. Планирование летних мероприятий. Планы на следующий учебный год.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы проведения занятий

- тренировка (все года обучения)
- выезд для закрепления знаний и навыков (все года обучения)
- обучающая игра (1-2 года обучения)
- видеоурок (все года обучения)
- общефизическая и специальная подготовка (все года обучения)
- спортивные игры (все года обучения)
- игры подвижные, интеллектуальные, творческие (все года обучения)
- ролевые игры, авантюрно-приключенческие игры (все года обучения)
- конкурсы, эстафеты (1-2 года обучения)
- праздник, вечера туристской песни (все года обучения)

Дидактические материалы

- наглядные пособия по темам занятий (плакаты, стенды, макеты).
- подборка дидактических и диагностических материалов (игры, вопросы к викторинам, ребусы, кроссворды, карточки, тестовые задания, темы контрольных работ и сочинений, творческих заданий и пр.)
- фото и видеоархив.
- литература по темам занятий.

Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать следующие методы и технологии:

- информационно - развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.)

Материально – техническое оснащение программы

Оснащение, используемое при реализации программы:

- технические средства обучения (компьютер, фотоаппарат, видеокамера, проектор, видеомэгагнитофон, магнитофон и т.п.).
- туристское снаряжение по темам занятий для выездов, походов и соревнований.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса носит непрерывный характер и включает широкий набор видов, форм и методов содержания деятельности. Каждое учебное занятие имеет цель, задачи, определенные методы и приемы обучения. Для теоретических занятий имеется кабинет. Для практических занятий: спортивный зал, спортивная площадка и природные препятствия с оврагами, склонами, обрывами.

Соревнования проводятся: в спортивных залах, на спортивных площадках, на территории села и района.

Походы выходного дня для новичков проводятся по территории села, многодневные походы для 2го и 3 го обучения проводятся по территории Кемеровской области.

Список литературы.

1. Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1989 г. - 176 с.
2. Белоликов К.Ю., Филиппов В.В. и др. Туристская подготовка студентов педагогических вузов. Учебно-методическое пособие – СПб.: Издательско-полиграфический центр Санкт-Петербургского Государственного Университета технологии и дизайна, 2006. – 160 с.
3. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. – М.: Профиздат, 1973 г. – 81 с.
4. Виноградов Ю. Н., Митрухова Т. В. Воскресные путешествия пешком. – Л.: Лениздат, 1988 г. - 144 с. 7. Веретенников Е. И., Дрогов И. А. Общественный туристский актив. – М.: Профиздат, 1990 г. – 92 с.
5. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: «Мысль», 1980 г. – 190 с.
6. Дарман Питер. Выживание в экстремальных ситуациях. - Формула-пресс, русское издание, 1999 г. – 213 с.
7. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 гг.) / Автор-составитель Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 – 312 с
8. Ильичев Ю. А. Зимняя аварийная ситуация. – М.: 1991 г. – 98 с. 14. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. – М.: ФиС, 1990 г. - 175 с
9. Коструб А. И. Медицинский справочник туриста. – М.: ФиС, 1991 г. – 256 с. 16
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с.
11. Куприн А. М. Топография для всех. – М.: Недра, 1976 г. – 167 с.
12. Морозов М. А. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях. – СПб: 1992 г. – 96 с.
13. Мэйелл Марк. Энциклопедия первой помощи. - СПб, Золотой век, 1995 г. – 345 с
15. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под. ред. Гу баненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007. – 278 с.

16. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987 г. – 224 с.
17. Северный В. Я. Туризм в Кузбассе/ - Кемерово: ИПП «Кузбасс»: ООО «СКИФ», 2009. – 244с.
18. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование: — пособие для руководителей кружков. – М.: Просвещение, 1990 г. – 78 с.
19. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с
20. Шимановский В. Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. – М.: Про- физдат, 1986 г. – 176 с.

Ноябрь

8.11.16	Ориентирование	9.11.16	10.11.16	15.11.16	16.11.16	17.11.16
		Викторина «Наш край»	Физ. подготовка	Топографическая подготовка	Ориентирование в заданном направлении	Составление маршрута по карте
22.11.16	Определение предмета по компасу	23.11.16	24.11.16	29.11.16	30.11.16	
		Участие в обучающей игре по ориентированию	Поход выходного дня	Обучающая игра по ориентированию	Оказание первой доврачебной помощи. Ситуационные задачи	

Декабрь

1.12.16		6.12.16	7.12.16	8.12.16	13.12.16	14.12.16
Организация туристического путешествия		Оказание первой доврачебной помощи. Разбор ситуаций	Поход выходного дня	Ориентирование в заданном направлении	Наш край. Викторина	Физ. подготовка
15.12.16		20.12.16	21.12.16	22.12.16	27.12.16	28.12.16
Определение предмета по азимуту		Проведение викторины «Заповедники и заказники Кем. обл.»	Физ. подготовка Работа на полосе препятствий	Ориентирование по маркированной лыжне	Топографический диктант	Поход выходного дня
29.12.16						
Ориентирование по маркированной лыжне						

Январь

10.01.17	Личное и групповое снаряжение в зимних походах	11.01.17	12.01.17	17.01.17	18.01.17	19.01.17
		Техника безопасности в зимних походах	Зимнее ориентирование в заданном направлении	Физ. подготовка	Подготовка к зимнему тур. слёту Ориентирование по маркированной лыжне	Поход выходного дня
24.01.17	Подготовка к зимнему тур. слёту	25.01.17	26.01.17	31.01.17		
Преодоление полосы препятствий на лыжах		Определение по азимуту. Разведение костра	Ориентирование по маркированной лыжне	Лыжная подготовка. Отработка спуска – подъема на лыжах		

Февраль

1.02.17	2.02.17	7.02.17	8.02.17	9.02.17	14.02.17
Викторина «Наш край»	Особенности лыжных походов	Техника безопасности в лыжных походах	Физ. подготовка Лыжи	Работа с картой местности. Условные знаки	Поход выходного дня на лыжах
15.02.17	16.02.17	28.02.17			
Подготовка к зимнему тур. слёту. Знаки бедствия	Подготовка к зимнему тур. слёту. Прохождение завала	До врачебной помощи. Разбор ситуаций			

Март

1.03.17	2.03.17	7.03.17	9.03.17	14.03.17	15.03.17
Ориентирование	Топографическая подготовка. Работа с картой местности	Подготовка к тур. слёту Ориентирование в заданном направлении	Наш край. Составление кроссворда	Физ. подготовка Командная полоса препятствий	Подготовка к тур. слёту. Работа на дистанции
16.03.17	21.03.17	22.03.17	23.03.17	28.03.17	29.03.17
Оказание первой доврачебной помощи. Тур. аптечка	Определение предмета по компасу	Физ. подготовка	Узлы. Азимут	Викторина «Наш край»	Поход выходного дня
30.03.17					
Практическое занятие. Работа со страховочными системами.					

Апрель

4.04.17	Техника безопасности в походах	5.04.17	Личное и групповое снаряжение в летних походах	6.04.17	Физ. подготовка	18.04.17	Узлы. Условные знаки	19.04.17	Проведение викторины «Люби и знай родной Кузбасс»	20.04.17	Поход выходного дня
25.04.17	Физ. подготовка. Работа на полосе препятствий	26.04.17	Ориентирование по карте в заданном направлении	27.04.17	Определение предмета по азимуту.						

Май

2.05.17	Физ. подготовка	3.05.17	Техника безопасности в походах	4.05.17	Оказание доврачебной помощи, аптечка	10.05.17	Организация тур. похода	11.05.17	Разведение костра. Узлы	16.05.17	Поход выходного дня
17.05.17	Соревнование между командами по технике пешего туризма	18.05.17	Ориентирование по карте	23.05.17	Соревнование по ориентированию «Лабиринт»	24.05.17	Физ. подготовка	25.05.17	Наш край. Викторина	30.05.17	Учебно – тренировочная полоса препятствий

План – конспект практического занятия

Тема занятия: «Обучение прохождению простых туристских этапов (препятствий) с использованием специального туристского снаряжения».

Цель: создание условий для развития интереса к занятиям туризмом.

Задачи:

1. Научить работать на туристских этапах «Переправа на самостраховке», «Маятник», «Гать»; научить детей открывать и закрывать туристские карабины; вязать туристский узел «Восьмёрка».
2. Формировать умение применять полученные знания на практике, соблюдать технику безопасности.
3. Развивать физические качества, прикладные навыки.
4. Воспитывать коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность.

Форма проведения: соревновательно-игровая.

Место проведения: спортивная площадка

Оборудование:

1. Страховочные системы;
2. Туристские карабины;
3. Туристские переправы;
4. Карточки – опоры и названия этапов.

Ход занятия:

Орг.момент: Здравствуйте, ребята! На сегодняшнем занятии мы познакомимся с туристскими этапами, прохождение которых от туриста требует специального туристского снаряжения.

Сообщение темы, задач занятия:

Тема нашего занятия

«Обучение прохождению простых туристских этапов с использованием специального туристского снаряжения»

Сегодня мы с вами научимся работать с туристскими карабинами и преодолевать туристскую переправу;

повторим способы преодоления болота;

познакомимся с новыми туристскими узлами.

Но главная наша задача – это научиться работать в **коллективе**, потому что туризм – это **коллективный вид спорта**.

С целью безопасного преодоления препятствий на вас надета **настоящая страховочная система**, настоящие **туристские карабины**.

Основная часть.

1. Изучение техники безопасности.

Ребята, я напомню, что туризм требует дисциплинированности, внимательности, строгого соблюдения правил техники безопасности и с туристским снаряжением, одетым на вас, вы будете работать только после моего объяснения.

Возьмите в руки карабин, где вы с ним уже встречались? (собака, ведро в колодце, брелок...)

(Рассказ об устройстве карабина)

А сейчас я покажу, где и для чего применяется туристское снаряжение. (показ преодоления переправы).

А мы сегодня с вами отправимся в учебный поход. (обход по залу)

Отправляемся в поход.

Сколько нас открытий ждёт

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зелёным лугом.

Итак, туристская переправа. Она необходима для преодоления естественных препятствий - оврага, реки, обрыва.

Переправа, переправа,

Берег левый, берег правый.

Что нам делать, как нам быть,

На тот берег переплыть.

Кто из вас знает, как переправляться? **Ваши предложения.** Для наведения туристской переправы используются туристские веревки. Участник проходит этап на самостраховке, т.е. карабином пристегивается к перильной веревке.

Пристегиваться и отстёгиваться можно только за контрольными линиями.

В целях безопасности, к веревке может пристегиваться только один участник. **(преодоление переправы).**

Наш поход продолжается, уставшие есть? А желающие вернуться домой? Тогда посмотрите - на нашем пути болото. И через него тоже надо переправиться. Мы уже на предыдущих занятиях встречались с этим этапом, поэтому трудностей в преодолении, я думаю, не будет. Но я напомним, переправиться можно по жердям. Такая переправа называется гать. И наша цель - безопасно пройти через болото по жердям, т.е. преодолеть гать. (переправа через болото по жердям). Мальчики помогают девочкам.

Переходим к следующему этапу.

Вы уже знаете, что в туризме правильно завязанный узел - это безопасность участника.

Обратите внимание на своё снаряжение? С узлами вы столкнулись и при работе на переправе.

На предыдущих занятиях мы с вами уже знакомились с различными узлами. Но их существует много разновидностей: для связывания веревок, крепления снаряжения, мы познакомимся с одним. Узел **«Восьмёрка»**. (Показать готовый узёл, затем практическая работа).

Участники двух команд одновременно начинают вязать узел. Участник, выполнивший задание, возвращается на своё место. Выигрывает команда, полностью завязавшая все узлы.

Итог занятия:

Ребята, давайте вспомним, чем мы с вами сегодня занимались на занятии?

Чем отличается прохождение этапов с использованием и без использования специального туристского снаряжения?

- Я думаю, что кому-то полученные сегодня знания и навыки наверняка пригодятся в жизни.

Давайте вспомним чему мы научились? (Дети перечисляют)

Вам понравилось сегодняшнее занятие?

Ребята, я благодарю вас за хорошую работу и жду вас на следующем занятии...

План – конспект теоретического занятия

Тема занятия: «Ориентирование»

Цели занятия: закрепление знаний о рельефе местности, различных способах его изображения на спортивных картах.

Задачи:

1. Изучить основные понятия и термины: азимут, рельеф местности, горизонтальное и линейное изображение рельефа, движение по азимуту, компас.
2. Развивать географическое мышление и способность применять имеющиеся знания в решении новых учебных задач. Развивать познавательный интерес к занятию, внимательность, наблюдательность.
3. Воспитывать внимательность, наблюдательность.

Оборудование:

Компасы, линейки, спортивные карты.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Взаимное приветствие педагога и обучающихся. Формулировка темы занятия.

Определение цели и постановка задач.

2. Основная часть.

У каждого ребенка на столе лежит спортивная карта.

Ориентирование - это, в том числе, и умение находить стороны горизонта.

- Для ориентирования на местности необходимо знать стороны горизонта.

-Что такое горизонт? (Часть земной поверхности, наблюдаемая на открытой местности.)

Загадка:

Эта линия всё время,

Между небом и землёй.

Хоть весь год к ней прошагаем,

А на месте мы с тобой.

(линия горизонта)

-Что называют линией горизонта?

(педагог предлагает начертить схему сторон горизонта и вызывает одного учащегося к доске, остальные работают в тетрадях)

Основные стороны горизонта – север, юг, запад, восток.

Между ними – промежуточные стороны. Назовите направления промежуточных сторон? (работа с картой)

Способы ориентирования

-Ориентироваться можно разными способами.

-Какие способы ориентирования вам известны?

-В полдень, когда Солнце в Северном полушарии находится на южной стороне небосвода, самая короткая тень от предметов падает строго на север. Если встать лицом на север, то позади будет юг, направо- восток, налево- запад.

-Допустим, ты заблудился, а компаса у тебя нет. Не впадай в панику, потому что ориентироваться можно разными способами.

Ориентирование по Луне.

Ориентирование по местным приметам.

Ориентирование по звездам.

Ориентирование по деревьям

Ориентирование по Солнцу.

-Летом Солнце находится на юге примерно в час дня по местному времени. Если время меньше или больше часа, то юг можно определить с помощью часов.

Положи часы со стрелками и поверни их так, чтобы часовая стрелка была

направлена на Солнце. Угол, образовавшийся между часовой стрелкой и цифрой один, раздели пополам

(по летнему времени полдень – в 13 часов). Направление линии укажет примерное направление линии юг-север. Юг будет находиться в той стороне, где Солнце. В зимнее время определяют угол между часовой стрелкой и цифрой 12.

Ориентирование можно проводить с помощью специального прибора - компаса.

При ориентировании на местности нужно указать направления сторон горизонта от места, где вы находитесь. Компас даёт точное направление.

Правила работы с компасом.

1. Положите компас на горизонтальную поверхность (или ладонь).
2. Стрелка компаса должна быть неподвижной. После этого поверните коробку компаса так, чтобы буква «С» на шкале компаса совпадала с темным концом магнитной стрелки.
3. Вы сориентировали компас и подготовили его к работе.

Если встать лицом к северу, то сзади будет юг, справа восток, слева запад.

Практическое задание.

Определите, в какую сторону горизонта обращены окна класса.

В каком направлении находится дверь? Ваш дом?

Азимут и его определение

- Чтобы точно определить направление на предмет (ориентир) определяют азимут.

Между севером и точкой

Отсчитай по солнцу градус-

Это азимут. Он точно

Курс тебе укажет сразу.

- Что же такое азимут? Прочитайте определение.

- Чтобы определить азимут с помощью компаса, на сориентированный компас кладут тонкую палочку по направлению от центра компаса к предмету. Азимут отсчитываем от северного конца стрелки до палочки по часовой стрелке.

(педагог показывает на демонстрационной модели компаса приёмы определения азимутов).

Практическое задание.

1. Определить азимут определенного предмета.

Итог занятия:

1. На какую сторону горизонта указывает синяя стрелка компаса?
 2. Какая сторона горизонта находится напротив востока?
 3. В какую сторону горизонта вытянуты кольца на пнях?
 4. С какой стороны на деревьях растет мох?
 5. С какой стороны муравьи строят муравейник?
 6. В какой стороне восходит Солнце?
2. Какие цели мы ставили перед собой в начале урока? Как мы с ними справились? Где вам может пригодиться изученный материал?

Тестовые задания.

Задание: Выбери верное определение. Ответ соедини стрелками.

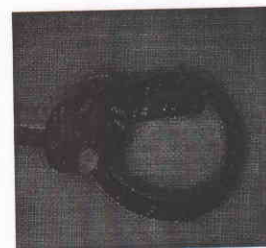
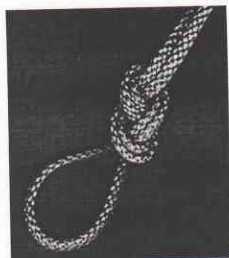
Вид туризма	определение
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
Водный туризм	Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство
Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Конный туризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
Спелеотуризм	Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи
Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения

Задание: Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

Задание: Соотнесите названия узлов с изображениями:

Названия: Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.



Задание: Форма одежды туриста должна:

- Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
- Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
- Максимально соответствовать последней моде.

Задание: Укажите диаметр основной веревки:

- а) 6 мм
- б) 8-9 мм
- в) 10-12 мм

Задание: Подчеркните предметы личного ремнабора:



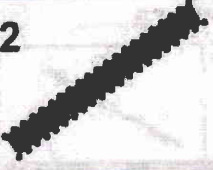
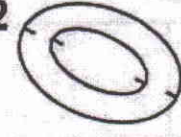

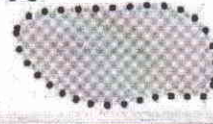




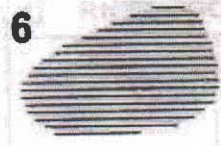




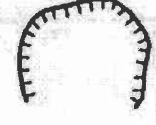
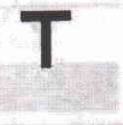

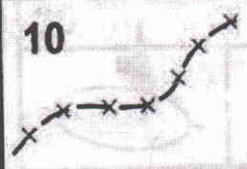

Отвертка, напильник, кусок ткани капроновый, надфиль, бинт, кусок ткани х/б, солнцезащитные очки, нитки капрон, кружка, проволока, булавка английская, иголка малая, плоскогубцы, иголка большая, резинка, бутылка для питьевой воды, стропа, карандаш, веревочка, шило, нитки х/б, пластырь перцовый, изолента, подзорная труба, скотч, штаны синтепоновые, суперклей, ложка, прищепка, крем от солнца, тара под ремнабор, ножницы, наперсток.

Задание: Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 1-3-дневном походе выходного дня:

Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).

Тест 2

Что означает этот символ?

1		<ul style="list-style-type: none"> а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога 	11		<ul style="list-style-type: none"> а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2		<ul style="list-style-type: none"> а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека 	12		<ul style="list-style-type: none"> а) лощина б) обрыв в) яма
3		<ul style="list-style-type: none"> а) группа камней б) пещера в) микробугорок 	13		<ul style="list-style-type: none"> а) открытое пространство б) полуоткрытое пространство в) труднопроходимая растительность
4		<ul style="list-style-type: none"> а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава 	14		<ul style="list-style-type: none"> а) колодец б) пруд в) родник
5		<ul style="list-style-type: none"> а) канава б) ручей в) река 	15		<ul style="list-style-type: none"> а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6		<ul style="list-style-type: none"> а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность 	16		<ul style="list-style-type: none"> а) преодолеваемая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
7		<ul style="list-style-type: none"> а) фундамент б) постройка в) застроенная территория 	17		<ul style="list-style-type: none"> а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
8		<ul style="list-style-type: none"> а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога 	18		<ul style="list-style-type: none"> а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9		<ul style="list-style-type: none"> а) внемасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня 	19		<ul style="list-style-type: none"> а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10		<ul style="list-style-type: none"> а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок 	20		<ul style="list-style-type: none"> а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш