

Министерство образования и науки РФ  
МБОУ ДОд «Районный Дом пионеров и школьников»  
Бугурусланского района Оренбургской области

Утверждаю  
Директор МБОУ «РДПШ»  
Герасимова И.А. *И.А. Герасимова*  
методический совет  
Протокол № 3  
от 3.09.2015г.

Дополнительная Общеразвивающая ПРОГРАММА  
творческого объединения  
«Юный краевед»  
( туристско- краеведческого направления)

на базе МБОУ «Полибинская СОШ»  
Количество детей-12человек  
Возраст – с 12 до 14 лет  
Рассчитана на 2 года  
Количество часов – 112ч.

Рассмотрено и одобрено  
На заседании педсовета  
МБОУ « Полибинская СОШ»  
Протокол № 86  
от 10.09.2015г.  
Директор МБОУ «Полибинская СОШ» Шаева Г.С.



Руководитель:  
**Маслобоева Татьяна  
Николаевна**  
Должность: педагог ДО  
Стаж общий: 25 лет  
Стаж педагогический: 25 лет  
Стаж в УДОд: 1-й год  
Категория: 1

2015 -2017г.

## **Пояснительная записка**

**Направленность-** туристско-краеведческая.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений среди детей. Из своего педагогического опыта могу сказать, что несколько дней, проведенных на природе, дают детям в сфере общения больше, чем год, проведенный в стенах школы.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья учащихся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

### **Актуальность.**

В условиях социокультурного развития, для становления человека информационного общества для постижения им окружающего мира и диалогического взаимодействия с ним познавательная деятельность приобретает особый смысл. Как вариант, детский туризм, а priori, создает условия и одновременно является средством для реализации интересов ребят, социальной их адаптации, самоактуализации через детскую инициативу. Детско-юношеский туризм способствует созданию коллектива,

т.к. естественным образом требует грамотного разделения сфер ответственности между его членами и согласования их совместной работы.

**Новизна** данной программы заключается в том, что содержание позволяет провести системную интеграцию отвлеченно-теоретических знаний по разным дисциплинам и воплотить их в решение конкретных задач на практике по мере их поступления, повышая тем самым умственный потенциал, развивая личностные качества ребят, увеличивая социальный опыт. Уникальность программы заключается в сочетании обучения по смежным видам спорта: лыжные гонки, спортивное ориентирование, легкая атлетика. При обучении используются *методики*: совместно-разделенной деятельности, личностно-ориентированного подхода.

Инвариантная часть представлена в программе модулем по выбору, который ученики выбирают самостоятельно в конце каждой недели.

**Цель:** формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни средствами туристско-краеведческой деятельности.

**Задачи:**

**Обучающие (предметные компетенции):**

1. Дать представление о правилах хранения продуктов в полевых условиях;
2. Обучить приемам укладки рюкзака и упаковки продуктов;
3. Познакомить с принципами составления меню в походных условиях.

**Воспитательные (личностные компетенции):**

1. Сформировать умения придерживаться норм и правил поведения в обществе;
2. Сформировать мотивацию к личностному самообразованию .

**Развивающие (метапредметные компетенции):**

1. Развитие умения анализировать;
2. Развитие способности принимать решения;
3. Развитие силы, выносливости, координаций движений.

**Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.**

Данная программа составлена на основе программы Госкомитета по физической культуре и туризму РФ, сборник "Русский турист" под ред. Востокова И.Е., Силкина А.В., 1998 г. Обоснованность внесенных в программу изменений вызвана прежде всего требованиями федерального государственного образовательного стандарта (национальный региональный компонент), обновлением содержания дополнительного образования, появлением новых форм, средств, технологий и как следствие, увеличение количества часов на прохождение программы.

Отличительная особенность программы в том, что она охватывает разнообразные направления: краеведение, экология, медицинская подготовка. Дает навыки для самостоятельных походов, учит самостоятельно организовать поход и грамотно к нему подготовиться. Дети получают знания, умения и навыки по преодолению естественных препятствий и морально-волевую подготовку, необходимую не только в походах, но и в повседневной жизни.

### **Участники образовательного процесса.**

Программа рассчитана на детей и подростков 12 до 14 лет. Роль и значение занятий туризмом для детей 12 - 14 лет очень велика: бесценно значение туризма не только в развитии физического состояния школьников, но и в воспитании и развитии прикладных умений и навыков в приготовлении пищи, разведении костра, установке палатки, ориентировании на местности, пользовании картой, компасом и др. Большое значение имеет туризм для формирования и развития высоких моральных и волевых качеств, для организованности и дисциплинированности людей. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни, преодоление трудностей сплачивают туристов, развивают чувство товарищеской взаимопомощи.

**Сроки реализации** данной программы - 2 год.

Общий объем 112 часов.

**Основные формы занятий:** внеаудиторное (походы, экскурсии, практические занятия на местности).

### **Режим занятий:**

Понедельник -14.30-16.00

Вторник-14.30-16.00

Среда-14.30-15.30

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

#### **Личностные результаты:**

- готовность придерживаться в своем поведении общепринятых в обществе социальных норм, давать отчет за свои действия.
- осознанное стремление к саморазвитию.

#### **Предметные результаты:**

- знание о правилах хранения продуктов в полевых условиях;
- знание о правилах укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- знание о принципах составления меню для походов и соревнований.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение анализировать;
- умение быстро принимать решения в экстремальных ситуациях;

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.** В конце учебного года в каждой группе проводится зачет по темам, изученным на занятиях. В течение года обучающиеся принимают участие в различных конкурсах, фестивалях, соревнованиях, олимпиадах, походах, конференциях. Итоговой проверкой для учеников становится участие в туристических слетах, как районного, так и областного уровней.

## Учебный план

№	Наименование модуля	Годы обучения (аудиторные), часов в неделю	Промежуточная и итоговая аттестация
		1	
1	<u>Пешеходный туризм</u>	48	экскурсия
2	<u>Спортивное ориентирование</u>	16	Ориентирование на местности
3	<u>Велосипедный туризм</u>	10	велотриал
4	<u>Краеведение</u>	14	викторина
5	<u>Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности</u>	10	тестирование
6	<u>Спортивная подготовка</u>	2	соревнование юных туристов лыжников
7	<u>Подготовка и проведение походов</u>	12	турслёт
	<b><u>Всего</u></b>	112	

№	Наименование модуля и темы	Количество часов (аудиторных)		
		Всего	Теория	Практика
1	<b><u>Пешеходный туризм</u></b>	<b>48</b>	<b>30</b>	<b>18</b>
1.1	Туристическое снаряжение	-	16	8
1.2	Преодоление препятствий	-	-	6
1.3	Техника пешеходного туризма	-	2	4
2	<b><u>Спортивное ориентирование</u></b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>4</b>
2.1	Ориентирование по природным признакам	-	2	2
2.2	Топографическая подготовка	-	4	-
2.3	Компас. Работа с компасом	-	2	-
2.4	Съемка местности	-	2	2
3	<b><u>Велосипедный туризм</u></b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
3.1	Технические характеристики велосипеда	-	1	-
3.2	Велотриал	-	1	3
3.3	Прохождение велотрассы на местности	-	1	4
4	<b><u>Краеведение</u></b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
4.1	История края	-	4	2
4.2	Растительность и животный мир края	-	6	-
4.3	Туристические маршруты края	-	2	-
5	<b><u>Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности</u></b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
5.1	Оказание первой медицинской помощи	-	7	1
5.2	Транспортировка пострадавшего	-	-	2
6	<b><u>Спортивная подготовка</u></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6.1	Кроссовая подготовка.	-	-	1
6.2	Лыжная подготовка	-	-	1
7	<b><u>Подготовка и проведение походов</u></b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
7.1	Подготовка к походам	-	8	-
7.2	Проведение походов	-	2	2
	<b>Всего</b>	<b>112</b>	<b>75</b>	<b>37</b>

## Содержание программы

### Содержание программы -2 года обучения

#### 1.1 Туристское снаряжение

**Теория.** Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

**Практические занятия.** Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. 2) Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, кольев и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви одежды и др. 3) Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

#### 1.2 Преодоление препятствий

**Теория.** Естественные препятствия на туристских маршрутах (для равнинной и пересеченной местности). Темп и режим движения. Движение по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движение в темноте. Организация переправ через водные преграды (броды, переправа по бревну с перилами, с шестом, наведение бревна через неширокую речку). Основные правила движения группы в зимнем походе: темп, строй, интервал, подъемы и спуски на лыжах, движение по снежной целине. Привалы в лесу и ночлеги в помещениях. Виды и нормы нагрузок в походе. Основные требования к месту бивака (летнего). Планировка бивака. Работа дежурного и группы на биваке. Уход с бивака. Правила купания в походе. Личное снаряжение для туристских путешествий (зимой, летом). Правила укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов.

**Практические занятия.** Укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов. Отработка техники движение по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движение в темноте.



Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### **1.3 Техника пешеходного туризма**

Теория. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук.. Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Шаг, темп интервал, режим движения, способы страховки. Движение по осыпям и каменным "морям". Виды осыпей их характеристика. Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Переправы через реки. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броду.

Практические занятия. Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости

от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях. 3) Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. 4) техника преодоления завалов, густых зарослей заболоченных участков тайги. 5) естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. 6) использование веревочных перил. 7) Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. 8) Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

#### **Методические рекомендации по освоению программы и изучению отдельных тем.**

В программе излагаются элементарные основы тактики и техники разных видов туризма: пешего, водного, лыжного туризма; организации и подготовки спортивно-туристских походов; основы топографии и ориентирования на местности; основы физической подготовки и здоровье туриста, основы безопасности туристского похода. Рассматриваются вопросы организации группы, выбор маршрута, приводится характеристика индивидуального и группового снаряжения, даются рекомендации по приготовлению пищи в походных условиях, разведению костра, подведению итогов похода. Все занятия необходимо заканчивать обсуждением, в ходе которого члены кружка отмечают положительные и отрицательные стороны, обращая особое внимание на умение интересно и занимательно вести занятие, логичность в построении урока, правильное использование методических приемов обучения, уверенное владение материалом и т.д

Организация оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности должна строиться дифференцированно, с учетом индивидуальных возрастных и половых особенностей младших школьников и быть личностно-ориентированной. Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после

интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие – должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Занятия по программе младших инструкторов заканчиваются учебно-зачетным категорийным походом, который следует рассматривать, прежде всего, как продолжение обучения. Во время похода необходимо предусматривать проведение практических занятий, особенно по темам, отработать которые в должной степени не представилось возможным, например, по условиям местности или другим причинам.

### **Методическое обоснование приемов и методов, используемых при реализации программы.**

В данной программе обучение строится на основании преемственности одного этапа другому: сначала кружковцы получают теоретические знания

(лекции, беседы, просмотр видеофильмов); затем полученные знания закрепляются на практических занятиях (игры, конкурсы, занятия по отработке туристических навыков и т. д.); применение знаний на практике

(походы, сбор краеведческой информации, выполнение самостоятельных проектов)

Учебное занятие можно проводить как с использованием одного метода обучения — урочная система, - так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов.

Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от задач, поставленных при изучении темы. Выбор метода определяется также с учетом возможностей детей, с учетом специфики изучения данного учебного предмета, направления образовательной деятельности, возможностей материально-технической базы обучения.

## **Дидактический материал к программе**

Дидактический материал к программе включает наглядный аудио и видеоматериал, способствующий восприятию тем. Книги по туризму, истории родного края, карты, атласы, справочники, журналы о путешествиях.

### **Методические рекомендации по обеспечению сбережения здоровья учащихся на занятиях:**

- знание основ безопасности своей деятельности и правил поведения в общественных местах;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- соблюдение правил обращения с электронными инструментами и электророботами;
- организация образовательного процесса с учетом его влияния на здоровье воспитанника;
- оптимальный расчет учебной нагрузки для каждого ребенка с учетом его индивидуальных психофизических особенностей;
- проведение физминуток, упражнений для головы, шеи, плечевого пояса, грудного отдела позвоночника.

### **Материально-техническое оснащение программы.**

В качестве материально-технического оснащения используются:

- туристическое снаряжение ( веревки, палатки, карабины, спальные мешки, компасы, планшеты, саперные лопатки, рюкзаки и т. д. );
- медицинская аптечка;
- образцы горных пород, растений, природных ископаемых;
- компьютерное обеспечение;
- кабинет, оборудованный для проведения занятий ( столы, стулья и т. д.)

### **Литература для педагога**

1. Социально-культурная деятельность и туризм: учебное пособие, И.С. Барчуков И. С.- М.: Книжный дом, 2009. – 46 с.
2. Богданова С. Подарим детям каникулы// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2013, №4.-с. 44-45
3. Безопасность человека в природных условиях. Горелов А.А. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 98 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 3е изд., стереотип. – М., Советский спорт, 2011. – с. 311- 488.
5. Морозов М. В России у детского туризма социальный статус// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2010, №1.-с. 26-30.  
туристской деятельности./ сост. Е.И.Ильина, Москва, 2009, 150 с.
6. Федотов Ю.Ф. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник, Издательство: Советский спорт, 2010. – 364с.

### **Литература для обучающихся**

1. Туристская игротека (Игры, конкурсы, викторины). Вып. 4, -М., ЦДЮТиК МО РФ, 2010.
2. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов./Г.С.Усыскин М., 2011. – 51 с.



