

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

управление образования администрации Кичменгско-Городецкого

муниципального округа Вологодской области

МАОУ "Кичменгско-Городецкая средняя школа"

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МАОУ «Кичменгско-Городецкая средняя
школа»

от 28 августа 2024 г. № 157

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Спортивный туризм»

8-9 классы

Составитель:

с. Кичменгский Городок

2024

1. Пояснительная записка

Туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогих. Но люди находят средства и способы хотя бы на неделю-две вырваться из плена городов и окунуться в чарующий мир первозданной природы. Туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, с бытом и традициями народов России. Именно отсюда и начинаются мысли о своей природе, о родном крае, о Родине о людях, о своей культуре и обычаях..

Данная рабочая программа составлена на основании **нормативных документов**:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370
- «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных

- стандартов начального общего и основного общего образования»);
- Письма Департамента образования Вологодской области от 14.07.2023 №ИХ.20-6520/23 «О направлении методических рекомендаций по разработке планов внеурочной деятельности общеобразовательной организации в соответствии с обновленными ФГОС общего образования и ФООП».
 - Уставом МАОУ «Кичменгско-Городецкая средняя школа».

Спортивный туризм - это эффективное средство физического оздоровления, воспитания и нравственного становления подростков. Занятие туризмом имеет немаловажное значение для развития и формирования здорового образа жизни, так как активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и укреплению здоровья; ходьба с грузом и дополнительной физической нагрузкой укрепляет сердечно – сосудистую систему.

Кроме того, туризм имеет огромное воспитательное значение: он тренирует наблюдательность, волевые качества, знакомит с историей родного края; походная жизнь формирует такие практические навыки, как наблюдательность, самостоятельность – все это вводит подростков в мир коммуникативной культуры. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях маршрута способствует приобретению необходимого социального опыта, опыта личностных и общественных отношений, формирует качества самоутверждения.

Программа по туризму и краеведению предполагает овладение знаниями, умениями и навыками в области техники туристических походов, топографии и ориентировании, организации туристского быта, элементарной медицины, краеведения, которые создают условия для самоопределения обучающихся в социуме.

Обязательным разделом программы является спортивное ориентирование на местности с компасом и картой. Ориентирование - необходимый и обязательный элемент действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием совершенствует умения обучающихся передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. Ориентирование носит также большой оздоровительный потенциал – занятия, как правило, проходят на открытом воздухе, в лесной зоне. Сочетание туризма и ориентирования имеет огромное значение для

формирования таких способностей обучающихся, как умение принимать верные решения в сложных жизненных ситуациях. Соединение в одном спортивном маршруте коллективных и индивидуальных действий обучающихся позволяет формировать умение подростков жить и трудиться как в коллективе, так и самостоятельно; умение принимать нужные решения в сложных условиях жизни и нести за них личную ответственность.

Актуальность данной программы

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Но, к сожалению, на сегодняшний день в системе дополнительного образования не существует определенной ясности на преподавание туризма. Сотни энтузиастов, работающих в сфере образования, сталкиваются с серьезной проблемой отсутствия программы. Да, видов туризма достаточно много, у каждого педагога свои взгляды на туризм и свой профиль. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее. Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Данная программа внеурочной деятельности предусматривает расширение и совершенствование функциональных возможностей организма, повышение спортивных результатов, изучение практических

приемов основ безопасности жизнедеятельности, освоение начальной медицинской и пожарной подготовок.

Цель программы

Развитие творчески активной, социально-адаптированной личности через туристско-краеведческую деятельность.

Данная цель может быть достигнута посредством решения следующих **задач:**

Образовательные:

- использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности в повседневной жизни;
- выполнение спортивных нормативов и званий.

Развивающие:

- формирование знаний, умений, и навыков по туризму;
- формирование здорового образа жизни; укрепление здоровья и физическое совершенствование детей;
- формирование потребности к самообразованию, самоопределению, самореализации и выработке адекватной самооценки;
- формирование стремления к взаимоуважению и взаимопониманию;
- развитие чувства уважения к Родине, родному краю.

Воспитательные:

- воспитание сознательной дисциплины и культуры поведения;
- воспитание ответственности за порученное дело;
- воспитание инициативы, мужества, находчивости, ловкости;

Срок реализации данной программы – 2 года.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа рассчитана на подростков, преимущественно, 13 – 16 лет, находящихся в возрасте, когда происходят глубокие физиологические изменения организма, бурно развивается психика, поэтому педагогу необходимо знать и учитывать в своей работе особенности физического развития и психологические особенности поведения детей и подростков. Не

исключено, что на занятия будут приходить и младшие подростки в возрасте 11 лет. Таких детей, безусловно, следует привлекать к занятиям, поскольку они любознательны и могут в перспективе составить «ядро» будущей группы. Подростки активны в этом возрасте, «ищут себя», часто меняя за одно полугодие несколько объединений. Это естественный процесс и к нему следует относиться спокойно. Очень важным становится для них мнение сверстников, общественное мнение. Они еще не умеют анализировать собственные поступки, свои успехи и неудачи, а поэтому каждая неудача вызывает у них чувство неуверенности и даже переживание своей неполноценности. Вот почему важно оградить обучающихся от первых возможных неудач, поддерживать в них ощущение, что «все получится», создавать «ситуации успеха», которые позволили бы ощутить чувство уверенности в себе.

Подростки в возрасте 13 – 14 лет обладают ярко выраженным стремлением к независимости и самостоятельности. Поэтому при общении с ними менее всего подходит прямое требование и непосредственное давление. Гораздо эффективнее становится просто предложение о помощи или ненавязчивый совет. Именно в этом возрасте они усваивают определенные нормы взаимоотношений и начинают видеть различия в несоответствии предъявляемых к ним требованиям и реально наблюдаемыми явлениями. Если же у подростка уже сформированы или формируются неверные моральные установки, то педагогу необходимо найти доказательства их несостоятельности. Естественное в подростковом возрасте стремление обучающихся к самостоятельности и овладению умениями в выбранном виде деятельности необходимо поддерживать, поручая подросткам все более сложные дела. Не нужно бояться при этом возможных ошибок, ведь подобные ошибки – естественное следствие процесса накопления опыта.

Юноши и девушки в возрасте 15 – 16 лет уже не только отдают себе отчет в поступках, но и отчетливо представляют, что они хотят получить от занятий. Они пытаются сами себя оценить, понять, на что они способны, почувствовать силу своего «Я». Прямолинейность, бескомпромиссность, иногда бестактность в поведении и поступках – это проявление «кризиса идентичности», неумения определиться, кем же на самом деле является юноша или девушка в жизни, тот ли он человек, каким он себя ощущает. В этом возрасте юноши и девушки способны к осознанным самостоятельным действиям, и, по сути, являются уже полноправными (с поправкой на объем знаний и жизненный опыт) помощниками педагога в совместных действиях.

Учет особенностей возрастной психологии позволяет наиболее эффективно и в то же время бережно, не травмируя психику обучающихся достигать поставленных в программе целевых ориентиров.

При работе по программе в качестве основной выбрана **технология разноуровневого обучения**, предусматривающая три уровня обучения: начальный, базовый и вариативный (творческий). Начальным уровнем знаний и умений должны овладеть все обучающиеся. Базовым уровнем должны овладеть все обучающиеся при условии соблюдения правил коммуникации и общения. Вариативный (творческий) уровень предполагает мелкогрупповую и индивидуальную работу педагога с обучающимися, нацеленными на рост спортивных результатов в ориентировании, спортивном многоборье или спортивных походах, углубленное изучение отдельных тем с возможным использованием индивидуальных планов по этим темам и образовательным областям. Конечно, такой подход подразумевает большую самостоятельную работу обучающихся, фактически, обучающиеся, достигшие вариативного уровня, находятся в режиме самообучения и самовоспитания. Педагог оказывает им консультационную помощь, способствует поддержанию их мотивации и контролирует полученные результаты с целью коррекции хода учебно-воспитательного процесса, постановки новых целей перед обучающимися или отмены целей, достижение которых нереально или требует от обучающихся чрезмерных усилий.

Воспитательные возможности занятий туризмом огромны. Так, тема «из истории развития туризма в стране» позволяет не только увидеть исторические корни туризма, представить историю путешествий в лицах, ощутить традиции туризма в стране, но и показать современный уровень развития спортивного туризма, его героев, их достижения. Эта тема позволяет обучающимся усвоить традиции туризма и увидеть перспективы занятий этим видом деятельности. Целесообразно использовать на занятиях по этой теме видео- и кинофильмы, слайды, можно привлечь к занятию опытных туристов, имеющих большой опыт сложных походов.

Занятия по теме «техника и тактика пешеходного туризма», занятия ориентированием также имеют огромный воспитательный потенциал. В программе приоритетными выделены задачи коммуникативного и коллективного воспитания, экологического воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания. Отдельной строкой стоит нравственное воспитание. Нравственное воспитание не осуществляется словами, его основной инструмент – поступки, оно осуществляется через силу собственного примера.

Спортивный туризм, спортивное ориентирование и туристское многоборье входят в Единую спортивную классификацию. Поэтому целесообразно показать обучающимся перспективы спортивного роста, ориентировать их на продолжение занятий спортивным туризмом или спортивным ориентированием и по завершении обучения по программе. Важно воспитывать в юных туристах бережное отношение к природе, передать им основы экологических знаний, привить понимание того, что, на самом деле, Земля не так велика, чтобы относиться к ней потребительски. Одновременно, для расширения общего кругозора туристов и приобщения к культуре и традициям страны следует максимально использовать возможности совершения интересных экскурсий в районах путешествий.

Одним из вариантов работы по программе может служить применение **адаптивных технологий обучения**. Конечно, нельзя сказать, что **разноуровневая технология** не является адаптивной, но она может быть дополнена адаптивными технологиями с целью повышения ее эффективности. Особенность адаптивных технологий в последовательности фаз обучения: 1) объяснение учебного материала, 2) индивидуальная работа педагога с обучающимися на занятии, 3) самостоятельная работа обучающихся по схеме ученик-ученик, ученик-группа учеников. При таком построении занятий вариативность организации обучения позволяет сделать эту технологию универсальной. Можно изменять продолжительность и последовательность этапов обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Развитие личности обучающегося происходит в условиях коллективной и индивидуальной деятельности, когда из новичка, осваивающего основы туризма и ориентирования, он превращается в умелого, опытного туриста и спортсмена, изменяющего и совершенствующего самого себя, как личность и становится помощником руководителя, его надежной «опорой» в походной жизни.

И обучение, и воспитание и развитие не являются изолированными друг от друга областями педагогической деятельности. Это значит, что воспитание и обучение включаются в сам процесс развития ребенка, а не надстраиваются над ним. Неразрывность этих процессов, их взаимосвязанность необходимо иметь в виду при работе по данной программе.

Выбирая те или иные педагогические технологии, педагогу следует четко представлять, что учебное занятие представляет собой целостную динамическую систему взаимодействия педагога и обучающегося,

состоящую из целей, содержания, методов, форм и реальных результатов обучения. Конечно, приступая к занятию, необходимо иметь сформулированную триединую дидактическую цель – воспитание, обучение и развитие, иначе оно будет недостаточно эффективно.

Наиболее эффективны при обучении туризму и ориентированию следующие технологии: **разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения) и технологии игры.** Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят, в основном, на местности. Наоборот, подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно-урочной системы и гиподинамии.

Поскольку обучение происходит на **деятельностной** основе, то для каждого уровня результатов желательно применять следующие категории целей:

знание – обучающийся запомнил и воспроизвел конкретный учебный материал,

понимание – обучающийся объясняет, интерпретирует учебный материал, иллюстрирует, приводит примеры;

применение – обучающийся использует полученные знания: а) по образцу, б) в измененной обстановке, в) в новой обстановке – последнее характерно для условий соревнований по ориентированию, для естественно возникающих или для специально созданных ситуаций в походе;

обобщение и систематизация – обучающийся выявляет части учебного материала, объединяет их для получения целого, предлагает вариант решения проблемы;

ценностное отношение – обучающийся оценивает значение, возможности применения, перспективы использования учебного материала.

Безусловно, педагогу нужно максимально использовать уже имеющуюся мотивацию большинства детей, пришедших на кружок, постоянно поддерживать ее созданием «ситуаций успеха», успешного применения имеющегося опыта и приобретенных обучающимися знаний и умений на практике. Огромную роль играет и создание доброжелательной атмосферы, обстановки взаимной помощи, помощи более опытных и старших обучающихся младшим.

Работая в учебных группах, ведя коллективный образ жизни в походах, приобретая знания и умения, позволяющие самостоятельно действовать в

различных ситуациях, обучающиеся приобретают собственный опыт эмоционально-ценностных отношений, необходимый им для дальнейшего участия в общественной жизни. Важно использовать воспитательные возможности занятий спортивным туризмом и спортивным ориентированием для формирования востребованных обществом качеств личности, создавая в то же время среду, стимулирующую развитие личности.

Условия реализации программы:

Внутренними условиями реализации программы являются:

- наличие необходимого для занятий туризмом и ориентированием снаряжения и инвентаря;
- обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Внешними условиями являются:

- стабильная социально-политическая обстановка в стране, необходимое и достаточное финансирование туристских мероприятий, как бюджетное, так и внебюджетное;
- устойчивый рост материального благосостояния населения, обеспечивающий приток обучающихся, поскольку из-за отсутствия финансирования значительную долю расходов на организацию и проведение учебно-тренировочных походов, участие в соревнованиях несут родители обучающихся.

Особенности набора учащихся: наличие хороших физических данных, учащиеся, которые относятся к основной группе здоровья и желание самого подростка заниматься в кружке.

Режим занятий

Общее количество часов в год – 68 часов.

Количество часов в неделю – 2 часа.

Периодичность в неделю – 1 раз.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Количество учебных недель -34

Начало занятий – 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Ожидаемые результаты

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- ориентироваться по компасу и топографической карте;
- применять на практике технику вязания узлов;
- организовать питание в походных условиях;
- разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе.

Обучающийся должен **знать:**

- виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;
- правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;
- правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;
- принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;
- способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки; виды туристских узлов и способы их применения;
- «составные части» туристского бивака и правила расположения его элементов.

Учебно-тематический план 1 года обучения.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	1	1
2.	Техника безопасности на занятиях и в	4	2	2

	туристических походах.			
3.	Туристские узлы	3	1	2
4.	Техника пешеходного туризма.	36	2	34
5	Личное и групповое туристическое снаряжение.	3	1	2
6	Ориентирование и топография	10	2	8
7	Экологическая подготовка туриста	3	1	2
8	Основы пожарного мастерства.	7	1	6
	итого	68	11	57

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	1	1
2.	Техника безопасности на занятиях и в туристических походах.	4	2	2
3.	Туристские узлы	3	1	2
4.	Техника пешеходного	36	2	34

	туризма.			
5	Личное и групповое туристическое снаряжение.	3	1	2
6	Ориентирование и топография	10	2	8
7	Экологическая подготовка туриста	3	1	2
8	Основы пожарного мастерства.	7	1	6
	итого	68	11	57

Содержание программы

Раздел 1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм. Законы туристов (туристская этика). Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и дистанции) и спортивному ориентированию.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного

поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

Раздел 2. Техника безопасности на занятиях и в туристических походах.

Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

Причины аварий в туристском походе: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи.

Раздел 3. Туристские узлы.

Узлы, виды узлов. Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Раздел 4. Техника пешеходного туризма.

Работа с веревками, бухтование. Маятник (вертикальный, горизонтальный). Бабочка. Параллельные веревки. Подъемы по параллельным и наклонным перилам. Подъемы и спуски с самостраховкой и командной страховкой.

Навесная переправа. Переправа по горизонтальному, наклонному, качающемуся бревну. Преодоление спусков и подъёмов спортивным способом. Преодоление веревочных препятствий и наземных препятствий (кочки, мышеловка, гать и т.д.)

Скалолазание. Основные правила и приемы. Страховка и самостраховка., сопровождение. Наведение и снятие страховочных перил. Прохождение туристической трассы 1, 2, 3 категорий сложности.

Раздел 5 . Личное и групповое туристическое снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

Раздел 6. Ориентирование и топография

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа. Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов: карта, план, аэрофотосъемка. Масштаб, масштабность карт. Содержание карты. Сущность ориентирования, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут. Ориентирование во времени, определение расстояний. Условные знаки топографических карт. Масштаб карт и определение расстояний. Символьные легенды – дополнительная информация о местоположении контрольных пунктов. Компас. Работа с компасом и картой. Определение расстояний на местности и по карте. Азимутальный ход. Определение точки стояния, выхода на КП, выбор пути. Степень и надежность ориентирования. Ориентирование на маршрутной трассе.

Раздел 7. Экологическая подготовка туриста.

Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Раздел 8. Основы пожарного мастерства.

Пожары разных категорий и уровней сложности, способы их тушения. Защита человека от огня и термоусловий. Различные средства пожаротушения. Сигналы бедствия при пожаре. Правила поведения при возгораниях. Спасательные работы в зоне пожара. Различие пожарных рукавов и полугаек. Одевание средств защиты. Защита органов дыхания.(противогаз, ВМП). Оказание первой помощи пострадавшему. Способы тушения очагов возгорания. Преодоление препятствий (бум, забор). Средства связи (телефон, рация, сигналы звуковые и цифровые). Работа на пожарном полигоне, пожарной полосе.

Раздел 9. Туристские биваки. Организация туристического быта.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега. Обеспечение безопасности группы.

Раздел 10. Основы медицинских знаний.

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и простудных заболеваний в летних походах. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, тепловом и солнечном ударах, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Транспортировка пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и

места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок. Приемы транспортировки пострадавшего

Ежедневный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Уход за больным в походе.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Раздел 11. Организация питания в походе

Значение правильной организации питания в походе. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов. Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Раздел 12. Гидрометеорология.

Необходимость ведения метеорологических наблюдений в походе, значение характера погодных условий для успеха похода. Природные условия: температура, атмосферное давление, влажность, ветер. Признаки устойчивой хорошей и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Дневник наблюдений.

Раздел 14. Туристские соревнования.

Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма,

ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт).

Раздел 15. Краеведческая подготовка туриста.

Понятие термина "краеведение". Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности. Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

Основные способы и формы работы с детьми: индивидуальные и групповые, теоретические и практические. Основные методы организации учебно-воспитательного процесса: словесные, наглядные, практические, объяснительно – иллюстративные.

Методическое обеспечение учебного процесса

Методы обучения используемые на занятиях:

- словесные методы обучения: объяснение, беседы, диалог;
- работа с книгами, метод практической работы: упражнения, тренировки;
- методы наблюдения: фото, видеосъемка.
- наглядные методы обучения: наглядные материалы (рисунки., плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи), видеоматериалы, слайды, фотографии.

Технологии, используемые при реализации программы:

Здоровьесберегающие технологии

Это система работы образовательного процесса по сохранению и развитию здоровья всех участников - взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения.

В центре внимания - личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения.

Его цель - создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология сотрудничества

Это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии.

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Условия реализации программы.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

- информационно-коммуникативные средства: видеофильмы по разделам курса, технические средства обучения;

- учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: компас, туристическое снаряжение, набор веревок для вязания узлов, туристические палатки, комплект для приготовления пищи, туристические рюкзаки, медицинская аптечка, перевязочные средства, разномасштабные географические карты, спортивные карты.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Умения:

- собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов (самостоятельная работа);
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему (зачет);
- ориентироваться по компасу и топографической карте (самостоятельная работа);
- применять на практике технику вязания узлов (зачет);
- организовать питание в походных условиях (самостоятельная работа);
- разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе (тестирование).

Знания:

- виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности (самостоятельная работа);
- правила установки палаток в пешем походе (тестирование);
- правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе (опрос);

- принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки (самостоятельная работа);
- способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки (тестирование);
- виды туристских узлов и способы их применения (самостоятельная работа);
- составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов (тестирование).

Используемая литература

- 1.Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
- 2.Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.
- 3.Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.
- 4.Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
- 5.Интернет- ресурсы.