


Министерство образования и молодежной политике Свердловской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской
области, реализующее адаптированные основные общеобразовательные
программы,
«Центр «Дар»

<p>«Согласовано» На заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>августа</u> 20<u>20</u> г. Секретарь _____ Н.А. Дзвановская <i>ND</i></p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по УВР <i>Бакисова</i> Л.О. Бакисова «<u>28</u>» <u>августа</u> 20<u>20</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ «Центр «Дар» <i>Шляпников</i> Н.И. Шляпников Приказ № <u>157</u> от «<u>28</u>» <u>августа</u> 20<u>20</u> г.</p> 
--	--	--

**Рабочая программа
по дополнительному образованию
кружок «Туризм и краеведение»**

Составитель: Чепкасова Т.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
<i>Пояснительная записка</i>	3
<i>Цель и задачи</i>	3
<i>Результаты образовательной деятельности</i>	5
<i>Тематический план</i>	6
<i>Содержание программы</i>	7
<i>Работа с родителями</i>	8
<i>Ожидаемые результаты</i>	9
<i>Методическое обеспечение образовательной программы</i>	10
<i>Ожидаемый социальный эффект</i>	11
<i>Критерии оценки эффективности работы по программе</i>	12
<i>Литература</i>	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа факультатива «Туризм и краеведение» имеет **туристско-краеведческую направленность**, где занятия направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, приобщение обучающихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека. Программа адаптирована к обучению детей с ослабленным здоровьем

Актуальность.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны, ожидания и устремления детей и молодежи к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но, самое главное, могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие реальные риски для жизни и здоровья, с другой стороны, программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде видов туризма.

Цель программы: создание психолого-педагогических условий для социализации учащихся, развития их двигательной, функциональной и познавательной активности, укрепления и сохранения здоровья, повышения спортивного мастерства, всестороннего развития и патриотического воспитания, учащихся через занятия водным и пешим туризмом.

Задачи:

Образовательные:

- овладение знаниями, умениями и навыками водного туризма;
 - отработка технических и тактических навыков водного туризма на водоемах;
 - участие в соревнованиях, походах разного уровня и категорийности;
 - овладение навыками оказания первой доврачебной помощи себе и своим товарищам;
 - овладение навыками самоконтроля и восстановления после нагрузок.
- Развивающие:*
- включение учащихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного,

- познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;
- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;
 - повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья учащихся;
 - закаливание организма, тренировка силы, выносливости, гибкости и координации учащихся;
 - *Воспитательные:*
 - духовное и нравственное воспитание учащихся, ознакомление их с национальными, культурно-историческими традициями города, страны и спортивными достижениями земляков и соотечественников;
 - формирование навыков здорового образа жизни у учащихся, через систематические занятия водным туризмом;
 - воспитание учащихся в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме;
 - создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих учащемуся испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;
 - воспитание у учащихся чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу.

Особенность программы «Основы водного туризма» заключается в том, что она рассчитана на учащихся от 12 до 16 лет. Преподавателю следует обратить внимание, чтобы при формировании учебных групп разница в возрасте учащихся не превышала 3-4 лет, что связано с возрастными физическими и психическими особенностями.

В учебные группы принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению от родителей. Рекомендуемое количество учащихся в группах первого года обучения не более 8 человек.

Продолжительность образовательного процесса составляет 2 года.

Действие программы рассчитано на период с 1 сентября по 31 мая. , 34 занятия

Основными формами обучения являются:

- практические и теоретические учебные занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах;
- походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы.

Основные методы обучения:

1. *Общепедагогические методы*

Наглядные методы

- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: фотографии, рисунки, кинофильмы);

Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

Общие принципы педагогической деятельности:

- постепенный переход от обучения приемам общефизическим к техническим действиям и их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки туристов;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся.

Результаты образовательной деятельности

По окончании полного курса обучения учащиеся:

овладеют:

- способами самоорганизации и самоконтроля;
- основами техники водного и пешего туризма;

приобретут:

- опыт самореализации;
- соревновательный опыт в различных видах соревнований;
- теоретические основы подготовки пешего и водного туризма;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;

- умение самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других.

Различные виды туризма (водный, пеший, велосипедный, горный и т.д.) занимают все большее место в системе школьного туризма. Число школьников, отправляющихся в поход по воде, с каждым годом увеличивается.

В водном и пешем путешествиях прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля — все это является хорошим средством оздоровления. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу.

Программа подготовки туристов-краеведов рассчитана на учащихся 5—9 классов Она составлена с учетом использования катамаранов как основного и наиболее доступного вида судов, рекомендуемых для водных походов со школьниками, и предусматривает приобретение учащимися знаний и навыков, необходимых при проведении как водного так и пешего путешествия.

Программа реализуется группе участников факультатива. Она рассчитана с обязательным прохождением учебно-тренировочных путешествий. Подготовка туристов может также осуществляться и на базе передвижного или стационарного туристского лагеря.

Учебно-тренировочное путешествие должно рассматриваться как обязательный элемент подготовки туристов-краеведов. Основная задача путешествия — отработка туристами технических навыков, приобретение опыта краеведческой работы, повышение физической подготовленности. Успех проведения туристского путешествия во многом зависит от того, насколько оно тщательно подготовлено. Подготовка ведется постепенно на протяжении всего учебного года, с учетом знаний и умений, приобретенных в ходе изучения программных вопросов. В период подготовки руководитель должен лично убедиться, что все участники будущего путешествия умеют плавать и имеют письменное разрешение врача на участие в многодневном путешествии.

Учебная работа по подготовке туристов-краеведов должна проводиться на теоретических и практических занятиях, а также одно-, двух-, трехдневных походах, предусмотренных календарным планом и учебным расписанием. Вся учебно-воспитательную работу в учебной группе осуществляет руководитель, привлекая отдельных специалистов. Занятия должны проводиться по четкому календарному плану и учебному расписанию, которые составляет руководитель группы в зависимости от конкретных условий работы.

Тематический план занятий

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор	Прак
1	Российский массовый туризм.	2	3	
2	Туристские возможности родного края для водных и пеших путешествий.	2	2	
3	Снаряжение для водного и пешего путешествия.	10	10	
4	Питание в путешествии.	2	2	
5	Привалы и ночлеги.	2	3	
6	Топография и ориентирование на местности.	2	2	
7	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия.	4	4	
8	Тактика водного и пешего путешествия.	2	2	
9	Обеспечение безопасности в водном и пешем путешествии.	2	2	
10	Общая физическая подготовка туриста		1	6
11	Специальная физическая подготовка туриста		1	12
12	Гигиена туриста и доврачебная помощь в походе.		2	4
13	Учебно-тренировочные путешествия			164
	ИТОГО	216	34	186

Содержание программы

1. Российский массовый туризм *Теория.* Чем интересны и полезны пешие и водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма в России: воспитание российского патриотизма, расширение и углубление знаний, полученных в школе, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма, выполнение общественно полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы. Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др. Их особенности, преимущества и недостатки. Традиции российского туризма.

2. Туристские возможности родного края для водных и пеших путешествий

Теория. Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю.

3. Снаряжение для водного и пешего путешествия

Теория. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

4. Питание в водном и пешем путешествии

Теория. Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы

расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

5.Привалы и ночлеги

Теория. Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

6.Топография и ориентирование на местности

Теория. Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях рек, озер. Способы определения расстояний на местности, на воде. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

7.Техника движения. Естественные и искусственные препятствия

Теория. Элементы гребли. Техника гребли на катамаранах: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление катамараном при помощи весел. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

8.Тактика водного и пешего путешествия

Теория. Понятие о тактике путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

9. Обеспечение безопасности в водном и пешем путешествии

Теория. Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения катамаранов и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

10, 11 . Общая и специальная физическая подготовка туриста

Практика. Значение и особенности физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Индивидуальные и групповые тренировки. Утренняя гимнастика. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к водному походу. Сопутствующие виды спорта. Организация и проведение подготовительных тренировок. Закаливание организма. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль и самоконтроль. Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности. Совершенствование плавательных навыков. Развитие плавательной выносливости.

12. Гигиена туриста и доврачебная помощь в походе

Теория. Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для водного похода.

Практика. Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

13. Учебно-тренировочные путешествия

Практика. Отработка приемов и навыков преодоления водных маршрутов первой категории сложности.

Работа с родителями

Перед походами проводятся родительские собрания, на которых руководитель сообщает родителям о целях и задачах похода. Если необходимо, дает необходимые разъяснения. Кроме того, вполне возможно непосредственное участие родителей в самом походе. Это создает, с одной стороны, дополнительные возможности воспитания детей, налаживания семейных отношений. С другой стороны, руководитель группы, имеющий перед собой определенные задачи образовательного плана, может получить помощь со стороны родителей в организационном плане при подготовке и проведении похода. Основная же трудность при привлечении родителей к туристской и походной деятельности с учащимися заключается в том, что: 1) родителей тоже иногда приходится обучать, и 2) не каждый родитель способен корректно вести себя как со своим ребенком, так и с другими детьми.

Ожидаемые результаты

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений и навыков основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия в соревнованиях, а так же

личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания Программы.

Руководитель отслеживает результаты индивидуального роста.

Для воспитания коллектива группы большое значение имеет участие детей в различных соревнованиях и конкурсах. Все это способствует созданию дружного сплоченного коллектива.

Методическое обеспечение образовательной программы

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее подготовленностью, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Ожидаемый социальный эффект

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- повысится предполагаемый охват воспитанников;
- у школьников формируются теоретические и практические навыки туристско-краеведческой деятельности;
- формируются профессиональные склонности;
- решится проблема свободного времени у учащихся;
- повысится уровень знаний по предметам научно-практического цикла;
- сформируются практические навыки бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры школьников;
- сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);
- изучение программы позволит освоить навыки использования методов различных научных дисциплин для осуществления краеведческих исследований;
- укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таких видах спорта как водный туризм и спортивное ориентирование.

Критерии оценки эффективности работы по программе:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
5. Потребностью у учащихся стремления к победе в соревнованиях только честными способами, приобретение чувства собственного достоинства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов В.В., Романов В.В. Маломерные суда на водоемах России. ЗАО Капитал Принт. Москва, 2006г.
2. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
3. Берман А. А. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 1977.
4. Инструкция по организации и проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
5. Коробков А. П., Михеев И. З. По рекам южной и юго-восточной России. М., Физкультура и спорт, 1977.
6. Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977.
7. Остапец А. А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.
8. Рыжавский Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. М., Физкультура и спорт, 1979.
9. Турист. (Библиотека туриста.) Сост. Власов А. А. М.Физкультура и спорт, 1974.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат	603332450510203670830559428146817986133868575787
Владелец	Шляпникова Надежда Ивановна
Действителен	С 09.07.2021 по 09.07.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Шляпникова Надежда Ивановна

Действителен с 09.07.2021 по 09.07.2022