

Пояснительная записка.

Актуальность курса туризма и краеведения

Важнейшей стратегической задачей современной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения. Школьный туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство. Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. Современное общество стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что граждане желают активно проводить досуг, перемещаясь по странам и регионам, совмещая проведение свободного времени с познанием и оздоровлением. Естественно думать, что подобный отдых они желали бы организовать и для своих детей.

Сами школьники, наделённые естественной жаждой знаний, повышенной, по отношению к взрослым, двигательной активностью, стремлением увеличить объём знаний и расширить свой кругозор не только через обучение за школьной партой, всегда проявляют интерес к самым разнообразным путешествиям. Зачастую их интересы совпадают с интересами родителей и тогда возникает желание заниматься активным отдыхом.

Поскольку туризм предоставляет возможность организовывать досуг школьников совмещая отдых с оздоровлением и познанием, то общество должно быть заинтересовано в школьном туризме. Находясь вдали от дома и родительской опеки, школьник ощущает и понимает значение коллектива, учится принимать решения и нести за них ответственность, чувствует влияние положительных нравственных качеств окружающих людей, оценивает этих людей и сравнивает себя с ними. Это значит, что туризм является надёжной и эффективной формой воспитательного процесса.

Образовательная функция туризма школьников заключается в том, что во время путешествий закрепляются школьные знания по географии, истории, обществоведению, социологии, политологии, приобретаются новые знания. Школьник во время путешествий знакомится с культурой и обычаями разных народов, изучает родной край, пополняет знания в области краеведения.

В целом, школьник решает во время туристских поездок задачи физического воспитания, соблюдая баланс повышения уровня развития двигательных качеств, умений, навыков, умственного, эстетического и нравственного развития.

В связи с этим, можно утверждать, что возможности влияния туризма на школьников весьма велики.

Новизна курса туризма и краеведения

Новизна программы заключается в том, что в рамках проведения комплекса туристско-краеведческих мероприятий обеспечивается комплексное гармоничное развитие личности, т.е. органическое сочетание интеллектуального, духовного и физического совершенствования человека. Это обусловлено тем, что акцент ставится на выездных мероприятиях в Москве и Подмосковье. Учащиеся приобретают туристические навыки, а также лучше узнают родной край. Программа является личностно-ориентированной, т.е. ориентированной на потребности личности. Суть его заключается в том, чтобы раскрыть врождённые качества каждого отдельного ребёнка, прежде всего его способности, что является основой индивидуализирующей педагогики. Личностно-ориентированная программа реализует право каждого учащегося на овладение знаниями, умениями и навыками в индивидуальном темпе и объёме. Сравнивается современный уровень развития и образования подростка только с его же предыдущим уровнем, а не с другими

учащимися. Таким образом, всем детям представляется возможность обучения не зависимо от способностей и уровня общего развития.

Возраст обучающихся

В первый год обучения возраст учеников должен составлять от 11 до 15 лет. С целью преемственности знаний и навыков по туризму, в перспективе будут формироваться однородные возрастные группы (5-6 классы и 7-8 классы).

Срок реализации

Два года. По времени реализации она является долгосрочной, несмотря на первый год образования кружка «Клуб путешественников».

Цель программы

Всестороннее развитие творческого потенциала личности каждого учащегося средствами туризма и краеведения.

Задачи:

- 1.Выявление основных видов туризма;
- 2.Развитие общего кругозора учащихся;
- 3.Выделение основных правил поведения в природе.совершенствование мастерства юных туристов;
- 4.Привлечение к активным занятиям туризмом учащихся всех возрастов;
- 5.Подготовка учащихся к практическим навыкам ориентирования и выживания в природе.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Способы проверки планируемых результатов

Тематические задания

Участие в социально-значимых мероприятиях г.Москвы

Формы поведения итогов

Мультимедийный проект по деятельности работы кружка

Методические рекомендации:

Основными формами организации занятий, используемые в ходе реализации образовательной программы по туризму являются: рассказ, беседа, лекция, семинар, работа с книгой, описательными и картографическими материалами, космическими снимками, туристическим снаряжением и оборудованием, поиск необходимой информации в Интернете, просмотр фото-, видео и киноматериалов, тестирование, тренировка, экскурсия, наблюдения, экологическая акция, соревнование, туристический поход, туристический слёт, туристическая научно-исследовательская экспедиция. В целях раскрытия содержания программы по туризму используются современные образовательные технологии, которые применяются на занятиях и туристических мероприятиях. Они отражены в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательно-воспитательным процессом, средствах обучения. Учебный процесс основывается на следующих принципах обучения: индивидуальности, добровольности, самостоятельности, постепенности, доступности, динамичности, научности, систематичности, целостности, линейности, преемственности, результативности, связи теории с практикой. При этом используются различные формы

обучения: индивидуальная, групповая и коллективная. Применяются дифференцированное и дистанционное обучение. Методы обучения, внедряемые в учебно-воспитательный процесс, учитывают уровень деятельности учащихся в определённой иерархии. Учащийся постепенно поднимается по ступеням интеллектуальной активности и самостоятельности. Он идёт от восприятия и усвоения готовой информации (объяснительно-иллюстративный метод), через воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности (репродуктивный метод) и далее через знакомство с образцами научного решения проблем (метод проблемного изложения) и участие в коллективном поиске, в эвристической беседе (частично-поисковый и эвристический методы) к овладению методами научного познания, к самостоятельному и (в идеале) творческому применению, которое выражает и внутреннюю потребность, и общественную направленность личности подростка (исследовательский метод). Используется метод самореализации и самоуправления, который осуществляется через различные творческие дела и участие в разнообразных туристических мероприятиях. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания. Методы контроля и управления учебно-воспитательным процессом основываются на анализе результатов успеваемости и качества усвоения комплексной программы учащихся. Для обеспечения учебного процесса, в туристическом клубе имеются в наличии необходимые средства обучения (туристическое снаряжение и оборудование, инструменты, приборы, материалы, ТСО (в том числе – слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы, космические снимки), карты и схемы, плакаты и макеты, таблицы и графики и т.д., однако в минимальном количестве. Методологическую основу программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогики и психологии о личности и её развитии (Я. А. Коменской, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский, К. Д. Ушинский, С. Т. Шацкий, П. Ф. Лесгафт и другие). Теоретико-методологической основой программы являются труды А. А. Остапца-Свешникова, разработавшего систему туристско-краеведческой деятельности с учащимися общеобразовательных учреждений.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Тема	теория	практика	Часы
1	Введение	2		2
2	Виды туризма	2	12	14
3	Требования к участникам. Личное снаряжение	4	24	28
4	Первая медицинская помощь	8	10	18
5	Ориентирование по карте и компасу	4	18	22
6	Движение по естественным ландшафтам; городской черте	2	14	16
7	Походы ,экскурсии, туристические слеты	4	22	26
8	Подведение итогов	2		2
Итого:				128

Учебно-тематический план

Второй год обучения

№ п/п	Тема	теория	практика	всего
1	Введение	2		2
2	Виды туризма Москвы и МО	2	12	14
3	Требования к участникам. Личное и общественное снаряжение	2	26	28
4	Первая медицинская помощь	6	12	18
5	Ориентирование по топографической карте и азимуту	4	18	22
6	Движение по естественным ландшафтам; городской черте	2	14	16
7	Походы, экскурсии, туристические слеты	2	24	26
8	Подведение итогов	2		2
Итого:		22	106	128

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Введение Понятие о туризме. Виды туризма, туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья, средство познания Родины \ее необъятности, красоты, растительного и животного мира, ее несметных богатств. Пешеходный туризм как один из самых распространенных видов туризма Пешеходные походы. Чем полезны к интересно походы и путешествия. Рассказ о русских путешественниках Никитин, Конюхов, Шпаро и другие. Просмотр слайдфильмов или видеофильмов. Знакомство с планом работы на год. Права и обязанности члена кружка Техника безопасности. Краеведение Туристско-краеведческие возможности Памятники (села поселки, деревни) истории, культуры города и района. Интересные люди города(научно-популярная литература о городе). Экскурсионные маршруты. План экскурсии. Наблюдения записи на экскурсии. Проведение экскурсий. Краеведческие наблюдения в походе. Сбор материалов: наблюдения над сезонными явлениями в природе, коллекционирование и т.п. (\в соответствии с планом работы группы на маршруте). Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки. Оформление материала для отчета о походе. Культурное зодчество Романово-Борисоглебска Гражданская архитектура города Краеведческое ориентирование. Краеведческая олимпиада ^ Устройство и оборудование бивака Привалы: обеденный привал, ночевка, дневка Организация туристского бивака: требования, предъявляемые к туристскому биваку; планирование и разведка место бивака организация бивачных работ. Костры и костровое оборудование. Приготовление пищи на костре. Вопросы гигиены на биваке, сушка одежды. Свертывание бивака. ^ Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование Представление о карте. Виды карт. Оборудование и снаряжение для ориентировался. Строение компаса, работа с ним. План местности. Схема местности. Вычерчивание плана класса Ориентирование относительно сторон света. Масштаб. Вычерчивание простейших схем в масштабе с ориентированием относительно сторон света. Условные знаки. Черно-белые карты, цветные карты для спортивного ориентирования топографические карты. Ориентирование по простейшим ориентирам. Ориентирование по местным признакам. Знаки обозначения дистанции ориентирования. Оборудование для установки ориентирования. Особенности

ориентирования зимой. Ориентирование в незнакомой местности, по выбору. ^ Преодоление естественных препятствий на маршруте. Естественные препятствия на маршруте. Преодоление болот: по гати, кочками. Преодоление водной преграды: по параллельным веревкам, с помощью маятниковой переправы. Преодоление подъемов по перилам на схватывающем узле. Преодоление спусков спортивным способом. Преодоление водной преграды с помощью навесной переправы. Траверс склона: по перилам или при помощи жердей. Преодоление уступа, завала, забора, лабиринта, мышеловки. Преодоление естественных препятствий зимой подъем по склону лесенкой, елочкой; спуск с торможением, тропление лыжни. Внутриклубочные соревнования по полосе препятствий. Туристские узлы: встречный, прямой, проводник, восьмерка, стремя, булинь, двойной схватывающий, удавка. ^ Топографическая подготовка. Топографические условные знаки. Масштаб. Измерение расстояния на местности, используя пары шагов. Азимут на ориентир. Движение по азимуту. Топографический диктант (вычерчивание карты с помощью условных знаков по тексту). Изображение плана местности. Практические занятия: Составить топографический диктант по тексту. Изобразить схематически рисунок (абрис) и план небольшого участка местности, построенный на основе съемки парами шагов, в произвольном масштабе. Игры по топографии. ^ Самоуправление в походе. Обязанности в группе. Командир. Оформление походной документации. Штурман. Разработка маршрута трехдневного похода. Зав. питанием. Составление меню на трехдневный поход. Раскладка продуктов. Список продуктов. Зав. снаряжением. Подготовка снаряжения к походу. Реммастер. Список ремнабора. Санитар. Состав походной аптечки. ^ Туристское снаряжение. Необходимое групповое снаряжение и личное снаряжение в зависимости от путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Виды палаток. Оборудование для краеведческой работы. Практические занятия; Составление списка личного и группового снаряжения; подготовка и ремонт снаряжения упаковка и укладка рюкзака; проверка снаряжения перед походом. ^ Физическая подготовка туриста. Каждое занятие, независимо от темы программы, • начинать с бега продолжительностью 5 минут и через три месяца довести бег до 20 минут. После бега необходимо выполнение комплекса упражнений на гибкость, силу и быстроту. Заканчивать занятие подтягиванием для юношей и отжиманием для девушек. Специальные занятия по ОФП рекомендуется проводить в межсезонье и в зимнее время. Во время таких занятий могут применяться различные методы тренировки: круговой где развивается сила, гибкость, выносливость; повторный метод - быстрота; переменный метод - выносливость; игровой метод - игры, развивающие быстроту, ловкость, координацию и т.п. ^ Первая доврачебная помощь в походе. Основные задачи медицинского обеспечения в походе. Травматизм как следствие нарушения техники безопасности. Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов. Оказание первой помощи при ранениях режущими предметами, потертостях, ссадинах, мозолях; ушибах, растяжениях, вывихах и капиллярном кровотечении. Травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными погодными условиями: замерзания, обморожения; тепловой и солнечный удар. Опасности, травмы и заболевания, связанные с насекомыми и ядовитыми растениями укус лесного клеща, отравление ядовитыми растениями и ягодами. Использование на маршруте лекарственных растений. ^ Гигиена туриста Медицинский осмотр. Гигиенические требования в походе. Режим дня в походе. Соблюдение гигиены в походе как профилактика заболеваний. Умывание, купание закаливание в походе. Уход за ногами. Требования к обуви, одежде. Питьевой режим в походе, правила обеззараживания воды.

Практические занятия: нахождение питьевой воды и ее обеззараживание в экстремальных ситуациях. ^ Действия человека в экстремальных ситуациях Профилактика аварийных ситуаций. Вероятные аварийные ситуации: болезни, голод, жара и жажда. Ориентирование во времени: определение времени по солнцу; определение времени по солнцу и компасу; определение времени по созвездию Большая Медведица; определение времени по луне и компасу. Практические занятия: определение времени по солнцу, по компасу, по луне, по созвездию Большая Медведица. ^ Питание в туристском походе Режим питания в походе. Рекомендуемый набор продуктов питания и калорийность пищи. Дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов.

Соблюдение строгой последовательности тем программы необязательно, т.к. их последовательность диктуется конкретными условиями практической деятельности туристического клуба.

Для допуска к туристическим соревнованиям требуется медицинская справка.

№ п/п	Тема занятия	Часы	Дата Гр1	Дата Гр2
1.	Знакомство с правилами техники безопасности в общественных местах и транспорте, техникой безопасности при проведении учебных занятий, соревнований, походов	2	05.10	01.10
2.	Комплектование группы. Знакомство с программой 1-го года обучения, условиями занятий, правилами поведения в общественных местах и транспорте, техникой безопасности при проведении учебных занятий, соревнований, походов.	2	07.10	06.10
3.	Пешеходный туризм.	2	12.10	08.10
4.	Особенности пешеходного туризма, районы походов.	2	14.10	13.10
5.	Водный туризм. Особенности водного туризма, районы походов.	2	19.10	15.10
6.	Горный туризм. Особенности горного туризма, районы походов.		21.10	20.10
7.	Просмотр слайдов и видеофильмов по горному и водному видам туризма.	2	26.10	22.10 27.10
8.	Практическое занятие. Участие в туристическом походе на станции «Раздоры»	2	29.10	28.10
9.	Практическое занятие. Участие в туристическом походе на станции «Опалиха»	2	2.11	3.11
10.	Требования к участникам похода.	2	9.11	5.11

	Обязанности в туристской группе. Распределение обязанностей.			
11.	Выполнение порученных обязанностей при подготовке к походу.	2	11.11	10.11
12.	Личное снаряжение.	2	16.11	12.11
13.	Общественное снаряжение.	2	18.11	17.11
14.	Туристический поход. Станция «Ромашково»	2	23.11	19.11
15.	Туристический поход. Станция «Раздоры»	2	25.11	24.11
16.	Состав ремнабора. Хранение и ремонт снаряжения.	2	30.11	26.11
17.	Специальное снаряжение для пешеходного туризма. Специальное снаряжение для горного туризма.	2	02.12	01.12
18.	Специальное снаряжение для водного туризма.	2	07.12	03.12
19.	Режим питания.	2	09.12	08.12
20.	Составление походного меню.	2	14.12	10.12
21.	Упаковка и хранение продуктов.	2	16.12	15.12
22.	Составление меню и походной раскладки для двухдневного похода;	2	21.12	17.12
23.	Приготовление пищи на костре.	2	23.12	22.12
24.	Организация привалов и ночлегов. Выбор места.	2	28.12	24.12
25.	Типы палаток. Установка и оборудование палатки.	2	30.12	29.12
26.	Оборудование лагеря.	2	31.12	31.12
27.	Природоохранная деятельность.	2	11.01	12.01
28.	Оборудование лагеря, заготовка дров, приготовление пищи на костре.	2	13.01	14.01
29.	Практическое занятие: ориентирование на местности	2	18.01	19.01
30.	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	2	20.01	21.01
31.	Гигиена туриста. Потертости, мозоли; профилактика, лечение.	2	25.01	26.01
32.	Ушибы, вывихи, растяжения; первая помощь	2	27.01	28.01
33.	Переломы конечностей. Наложение шин..	2	01.02	02.02
34.	Кровотечения. Остановка кровотечения.	2	03.02	04.02
35.	Обработка ран, наложение повязок.	2	08.02	09.02
36.	Практическое занятие: Отработка наложения шин и жгута.	2	10.02	11.02
37.	Практическое занятие Комплектация медицинской аптечки для походов.	2	15.02	16.02

38.	Практическое занятие Тесты по медицине.	2	17.02	18.02
39.	Карты и схемы.	2	20.02	25.02
40.	Условные топографические знаки. Масштаб карт.	2	24.02	1.03
41.	Компас, устройство компаса. Азимут.	2	29.02	3.03
42.	Практическое занятие: Работа с картой: определение масштаба, измерение расстояний и направлений.	2	9.03	10.03
43.	Практическое занятие: Определение азимута, движение по азимуту.	2	14.03	15.03
44.	Ориентирование по легенде	2	16.03	17.03
45.	Карты спортивного ориентирования. Условные знаки.	2	21.03	22.03
46.	Виды соревнований по спортивному ориентированию: заданное направление.	2	23.03	24.03
47.	Виды соревнований по спортивному ориентированию: выбор, маркированная трасса.	2	28.03	29.03
48.	Практическое занятие: Участие в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию.	2	30.03	31.03
49.	Практическое занятие: Участие в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию.	2	4.04	05.04
50.	Особенности режима, темпа, порядка движения в походе.	2	6.04	07.04
51.	Узлы в горном туризме	2	11.04	12.04
52.	Самостраховка альпенштоком	2	13.04	14.04
53.	Практическое занятие: поход выходного дня	2	18.04	19.04
54.	Практическое занятие: поход выходного дня	2	20.04	21.04
55.	Правила спуска и подъема на склонах разной крутизны	2	25.04	26.04
56.	Отработка спуска по перилам	2	27.04	28.04
57.	Режим и распорядок дня.	2	4.05	05.05
58.	Выбор темпа, порядка и пути движения в зависимости от маршрута	2	11.05	10.05
59.	Особенности движения по дорогам, тропам, бездорожью, заболоченным участкам, вдоль рек.	2	16.05	12.05
60.	Естественные препятствия (чащоба, завалы, бурелом) и способы их преодоления.	2	18.05	17.05
61.	Практическое занятие: поход выходного	2	23.05	19.05

	дня.			
62.	Практическое занятие: поход выходного дня.	2	25.05	24.05
63.	Особенности режима, темпа, порядка движения в горном походе.	2	30.05	26.05
64.	Подведение итогов учебного года. Награждение лучших спортсменов секции.	2	31.05	31.05
	Итого:	128	128	128

Список литературы

- 1) Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. М., 2006.
- 2) Балабанов И.В. Однодневные маршруты (маршруты в Подмосковье). М., 2003
- 3) Балабанов И.В. Узлы. М., 2008
- 4) Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. М.-СПб.: Невский фонд, Герда, 2005
- 5) Выходные в Подмосковье. М.: Ле Пти Фюте, 2000
- 6) Глушкова В.Г. Подмосковье (путеводитель). М.: Вече, 2005
- 7) Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль: Академия развития, 2004
- 8) Комисарова Т.С. Картография с основами топографии. М.: Просвещение, 2001.
- 9) Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- 10) Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
- 11) Наумов М.С. и др. Подмосковье. М.: Симон-Пресс, 2003.
- 12) Попадейкин В.И., Струков В.В., Тарунов А.М. Тропами Подмосковья (путеводитель) М.: Московский рабочий, 1989.
- 13) Поспелов Е.М. Географические названия мира (топонимический словарь). М.: Русские словари, Астрель, АСТ, 2002
- 14) Поспелов Е.М. Топонимический словарь Московской области. М.: Профиздат, 2000.