

Пояснительная записка

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно - демократический, концептуально - методологический, системно - целостный (системно – интегрированный), творчески развивающий, личностно - ориентированный, созидающе – деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук. Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности. Человек, который хорошо знает природу, свободно читает её закрытые для непривычного глаза «письмена».

Туризм воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в

кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

В курсе используются современные космические технологии, данные которых можно применять для сравнения, как было, и что и как изменяется. Особое внимание уделяется прогнозированию перспектив развития ландшафта и выработке рекомендаций по его дальнейшему наиболее рациональному хозяйственному использованию.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Образовательные:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки

- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке
- гуманное отношение к окружающему миру
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости

В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями)
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Комплексная программа полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию объединений (учебных групп) спортивного профиля, уровню достижений обучаемых к концу каждого учебного года. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, которая приводится в данной программе.

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 5-го по 9-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Тем ребятам, которые хотят пройти полный курс

обучения, лучше начинать с 5-го класса, подготовительного года. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе используются следующие методы и формы работы:

- Поисково- исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)
- Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
- Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
- Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы:

- проведение соревнований по спортивному ориентированию
- участие в туристических слётах
- участие в военно-спортивных играх
- проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы
- участие в экскурсиях и походах одно- и двухдневных
- проведение экологических акций в пригородных районах и самом городе

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки:

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В процессе обучения предусмотрены теоретические зачёты и практические отчёты за время походов и экскурсий, обсуждение докладов и рефератов по изучаемым темам и предложенным проектам.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

Программа школьного туризма с элементами спортивного ориентирования

(Первый год обучения)

1. Вводное занятие

Знакомство с программой, целями и задачами кружка.

Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного образа жизни.

2. Определение расстояний простейшими способами

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.)

3. Ориентирование по Солнцу, звёздам и местным признакам. Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Отработка аэрофотоснимков.

4. Поход выходного дня. Организация и подготовка похода. Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. После похода анализ его и итоги. Обсуждение выявленных проблем.

5. Топография и ориентирование. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте.

- Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности.
6. Краеведение. История Самарской области. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности города Тольятти и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника.
 7. Физическая подготовка. Туристская техника. Подъём и спуск спортивным способом. Преодоление препятствий. Переправа по бревну и параллельно натянутым верёвкам. Преодоление условного «болота». Вязка узлов. Игры на местности.
 8. Зелёная аптека и доврачебная помощь. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Состав походной аптечки. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

Учебно-тематический план. Первый год обучения.

(34 час.)

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Организационный период (одна неделя).	-	-	-
2.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу.	1	1	-
3.	Определение расстояний простейшими способами («походные эталоны»).	2	1	1
4.	Ориентирование по Солнцу, звёздам и местным признакам.	2	1	1
5.	Поход выходного дня.			
5.1	Организация и подготовка похода.	5	2	3
5.2	Анализ похода и его итоги.	1	1	-
6.	Топография и ориентирование.	6	2	4
7.	Краеведение. История Самарской области. Город Тольятти и его окрестности. Выполнение краеведческих заданий.	4	2	2
8.	Физическая подготовка (учебные соревнования, спортивные игры на природе). Туристская техника.	7	1	6
9.	Поведение на соревнованиях, в походах и на туристических слётах. Организация бивака и приготовление пищи. Обеспечение безопасности.	3	1	2
10.	Зелёная аптека. Доврачебная медицинская помощь. Приёмы самоконтроля.	2	1	1
11.	Итого:	34	13	21

В течение первого года обучения проводится один поход выходного дня и команда школы принимает участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

По завершении первого года обучения учащиеся должны знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях
- вопросы туризма и экологии
- основы топографии и ориентирования
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам
- иметь представление об истории и природных условиях нашей области
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи

По завершении первого года обучения должны уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь.

По завершению первого года обучения рекомендуется провести однодневный поход или экскурсию (вне сетки часов тематического плана).

Программа школьного туризма с элементами спортивного ориентирования

(Второй год обучения)

1. Вводное занятие. Введение в программу второго года обучения.
2. Из истории туризма и развития спортивного ориентирования как вида спорта. Сведения о первых путешествиях. Развитие туристско-экскурсионного дела в России. Первые туристские клубы. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. Основы тренировки в ориентировании на местности.
3. Подготовка и проведение экскурсии. Формирование группы. Распределение заданий и обязанностей. Проведение инструктажа по технике безопасности и правилам поведения в лесу и возле водоёмов. Основные меры безопасности в условиях сильного ветра и грозы. Действия в аварийной ситуации. Первая помощь пострадавшему. Групповое снаряжение. Оформление маршрутной документации. Подведение итогов экскурсии и оформление результатов проделанной работы.
4. Туристская техника. Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Вязка узлов. Узлы и их назначение. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Подъём и спуск по верёвке спортивным способом (самостраховка «схватывающим» узлом).
5. Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа. Тактико-технические приёмы выбора пути движения. Роль физической подготовки. Тщательный подбор личного и командного снаряжения. Безопасность и взаимопомощь в незнакомой местности. Безопасность при преодолении водных преград. Безопасность в горах и на возвышенных территориях. Переход через болото. Поведение на зыбучем песке. Овраги и промоины.

6. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Ориентация во времени и пространстве (камеральная обработка).
7. Краеведение. Географическое положение, рельеф и климат области. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Самарской области. Составление паспорта природных объектов экскурсии или похода. Охрана природы и создание Жигулевского заповедника в нашей области. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.
8. Доврачебная медицинская помощь
9. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь в походе. Наложение повязок. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего. Примерный состав медицинской аптечки. Нормы и правила личной гигиены. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике.
10. Оформление документации соревнования и похода
11. Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды.
12. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников, и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

Учебно–тематический план. Второй год обучения.

(34 час.)

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Организационный период (неделя)	-	-	-
2	Вводное занятие	1	1	-
3	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта	1	1	-
4	Экскурсия в пригородный лес и на берег реки Волги (экологическая акция)			
4.1	Подготовка к экскурсии	1	0,5	0,5
4.2	Обсуждение и оформление итогов экскурсии	1	-	1
5	Туристская техника. Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию	3	1	2
6	Обеспечение безопасности при передвижении по различным формам рельефа	3	1	2
7	Топография и ориентирование	7	3	4
8	Краеведение. Географические особенности нашей местности. История края и его культурное наследие. Заповедная зона области - Жигулевский заповедник им. Спрыгина.	6	4	2
9	Доврачебная медицинская помощь	2	1	1
10	Физическая подготовка (Учебные соревнования, игры на природе). Туристская техника.	5	1	4
11	Городской туристический слёт учащейся молодёжи (2-3дня)			
11.1	Организация и подготовка к слёту	3	1	2
11.2	Подведение итогов	1	1	-
	Итого:	34	15,5	18,5

По завершении второго года обучения обучающиеся должны знать:

- основные разделы пройденной программы
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода
- способы преодоления различных естественных препятствий
- основные исторические и географические сведения о родном крае
- различные способы ориентирования на местности

По завершении второго года обучения должны уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия
- знать и уметь правильно применять несколько узлов
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Рекомендуется в завершении второго года обучения принять участие в туристическом слёте, соревновании по спортивному ориентированию или двухдневном походе по родному краю (вне сетки тематического плана).

Методические рекомендации по реализации программы

Занятия могут проводить по школьному туризму и элементам спортивного ориентирования один педагог – специалист по всем видам деятельности, заявленным в программе или несколько специалистов, каждый по своему виду деятельности.

При составлении тематического планирования педагог опирается на календарный план школьного учреждения и распределяет учебный материал в удобных вариантах по полугодиям.

Необходимо учитывать объём учебной и практической нагрузки.

Рекомендуемая нагрузка при различных формах проведения занятий:

Теоретические занятия в здании школы - до 1-го часа

Практические занятия в здании школы - до 2-х часов

Практические занятия на школьной площадке – до 2-х часов

Тренировки на местности - до 2-х часов

Участие в соревновании - до 3-х часов

При списании учебных часов, при проведении тренировок, экскурсий и походов, необходимо указывать в журнале тему, которая изучается или осваивается.

Например, при проведении однодневного похода из 6-8 походных часов, маршевая нагрузка (движение) занимает 3-4 часа, организация питания до 1-го часа, отдых и отработка запланированной темы до 3-х часов. Время отдыха может быть использовано для различных игр, практических заданий, а также сообщений краеведческого характера.

Рекомендуется с первой экскурсии или похода предлагать учащимся делать небольшие краеведческие сообщения. Руководитель должен дополнять и углублять эти сообщения.

Для походов, тренировок и экскурсий лучше использовать выходные дни.

Для участия ребёнка в походе, обязательно получить разрешение родителей.

План занятий нужно строить так, чтобы перед учащимися всегда стояла доступная им цель на ближайший период: экскурсия к интересному объекту, участие в соревнованиях, поход.

При планировании работы необходимо использовать все виды межпредметных связей: опорные, сопутствующие, перспективные, а также соотноситься со школьными курсами географии, истории, биологии, краеведения и геоэкологии. Некоторый теоретический материал рекомендуется изучать с использованием космических технологий.

Для определения результативности работы рекомендуем регулярно проводить зачёты по итогам каникул, по итогам полугодия, учебного года после изучения крупных тем.

Форма зачётов:

- тестирование
- викторины, эстафеты, игры, мини- соревнования
- городские мероприятия между школами

Результаты зачётов оформляются в журнале кружковой работы. В конце года руководитель составляет анализ или самоанализ своего труда.

Руководитель кружка может вносить свои изменения и дополнения в последовательность изложения материала, в количественный объём его использования на каждом занятии.

Заключение.

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Достиженные успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться

с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

Используемая литература.

Нормативная:

1.1.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2.В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

2. Туризм:

2.1.Г.И.Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.

2.2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

3.Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1.Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2.Б.И.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

4.Подготовка и проведение похода:

4.1.Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2.А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

4.3. А. Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.

5.Краеведение:

5.1.И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю

5.2.Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. - М.: Турист, 1989г.

5.3.Географическое краеведение. Региональный компонент.6 класс. ТОИПКРО, 2006г.

5.4.Геоэкология. Региональный компонент. 8 класс. Управление образования и науки Тамбовской области, 2006г.

6.Зелёная аптека:

6.1.Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

6.2.Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.

6.3.П.Е.Вавриш, Л. Ф. Горовой «Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.

7.Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.