



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Надыма»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогической
коллегии (педсовет)

Протокол от 21 мая 2021 года №3

Председатель
В.А.Коробец

Введено в действие приказом
от 31.08.2021 №



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МОУ «Гимназия г. Надыма»
Пенской А.С.

17 мая 2021 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании предметного
методического объединения учителей
естественнонаучного направления и
физкультуры

Протокол от 14 мая 2021 г. №5

Руководитель ПМО

Л.М.Есимханова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Школа туризма «Меридиан»»**

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Глушков А.В.

2021 год

Пояснительная записка

Борьба за существование заставляла людей всеми правдами и неправдами цепляться за жизнь, приноравливаясь к любым невзгодам, как бы тяжелы они не были. Смело идти навстречу опасностям. Стремление осуществить, казалось бы, невозможное, пронизывающее всю историю человечества, помогает понять неимоверные усилия, предпринимаемые людьми в различных районах мира для того, чтобы приспособиться к суровым природным условиям. Человек всегда обладал способностью адаптироваться к естественной и искусственной среде, мобилизуя все свои физические и психические возможности.

Успешное решение возникающих задач, при экстремальных ситуациях автономного существования, во многом зависит от физической и психологической подготовленности людей, знания ими физико-географических особенностей региона, правильного обеспечения и решения медико-биологических вопросов, развитие физической культуры и спорта в условиях системы дополнительного образования.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Меридиан»

- по содержанию является туристско-краеведческой,
- по функциональному предназначению – общеразвивающей и учебно-познавательной,
- по форме организации – групповой,
- по времени реализации – годовой,
- по уровню – стартовой.

Педагогическая целесообразность

В том, что Программа обеспечивает развитие физических качеств, готовность осваивать новые двигательные действия, укреплять здоровье и повышать функциональные возможности систем организма.

Отличительные особенности

Данная Программа является адаптированным вариантом к условиям реализации программ при непрерывном действии на организм отрицательных факторов условий Крайнего Севера. Программа составлена с учетом принципа достаточности и сообразно структурной организации. Содержание учебного материала структурируются в соответствии с разделами данной Программы.

Цель программы:

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности во всех сферах жизнедеятельности. Гражданское и патриотическое воспитание детей и подростков.

Задачи программы:

Обучающие:

1. формирование знаний, умений и навыков совершения туристских походов и организации туристских соревнований, технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности.

Воспитательные:

1. Воспитывать у обучающихся чувства взаимовыручки и товарищеской поддержки, бережное отношение к культуре своей страны и культуре других стран. Воспитывать гражданскую позицию.

Развивающие:

1. Развивать коммуникативные качества обучающихся, волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих.

Возраст обучающихся: подростки 11-14 лет с начальным и средним уровнем физической подготовленности. Количество обучаемых в группе: 10 человек.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия,
- лекции и беседы,

- участие в туристических соревнованиях,
- участие в учебных и категорийных походах.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим работы: годовая норма – 140 учебных часов, 2 раза в неделю по 2 учебному часу.

Формы занятий:

- основная форма занятий по количеству детей – коллективная, групповая, индивидуальная.
- по особенностям коммуникативного воздействия педагога и детей - лекция, беседа, экскурсия, олимпиада, конкурс, соревнование.
- по дидактической цели - вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Занятия по данной программе включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Основные знания, умения и навыки, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе изучения данного курса:

Знать:

- совершенствование скоростных навыков завязывания узлов, личного и командного прохождения этапов 2 -3 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине «дистанции – пешеходные», самостоятельной работы по организации командного прохождения технических этапов,

- самостоятельное планирование тактики прохождения дистанции, изготовление носилок;

совершенствование навыков организации и подготовки к степенным походам, самостоятельной организации туристского бивака, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования

- возрастные особенности своего организма;
- внешние источники опасности и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- правила безопасного поведения в условиях автономного существования в природе;

Уметь:

- оценивать собственное физическое и духовное состояние и владеть разнообразными методами саморегуляции поведения и психологического состояния в различных ситуациях;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты.

Критерии оценки результатов

Основными критериями оценки качества обучающихся по программе:

- регулярность посещения учебных занятий,
- успешное освоение программы,
- положительная динамика творческой активности, показателей контрольных нормативов,
- участие в соревнованиях.

Результативность аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым обучающимся в и результативность самостоятельной деятельности обучающихся в течении учебного года.

Оценка качества знаний, умений и навыков исходит из базового компонента программы, помогает определять не только степень подготовленности, но и совершенствовать практические навыки обучающихся

Тестирование по теоретической подготовке может быть, как итоговым, так и текущим.

Промежуточная и годовая диагностика уровня общефизической подготовленности (ОФП) и темпы прироста результатов обучающихся, проводится по методике Ляха В.И.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов в год	В том числе	
			теория	практика
1	2	3	4	5
1. Введение				
1.1	Техника безопасности на занятиях. История отечественного туризма	2	2	
1.2	Правила поведения юных туристов. Входное тестирование. Диагностика.	2	2	
		4	4	
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста				
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	2	
2.2	Основы безопасности на улице, в микрорайоне, городе.	2	2	
2.3	Личное снаряжение и уход за ним.	2		2
2.4	Личная гигиена туриста.	4	2	2
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним.	4		4
2.6	Ремонтный набор.	2		2
2.7	Организация биваков и охрана природы.	2		2
2.8	Типы костров.	2		2
2.9	Палатки и укрытия.	4		4
2.10	Туристская группа в походном строю.	6	2	4
2.11	Питание туристской группы	4		4
		34	8	26
3. Основы топографии				
3.1	Топографическая карта	4	2	2
3.2	Условные топографические знаки	4	2	2
3.3	Ориентирование по компасу и карте	4		4
		12	4	8

4. Туристское и экскурсионное ориентирование				
4.1.	Ориентирование на местности	2		2
4.2.	Виды туристского ориентирования	2		2
4.3	Экскурсионное ориентирование	2		2
		6		6
5. Основы медицинских знаний				
5.1	Обработка ссадин, ран, мозолей и наложение простейших повязок, компрессов, жгутов и шин.	4	2	2
5.2	Измерение температуры тела, пульса, артериального давления	2	1	1
5.3	Оказание первой доврачебной помощи.	2	1	1
5.4	Способы транспортировки пострадавшего.	2		2
		10	4	6
6. Спортивно-оздоровительный туризм				
6.1	Пешеходный туризм	16	2	14
6.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	16	2	14
6.3	Туристские узлы и их применение	6		6
6.4	Основы лыжного туризма.	6		6
		44	4	40
7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка				
7.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	28		28
7.2	Психолого-педагогическая и спортивно-медицинская диагностика функционального и физического развития и контрольное тестирование учащихся.	2		2
		30		30
ИТОГО		140	24	116

Содержание программы «Меридиан»

1. Введение

1.1 Техника безопасности на занятиях. История отечественного туризма.

Спортивный туризм в России. Зарождение, виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов. Подведение итогов 1-го года обучения, выявление знаний, умений и навыков. Постановка целей и задач на новый учебный год.

Практическое занятие. Знакомство с материалами (видео, фото, документами) по спортивному туризму старших ребят за летний период. Составление плана работы на год.

1.2 Правила поведения юных туристов. Входное тестирование. Диагностика.
Практическое занятие. Туристская прогулка в лес, на лужайку с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведение в природе, на улице и в транспорте, а также выявление навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилами поведения участников спортивно-туристических состязаний и пр. Права и обязанности участников туристско-спортивных состязаний, соревнований и игр.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1 Основы безопасности в природной среде

Практическое занятие.

2.2 Основы безопасности на улице, в микрорайоне, городе.

Практическое занятие.

2.3 Личное снаряжение и уход за ним.

Практическое занятие. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

2.4 Личная гигиена туриста.

Практическое занятие.

2.5 Групповое снаряжение и уход за ним.

Практическое занятие. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на прогулке. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применение его во время прогулки.

Ремонтный набор.

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и командного снаряжения.

Практическое занятие. Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложение заплат, заклеивания, пришивание пуговиц).

Организация биваков и охрана природы.

Бивак на туристской прогулке. охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены, умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или в походе.

Практическое занятие. Планирование места бивака по плану местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ.

2.8 Типы костров.

Практическое занятие.

2.9 Палатки и укрытия.

Практическое занятие.

2.10 Туристская группа в походном строю.

Практическое занятие.

2.11 Питание туристской группы

Практическое занятие.

3. Основы топографии

3.1 Топографическая карта

Практическое занятие.

3.2 Условные топографические знаки

Практическое занятие.

3.3 Ориентирование по компасу и карте

Практическое занятие.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование на местности

Практическое занятие.

4.2. Виды туристского ориентирования

Практическое занятие.

4.3 Экскурсионное ориентирование

Практическое занятие. Экскурсионное ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в микрорайоне с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Квест-игра.

5. Основы медицинских знаний

5.1 Обработка ссадин, ран, мозолей и наложение простейших повязок, компрессов, жгутов и шин.

Правила и способы обработки ран и ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материал для обработки ран и наложения повязок.

Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходима первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложение повязок)

5.2 Измерение температуры тела, пульса, артериального давления.

Практическое занятие.

5.3 Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой помощи:

- *при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.* Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

- *попадании в глаза посторонних предметов.* Профилактика и защита глаз от попаданий посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

- *ожогах и обморожениях.* Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

- *тошнота, рвота (отравление).* Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравлений. Оказание необходимой помощи;

- *солнечном, тепловом ударе.* Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания;

Практическое занятие. Игра «Айболит», оказание необходимой помощи.

5.4 Способы транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие.

6. Спортивно-оздоровительный туризм

6.1 Пешеходный туризм

Практическое занятие.

6.2 Полоса препятствий пешеходного туризма

Практическое занятие.

6.3 Туристские узлы и их применение

Практическое занятие.

6.4 Основы лыжного туризма.

Практическое занятие.

7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

7.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Развитие общей специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями, бег по песчаным склонам. Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практическое занятие.

7.2 Психолого-педагогическая и спортивно-медицинская диагностика функционального и физического развития и контрольное тестирование учащихся. *Практическое занятие.*

Методическое обеспечение Дополнительной общеразвивающей программы «Знатоки Ямала» Программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- в принципах обучения: занятия с детьми организуются с учетом индивидуальных особенностей, в доступной форме, с учетом преемственности и результативности;

- в формах и методах обучения: на занятиях используются групповые и дифференцированные формы организации деятельности детей, а также индивидуальная работа. Занятия проводятся не только в стандартной форме, но и в нетрадиционной форме, а в виде конкурсов, соревнований, экскурсий, походов и т.п.
- в методах контроля и управления образовательным процессом: наглядность и анализ результатов работы, результатов тестирования, конкурсов и соревнований и т.д.
- в средствах обучения: все необходимое для организации занятий оборудование, материалы и инструменты есть.

Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. М., 2006.
2. Балабанов И.В. Однодневные маршруты (маршруты в Подмосковье). М., 2003.
3. География туризма: учебник / В.И. Кружалин, Н.С. Мироненко, Н.В. Зигерн-Корн, Н.В. Шабалина. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014.
4. Гриценко В.Н. История ямальского севера в очерках и документах. Том I. Тюменский дом печати. 2010
5. Гриценко В.Н. История ямальского севера в очерках и документах. Том II. Тюменский дом печати. 2010
6. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль: Академия развития, 2004.
7. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе/ авт.-сост. С.А. Цыбыбин. -Волгоград: Учитель, 2009.
8. Зима Дмитрий. Тайна имени: Диагностика кармы имени / Дмитрий и Надежда Зима. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002.
9. Историческое краеведение Надыма. Западно-Сибирский гуманитарный институт ЗАО «Нигостройинвест». Тобольск. 2000.
10. Комисарова Т.С. Картография с основами топографии. М.: Просвещение, 2001.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ФЦДЮТиК, 2006.
12. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
13. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М.: ФЦДЮТиК МО РФ, 2005.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
16. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. М.: Академия, 2004.
18. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. Москва, ВЛАДОС, 2004.
19. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. Москва, 2004
20. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2001.
21. Пospelов Е.М. Географические названия мира (топонимический словарь). М.: Русские словари, Астрель, АСТ, 2002.
22. Пospelов Е.М. Историко-топонимический словарь России: Досовет. период /Е.М.Пospelов, - М.: Профиздат, 2000.
23. Пospelов Е.М. Топонимический словарь Московской области. М.: Профиздат, 2000.
24. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. Москва, ЦДЮТК, 2001Самарина И.А. Юные туристы-экологи. Программа для системы дополнительного образования. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2005.
25. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
26. Самыгин С.И. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности): Учебное пособие для учащихся средних и средних специальных учебных заведений. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 544 с. - (Среднее профессиональное образование).
27. Скоробогатова В.М. Имя и судьба. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2004.
28. Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Юные туристы-краеведы. Программы для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.

29. Справочник туриста (сост. Онищенко В.В.). Харьков: Фолио, 2007.
 30. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2005.
 31. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. СПб.: Герда, 2000.
- Хигир Б.Ю. Энциклопедия имен. – М.: Гранд: ФАИР – Пресс, 2003.