

Министерство образования и молодежной политики
Ставропольского края

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАЕВОЙ ЦЕНТР ЭКОЛОГИИ, ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

Принята на заседании
методического совета
протокол № 1 от «28» 08 2018 г.



«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО «КЦЭТК»
Т.М.Зима

Пр. № 189 от «11» 08 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Школа туризма»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7 – 13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Горелова Елена Сергеевна
педагог дополнительного образования

г. Пятигорск
2018 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туризма» имеет туристско-краеведческую направленность, разработана для обучающихся 7-13 лет с годовой нагрузкой 108 часов.

Программа реализуется в течении одного учебного года. Ориентирована на создание правильного представления воспитанников о туристской деятельности спортивного коллектива, накоплений знаний о личной и групповой безопасности в походных условиях, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения в природных условиях, предусматривает широкий подход в изучении природы и истории Кавказа, укрепляет психологическую устойчивость при работе в команде во время походов и соревнований, способствует выявлению и закреплению организаторских способностей у воспитанников.

Программа «Школа туризма» имеет стартовый уровень, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. **Для программы характерна** первоочередная направленность на развитие интереса и мотивации детей к изучению краеведения, туризма, спортивного ориентирования, на приобретение базовых знаний и умений, необходимых для работы с туристским оборудованием, на формирование навыков необходимых в повседневной жизни. В то же время программа, будучи дополнительной, расширяет и углубляет знания, полученные в ходе освоения основных общеобразовательных программ детьми соответствующего возраста.

Данная программа может быть использована в нескольких вариантах:
как самостоятельный курс освоения определенного вида деятельности;
как первая ступень – переход к базовой общеразвивающей программе обучения.

Актуальность. В настоящее время юное поколение нуждается в укреплении физического, духовного и нравственного здоровья. Одной из основных форм реализации учебного плана являются туристско-краеведческая работа на местности. Во время походов, воспитанники учатся ориентироваться по местным признакам, с помощью карты и компаса и без них. Изучают природу и окрестности Кавказских Минеральных Вод, делают восхождения на горы лакколиты.

Содержание программы ориентировано на:

- формирование и развитие физических качеств;
- изучение и углубление знаний по краеведению своего края;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы соответствует:

- туристско-краеведческой направленности дополнительной образовательной программы;
- современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальности, доступности, результативности).

Цель: Формирование фундамента туристско-краеведческих знаний, умений, навыков позволяющих школьникам продолжить дополнительное образование в объединении туристско-краеведческой направленности.

Задачи:

1. Обучающие:

- обучение ориентироваться в природных условиях по местным признакам и с помощью карты, компаса и без них;
- преодолевать естественные препятствия с помощью спортивного снаряжения и без него;
- изучение лекарственных и опасных растений региона Северного Кавказа;

- изучение и обобщение знаний по истории, географии Кавказа;
- закрепление знаний по картографии, экологии.
- приобщение учащихся к вопросам личной, общественной безопасности;
- популяризация и пропаганда здорового и безопасного образа жизни;

2. Воспитательные:

- воспитание норм (мотивов, побуждений) поведения и деятельности, направленных на соблюдение здорового образа жизни и улучшения состояния окружающей среды;
- формирование организаторских навыков работы в коллективе.
- воспитание морально-волевых качеств, взаимовыручки и товарищества
- приобщение к туристским традициям и укрепление связей с поколениями

3. Развивающие:

- развитие физических способностей;
- развитие умения думать, исследовать, взаимодействовать
- формирование взглядов о правильном питании;
- стремление к распространению экологических знаний и личному участию в практических делах по защите окружающей среды.

Отличительной особенностью программы является то, что практические занятия и походы, соревнования составляют большую часть программы, которые проходят в лесном массиве г.Машук и Бештау, проводятся различные походы и экскурсии по региону КМВ.

Методы и формы работы:

Изучение накопленного материала о местности (беседы, срезы);
 Интеллектуальные игры (различные викторины, краеведческое ралли, тесты);
 Туристские походы (степенные) ;
 Экскурсии , туристские прогулки;
 Туристские соревнования
 Соревнования по спортивному ориентированию.

Оценка и контроль результатов.

В течении учебного года проводятся следующие виды контроля:

- входное тестирование – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течении учебного года;
- итоговая аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, тестовых заданий, индивидуальных занятий и занятий по группам, соревнований , зачетного туристского похода.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Раздел 1	Туризм пешеходный	14	4	8	
1.1	История развития туризма в России ..Инструктаж по технике безопасности на практических занятиях, в походах и соревнованиях.	2	2	-	входной
1.2	Виды туризма и традиции туризма .	1	1	-	устный опрос
1.3	Правила движения в походе. Режим движения.	1	1	-	лекция
1.4	Личное и групповое снаряжение в туристском походе	2	-	2	практическое задание
1.5	Поход выходного дня	8	-	8	экскурсия

Раздел 2	Спортивное ориентирование	34	11	24	
2.1	История развития ориентирования. Безопасность во время тренировок и соревнований.	1	1	-	беседа
2.2	Основы спортивной картографии.	1	1	-	лекция
2.3	Символьные легенды контрольных пунктов	9	3	6	тестирование
2.4	Основные приемы и способы ориентирования	3	1	2	беседа
2.5	Контроль и самоконтроль на тренировках	1	1	-	устный опрос
2.6	Тренировки на местности	20	4	16	Практические задания, эстафеты, соревнования
Раздел 3	Краеведение.	12	4	8	
3.1	Основы экологической культуры.	1	1	-	лекция
3.2	М.Ю. Лермонтов на Кавказе	2	-	2	экскурсия
3.3	Географические особенности Северного Кавказа. Природные богатства региона.	1	1	-	беседа
3.4	Великая Отечественная война на Кавказе	3	1	2	Беседа, экскурсия
3.5	Горы-лакколиты. Эндемичные и реликтовые растения КМВ	5	1	4	поход
Раздел 4	Общая физическая подготовка	6	2	4	
4.1	Федеральный стандарт о спортивной тренировке	1	1	-	беседа
4.2	Сдача нормативов	5	1	4	практическое занятие
Раздел 5	Спортивный туризм	42	4	38	
5.1	Классификация узлов и их применение	6	2	4	практическое занятие
5.2	Преодоление навесной переправы	4	-	4	практическое занятие
5.3	Преодоление переправы по параллельным перилам	4	-	4	практическое занятие
5.4	Подъем по скалодрому	4	-	4	практическое занятие
5.5	Подъём по вертикальным перилам.	4	--	4	практическое занятие
5.6	Спуск по вертикальным перилам.	4	-	4	практическое занятие
5.7	Крепление перил для организации этапов.	3	1	2	практическое занятие
5.8	Гигиена, контроль и самоконтроль	3	1	2	беседа, доклады
5.9	Преодоление туристской дистанции	10	-	10	практическое задание
	Итого за период обучения	108	25	83	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Туризм пешеходный(14ч).

Тема 1 История История развития туризма в России ..Инструктаж по технике безопасности на практических занятиях, в походах и соревнованиях. (2ч).

Теория.. Введение. Правила поведения ,инструктаж по технике безопасности во время практических занятий . История развития туризма в России. Первые путеводители. Туристские организации СССР.

Тема 2 Виды туризма и традиции(1ч).

Теория. Характеристика видов туризма.

Тема 3 Правила движения в походе .Режим движения.(1ч).

Теория. Техника безопасности при проведении туристских походов. Обязанности направляющего , замыкающего ,участников похода .Привалы и ночлеги ,зависимость времени переходов от характера пути .

Тема 4 Личное и групповое снаряжение в туристском походе(2ч).

Практика. Подготовка снаряжения,личное и групповое снаряжение, маркировка ,крепление к рюкзаку ,переноска.

Тема 5 Поход выходного дня. (8ч).

Практика. Экскурсии по г.Пятигорску, посещение Лермонтовских мест.

Раздел 2 Спортивное ориентирование(34ч) .

Тема 1 История развития ориентирования. Безопасность во время тренировок и соревнований.(1ч).

Теория. Как зародилось спортивное ориентирование. История развития в России. Техника безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 2 Основы спортивной картографии. (1ч).

Теория. Горизонталы основные, утолщённые. Видимость точек на карте. Изучение рельефа, растительности, строений по картам. Линейный, числовой масштаб. Понятие о масштабе.

Тема 3 Символьные легенды контрольных пунктов (9ч) .

Теория(3ч) . Условные знаки на карте. Символьные легенды контрольных пунктов, что они обозначают.

Практика(6ч). Изучение условных знаков и знаков легенд на карте и на местности. Тестирование.

Тема 4 Основные приемы и способы ориентирования (3ч).

Теория(1ч). Ориентирование на местности без карты, с картой и компасом.

Практика(2ч). Факторы ,влияющие на точность движения по азимуту. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Приёмы обхода препятствий. Способы определения

точек стояния на карте (привязки). Определение точки стояния. Движение по генеральному азимуту.

Тема 5 Контроль и самоконтроль на тренировках(1ч).

Теория(1ч). Виды контроля и самоконтроля.

Тема 6 Тренировки на местности.(20ч)

Теория(4ч).

Практика(16ч). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: по выбору, в заданном направлении . Отметка чипом в системе Sport Ident.

Раздел 3. Краеведение(12ч) .

Тема 1 Основы экологической культуры(1ч).

Теория(1ч). Основные понятия экологии. История возникновения и развития, основные цели и задачи. Экологический кризис.

Тема 2 М.Ю. Лермонтов на Кавказе (2ч).

Практика. Изучение истории и культуры края, экскурсия в домик Лермонтова.

Тема 3 Географические особенности Северного Кавказа. Природные богатства региона(1ч).

Теория. Территория края .Рельеф гидрография ,природные условия, ,климат . Растения и животные региона.

Тема 4 Великая Отечественная война на Кавказе(3ч) .

Теория(1ч). Вторжение немецко-фашистских захватчиков на Кавказ. Годы оккупации и освобождения городов КМВ от фашистов.

Практика(2ч). Посещение музея на Посту №1 г.Пятигорска

Тема 5 Горы-лакколиты. Эндемичные и реликтовые растения КМВ(5ч).

Теория(1ч). История появления гор-лакколитов. Изучение растений эндемиков.

Практика(4ч). Поход выходного дня на г.Бештау.

Раздел 4. Общая физическая подготовка(6ч).

Тема 1 Федеральный стандарт о спортивной тренировке (5ч).

Теория. Уровень нагрузки на разных этапах подготовки. Ознакомление с нормативами.

Тема 2 Сдача нормативов(3ч).

Теория(1ч). Характеристика развития физических качеств.

Практика(4ч). Сдача нормативов каждую четверть.

Раздел 5 Спортивный туризм (42ч) .

Тема 1 Классификация узлов и их применение (6ч).

Теория(2ч). Понятие о наузистике. Типы узлов, история создания наузистики.

Практика(4ч). Изучение основных узлов необходимых в туризме. Вязка узлов на время.

Тема 2 Преодоление навесной переправы (4ч).

Практика. Техника преодоление навесной переправы, организация сопровождения.

Тема 3 Преодоление переправы по параллельным перилам (4ч) .

Практика. Техника преодоления, организация сопровождения.

Тема 4 Подъем по скалодрому (4ч).

Практика. Техника безопасности. Тактика лазания.

Тема 5 Подъём по вертикальным перилам (4ч).

Практика(2ч). Обучение правильной технике подъема по вертикальным перилам на жумаре .

Тема 6 Спуск по вертикальным перилам. (4ч).

Практика(2ч). Правила безопасности, страховка и самостраховка во время спуска.

Тема 7 Крепление перил для организации этапов. (3ч).

Теория(1ч). Использование узлов для фиксации динамических и статических веревок. Правила вязки узлов. Предохранение опор от потертостей .Правила развязывания узлов .

Практика(2ч). Использование ряда специальных узлов для крепления перил на вертикальных и горизонтальных опорах.

Тема 8 Гигиена, контроль и самоконтроль (3ч.).

Теория(1ч). Понятие о гигиене. Личной гигиены, значение водных процедур. Основы закаливания.

Практика(2ч). Применение средств личной гигиены в походах, тренировочных занятиях. Виды аутотренинга. Средства восстановления.

Тема 9 Преодоление туристской дистанции (10ч.).

Практика. Прохождение отдельных этапов, прохождение дистанции 2 класса на время.

Методическое обеспечение программы:

- **методы обучения:** словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый,;
- **и воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;
- **формы организации образовательного процесса:** индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции профиля деятельности- туристско-краеведческой.
- **формы организации учебного занятия** – беседа, игра, тестирование, устный опрос, поход, практическое занятие, доклады, соревнование, экскурсия, эстафета;

На занятиях используются следующие **педагогические технологии:**

- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология программированного обучения,
- технология развивающего обучения,
- технология исследовательской деятельности,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- здоровье-сберегающая технология.

Ожидаемый результат

В результате прохождения программного материала учащиеся объединения

Должны знать:

- понятия: туристский коллектив, туристская группа;
- что такое «карта»,
- условные знаки карт спортивного ориентирования (легенды КП);
- способы ориентирования на местности с помощью компаса и без него;
- типичные растения и животные природной зоны края;
- лекарственные растения региона ;
- факторы, укрепляющие, ослабляющие здоровье человека;

- обязанности участников в степенных и походах;
- технику безопасности во время походов и соревнований;
- историю освоения Кавказа, историю создания маршрутов КГО, историю ВОВ на Кавказе.

Должны уметь:

- правильно укладывать рюкзак;
- читать спортивную карту, определять стороны горизонта;
- читать легенду спортивной карты;
- находить азимут объекта;
- ориентироваться по элементам рельефа. по растительности ;
- вязать 8 узлов, использовать туристские узлы для организации спусков, подъёмов спортивным способом
- преодолевать отдельные этапы туристской дистанции;
- работать с краеведческим материалом.

Список литературы

1. Балабанов. И.В. Узлы. Москва 2014
2. Константинов Ю.С. , Степенев В.С. , Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов.- СПб., СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.
3. Расторгуев. М. М.; РИО ЦНИИОИЗ, - 2007, - 36.
4. Романенко В.П. Зеленый мир Кавказа-изд. «Снег», 2012.
5. Хачиков В. Лермонтов. Роковое лето 1941 года.- Пятигорск: Вестник Кавказа, 2013.
6. Хачиков В. Действительно хорош этот край. Пятигорск 2008
7. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России.-М.: ООО « Сам Полиграфист», 2015.
8. Кругов А.И. Ставропольский край в истории России. – ООО « ТИД Русское слово-РС»,2006.
9. Лахин А.Ф. ,Бызов Б.Е., Прицепа И.М. Топография- изд. «Парус» 2003.
10. Беккаев М.А. Национальные парки. Нальчик, Издательский центр «ЭЛЬФА» - 2003
11. Маркелов Н.В. Кавказское Горное Общество- Пятигорск: «Снег», 2009.
12. Зюзин С.А., Хаширов А.В., Гориславский И.А. Первосхождения на Эльбрус- Нальчик: изд. М. и В. Котляровых,2007.
13. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.В. Подготовка спортсменов в горных условиях, Москва Спорт Академ Пресс 2001
14. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 2004.
15. Гогоберидзе Г.М. , Фесенко О.П., Толпаева Г.П. Литературное краеведение Ставрополя-Ставрополь, 2001.
16. Кузьминых Ю. Лазурно-яркий Пятигорья край.- изд. дом «Вечерний Ставрополь», 2012.
17. Константинов. Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.; ЦДЮТиК, 2006.
18. Хачиков В.А. Вечно юный и прекрасный Пятигорск.-изд. «Вестник Кавказа»,2000.
19. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд.2-е.- М.: ФЦДЮТиК, 2006.
20. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования.- М.: ФЦДЮТиК, 2005.
21. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд.2-е.- М.: ФЦДЮТиК, 2006.
22. Биржаков М.Б. Безопасность в туризме. Москва-Санкт Петербург изд «.Невский фонд» Дом Герда , 2006.

Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей

1. Леонов П.Г. , Пашук Е. Г. Большой кавказ. Путеводитель. Москва 2010.
2. Балабанов И.В. Узлы.- Москва,2006.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК,2007
4. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования.- ФЦДЮТиК,2005.

5. Круго А.И. Задачник по краеведению.- Москва «Русское слово», 2006.
6. Крутецкая В.А. Правила здоровья о оказании первой помощи.-СПб.: Изд. дом «Литера»,2008
7. Куликов В.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М.:ФЦДЮТиК,2008.
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. Под ред. М.Я. Виленского.- М.: Просвещение,2002.