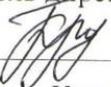


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п.Аджером

Согласовано:

Заместитель директора по ВР


Крупенева Г.И.



**Дополнительная образовательная программа
«Турист»**

Модифицированная программа физкультурно-спортивной направленности, составленная педагогом дополнительного образования Изьюровым А.А.

Срок реализации программы 1 год.
Возраст детей 11 – 18 лет.

п. Аджером 2015г.

Пояснительная записка

Занятия спортивным ориентированием и туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, играют важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Основные задачи, которые ставит перед собой руководитель, следующие: привлечь ребят к систематическим занятиям спортом; привить им основные гигиенические навыки; обеспечить всестороннее физическое развитие; познакомить с основами техники спортивного ориентирования; воспитать морально-волевые качества, необходимые для спортсмена ориентировщика.

Спортивное ориентирование, являясь одним из самых молодых видов спорта, получает в нашей стране все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Если совсем еще недавно в соревнованиях по спортивному ориентированию успехов добивались в основном спортсмены, имеющие лишь хорошую физическую подготовку, то сегодня – при высоком уровне насыщенности карты и технической сложности карты – не удастся победить, не имея прочного фундамента топографической подготовки. Это обязывает руководителя кружка не только научить юных ориентировщиков быстро и правильно читать карту (т.е. уметь видеть за условными знаками действительную картину местности), но и привить им навыки тактического мышления, умение быстро принимать правильные решения на трассе. Гибкость тактического мышления и хорошая топографическая подготовка дают спортсмену возможность получить более полную информацию о местности, быстро переработать ее в условиях соревнований, добиться хороших результатов.

Программа реализуется в форме кружковой работы. Кружок проводится 1 раз в неделю – 2 часа, в год- 68 часов.

Расписание кружковой работы: Суббота: с 10.00 – 12.00.

Цель занятий в туристическом кружке – приобретение навыков спортивного туризма, краеведения, привить любовь к природе, родному краю, бережное отношение к окружающей среде.

Задачи программы:

- **образовательные:** формирование навыков пешеходного туризма, краеведения.
- **воспитательные:** воспитание у детей интереса и уважения к традициям своего народа, любовь к природе.
- **развивающие:** укрепление здоровья детей и творческих способностей учащихся.

Основы туристских навыков

На первом этапе обучения мы имеем дело с детьми 12-18 лет. Это школьники младшего и среднего подросткового возраста. В сознании детей данных возрастных групп происходят заметные изменения, учащиеся осознают себя в мире, их мышление становится более широким и гибким. Они умеют соотносить свои взгляды со взглядами сверстников и других людей, пытаются разобраться в собственных чувствах и т. связи с этим меняется принцип приобщения школьников к искусству, связям его с жизнью. Мы убеждены, что на этом этапе обучения знания и умения детей являются не столько целью обучения в общеобразовательной школе, но становятся средством постижения духовной стороны искусства, через которое происходит обогащение внутреннего мира подростка, его самореализация и развитие в целом.

Полноценное протекание этих глубинных процессов возможно лишь в творчестве и сотворчестве, сопереживании и сотрудничестве со сверстниками. С этой целью организуются творческие группы, которые осуществляют поисковую работу по сбору краеведческого, исторического, материала, а так же фольклора.

Практические занятия

Топографические и спортивные карты.

Должны знать:

- Топографические знаки цветных и черно-белых карт,
- масштаб карты,
- бергштрихи.

Должны уметь:

- Определять расстояние по карте,
- масштаб карты, определять азимут,
- точку стояния,
- определять стороны света с компасом и без него,
- высоту холма

Медицина

Должны знать:

- лекарственные травы
- что необходимо делать при различных травмах

Должны уметь:

- оказать первую доврачебную помощь
- правильно изготовить носилки из подручных средств
- наложить повязку или шину
- применять лекарственные травы

Узлы

Должны знать:

- туристические узлы
- назначение узлов

Должны уметь:

- применять узлы
- комбинировать узлы

Техника пешего туризма

Должны знать:

- технику навесной переправы
- технику наведения переправы по бревну
- технику подъема, спуска и траверса по склону

Должны уметь:

- наводить навесную переправу
- наводить командную и самостраховку
- применять туристическое снаряжение
- правильно организовать полиспасть
- проходить по болоту с применением гати

Походы

Должны знать и уметь:

- применять полученные знания на практике
- правильно ставить палатку
- уметь вести дневник похода
- рассчитывать собственные силы
- правильно упаковывать рюкзак
- составлять карту маршрута

Краеведение

Должны знать:

- историю родного края
- топонимику проходимого маршрута

Должны уметь:

- собирать краеведческий материал
- систематизировать собранный материал

Календарно-тематический план туристического кружка «Турист»

№ п/п	Тема		Часы	
1	Вводная часть	Сентябрь	1	<p>Знать, уметь читать спортивные карты, топографические знаки. Знать направление сторон света. Уметь определять стороны света с компасом и без, по наручным часам, звездам и т.д.</p> <p>Уметь определять азимут.</p> <p>Научиться вязать туристические узлы.</p> <p>Оказывать первую медицинскую помощь, уметь изготавливать носилки. Правильно подниматься и спускаться по крутому склону с применением туристического снаряжения</p> <p>Переправляться по навесной переправе с самонаведением, устанавливать и собирать палатку.</p>
2	Знакомство с топографическими и спортивными картами.	Сентябрь	2	
3	Изучение топографических знаков, карт, условных знаков.	Октябрь	3	
4	Компас. Определение сторон света с компасом.	Октябрь	1	
5	Определение сторон света без компаса.	Ноябрь	1	
6	Практическое занятие с компасом. Определение азимута.	Ноябрь	2	
7	Вязка туристических узлов.	Декабрь	4	
8	Работа с туристическим снаряжением: грудная обвязка, беседка.	Декабрь	2	
9	Переход по бревну с наведением перил.	Январь	4	
10	Прохождение по болоту по кочкам, гати.		3	
11	Оказание первой медицинской помощи.	Февраль	2	
12	Переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных средств.	Февраль	2	
13	Подъем, траверс и спуск по склону с наведением страховки.	Февраль	6	
14	Практические занятия по ориентированию в лесу и парковое ориентирование.	Март	4	
15	Занятие по ОФП.	Март	4	
16	Навесная переправа.	Март	2	
17	Самонаведение и снятие навесной переправы.	Апрель	8	
18	Прохождение КТП (практическое занятие).	Апрель	4	
19	Установка и сборка палатки.	Апрель	2	
20	Подготовка к районному туристскому слету (тренировки по ориентированию, КТМ и	Апрель	6	

	туристской технике).			
21	Ориентирование по заданному маршруту, по легенде, азимутальный ход.	Апрель	2	
22	Тренировка по ориентированию по цветной карте на оз. Щучьем	Май	1 день	
23	Туристский поход совместно с группой экологов	Май	2 дня	
24	Подготовка к районному туристскому слету (тренировки младшей и старшей групп).	Июнь	ежедневно	

Принципы программы:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей и подростков;
- выбор вида деятельности по интересу;
- доступность программы.

Используемые методы и средства:

- Словесный (объяснение, беседа);
- личный пример
- иллюстративный (плакаты, стенды, видеофильмы, книги);
- практический (упражнения на тренажерах);

Конечный результат освоения программы:

Овладение основами теоретических знаний, практических умений и навыков по программе «Турист»

Общий объем программы – 68 часов

Из них – теоретический – 24 часа, практический – 44 часа.

Дополнительное время: для подготовки снаряжения – 3 часа

Условия реализации программы

Занятия кружка проводятся в специально оборудованном классе, где предусмотрена комната для хранения снаряжения.

Для занятий необходимы: снаряжение (карабины, жумары, веревки, спусковые устройства)