Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Ломовская средняя общеобразовательная школа»

Программа дополнительного образования туристско-краеведческой направленности

**«В долине древней Силькари»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «В долине древней Силькари» имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечению обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, экскурсионной, музейной, экспедиционной работы, знакомство с элементами туризма, походной деятельности.

Программа «В долине древней Силькари» рассчитана на учащихся 1-11 классов.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Главная задача пешеходного туризма – удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края..

Туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации.

В воспитательном значении туризма можно также выделить такие важные аспекты, как ответственная взаимозависимость коллектива, которая рождает серьезное отношение к жизни, к друзьям, взаимность в действии, подразумевающая установление правил, которым все должны следовать и индивидуальная ответственность каждого члена группы за свои действия перед другими.

В туризме реализуются воспитание, образование, оздоровление и развитие комплексно, в естественных условиях. Передвижение с рюкзаком и преодоление естественных препятствий – физическое развитие. Нахождение на свежем воздухе – оздоровление. Необходимость переносить разнообразные погодные условия – закалка организма. Красота окружающей природы – эстетическое воспитание. Установка бивака, приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу – трудовое воспитание. Взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности – социальное и морально-нравственное воспитание. Знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историческими и культурными памятниками – патриотическое воспитание; приобретение новых знаний и полезного опыта – образование.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: освоение воспитанниками основ пешеходного туризма, основ исторического и географического краеведения.

На занятиях в объединениях решаются следующие ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

·  укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;

·  обучение жизненно важным двигательным действиям;

·  формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;

·  воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;

·  расширение у воспитанников представлений о природе и истории Забайкальского края

·  развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;

·  воспитание добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;

·  воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;

·  получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

• игровые и соревновательные приемы;

• упражнения по топографии;

• конкурсы, викторины по краеведению;

•походы и экскурсии.

МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеется методическое обеспечение:

-  методические сборники и литература по данному направлению;

-  схемы и таблицы для учебных занятий;

-  карты местности.

Материально - техническое обеспечение программы:

1.  Компасы.

2.  Комплекты карт.

3.  Снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности).

4.  Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки).

5.  Аптечка.

6. Фотоаппарат.

ФОРМЫ РАБОТЫ

1. Походы
2. Экскурсии
3. Беседы, пояснения с примерами наглядного показа
4. Встречи с интересными людьми
5. Посещение музеев, выставок
6. Соревнования в помещении и на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию
7. Викторины и др.

Занятия проводятся в классах, спортзалах и на местности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы дополнительного образования: формируется гармоничная личность воспитанника, которая складывается из следующих компонентов: физическое и психическое здоровье, нравственное воспитание и социальная адаптированность.

Эффективность освоения программы оценивается следующими критериями:

1.  Физический критерий: снижается заболеваемость, увеличивается выносливость, уменьшаются или исчезают вредные привычки;

2.  Социальный критерий: увеличивается количество новых знакомых, развиваются коммуникативные навыки посредством постоянного общения в коллективе, возрастает степень сплоченности в коллективе;

3.  Психический критерий: уравновешенность, умение владеть собой, оптимизм, волевые качества личности;

4.  Нравственный критерий: бережное отношение к природе, общечеловеческие нравственные ценности.

Туристско-краеведческая работа школы в 2016/17 уч.г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название похода, экскурсии | Класс | Дата | Ответственные |
| Общешкольные | | | | |
| 1 | Однодневный поход «День туриста» | 1-11 | сентябрь | Кл.рук-ли, зам.дир. по безоп., ЗДВР. |
| 2 | Поход «Осенний витамин» (Сбор шиповника, боярышника, черёмухи) | 1-11 | Сентябрь-октябрь | Кл.рук-ли. |
| Классные | | | | |
| 1 | Экскурсия «Сбор природного материала» | 3.4 | Сентябрь | Фёдорова В.В. |
| 2 | Экскурсия «Природная акварель» | Октябрь |
| 3 | Поход «Природа готовится к зиме» | ноябрь |
| 4 | Поход «Игры на свежем воздухе» | февраль |
| 5 | Экскурсия в лес «Живая и неживая природа» | апрель |
| 1 | Поход «Природные комплексы окрестностей села» | 6 | октябрь  апрель  сентябрь | Гордеева В.А. |
| 2 | Экскурсия «Водные объекты долины Шилки» (Болото, подземные воды) |
| 3 | Экскурсия «Природная зональность г. «Егоров крест» |
| 4 | Поход «По местам боевой славы наших прадедов» |
| 1 | Экскурсия «Мир вокруг нас» (осенний лес) | 8 | Сентябрь - апрель | Быкова М.М. |
| 2 | Поход «Мы за здоровый образ жизни» (игры на природе) |
| 3 | Экскурсия «Я – житель планеты Земля» |
| 4 | Поход «По дороге каторжан» |
| 5 | Поход « История исчезнувших деревень» |
| 1 | Поход с целью изучения различных биоценозов и разработки маршрута экологической тропы. Правила ориентирования на местности. | 9 | Ноябрь | Гусевский И.В. |
| 2 | Наблюдения за весенними изменениями в природе. топонимика. Уточнение маршрута экологической тропы. | 9 | Март | Гусевский И.В. |
| 3 | Наблюдения за животным миром. Работа с картами и компасом. | 9 | Август | Гусевский И.В. |
| 1 | Поход «Осенние чудеса» | 10,11 | Сентябрь - апрель | Коновалова Е.В. |
| 2 | Эксурсия «Зимняя дорога» |
| 3 | Поход «Туристические старты» |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Инструктаж по ТБ. Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Роль туризма в становлении личности. Законы, правила нормы поведения юных туристов.
2. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии туризма нашей страны.
3. Краеведение. Туристско-экскурсионные возможности родного края. Природные особенности Забайкалья.

*Уметь:* анализируя карту, уметь давать характеристику природных особенностей региона, знать основные достопримечательности Сретенского района и в целом Забайкальского края, планировать маршрут с учетом посещения интересных мест.

1. Краеведческая и общественно полезная работа в походе.

Задачи, виды и формы краеведческой работы в походе. Метеорологические наблюдения. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Сбор гербария, образцов горных пород. Природоохранная деятельность туриста.

*Знать:* виды и формы краеведческой работы; признаки изменения погоды; признаки предсказания погоды; правила составления гербария, сохранения насекомых, взятия образцов горных пород; правила бережного отношения к природе.

*Уметь:*определить период изменения погоды; составлять гербарий, брать образцы горных пород; выполнять требования по охране природы.

5. Топография и ориентирование. Карты и их классификация. Условные знаки топокарт.

Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка и километровая сетка топографической карты. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и внемасштабных топознаков. Деление топознаков по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

6. Отображение местности на карте.

Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах.

7. Масштабы. Расстояния.

Масштабы: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Степень уменьшения.

Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

*Уметь:* работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте; копировать участки маршрута на кальку. Читать топографическую карту.

8. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

9. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

*Практическое занятие.* Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

*Знать:*устройство компасов; четыре действия с компасом; правила обращения с компасом.

*Уметь:* обращаться с компасом; находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир).

10. Ориентирование на местности.

*Практическое занятие.* Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

*Занятие на местности.* Определение азимута на предмет. Необходимость непрямого чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

*Знать:*способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий.

*Уметь:*ориентироваться на местности; определять ориентиры движения, точки стояния, сохранять направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

11. Определение расстояний на местности.

*Занятие на местности.*Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников   
(с помощью спички) и др.

12. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Возможные опасности в походе. Личная гигиена туриста.

Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери. Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня).

Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

13. Походная медицинская аптечка. Первая помощь при отравлениях. ожогах, отморожениях

*Практическое занятие.*

Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Формирование походной медицинской аптечки.

Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.

*Знать:*состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке; назначение и дозировку препаратов; состав личной аптечки, правила оказания первой доврачебной помощи при отравлениях. Способы обеззараживания воды, профилактику пищевых отравлений. *Уметь:*подобрать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; применять медицинские препараты, оказать первую доврачебную помощь при отравлениях; произвести обеззараживание воды, оказать первую доврачебную помощь.

14. Первая помощь при ожогах, отморожениях .Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.

Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов. Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран. Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

Практическая отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.

*Знать:* правила оказания первой доврачебной помощи при ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах. Как избежать ожогов и отморожений. Правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, ранениях, нагноениях. Как остановить кровотечение, обработать раны.

Причины возникновения потертостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов. Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.Гигиена обуви и одежды.

*Уметь:* оказать первую доврачебную помощь при ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; обработать раны, наложить повязку, кровоостанавливающий жгут.

15.Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.

Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

*Знать:*правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломов; признаки данных травм.

*Уметь:* оказать первую доврачебную помощь; правильно наложить шину из подручных материалов.