

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Костёр»
Направленность деятельности	Туристско-краеведческая
Автор программы	Соловьев А.Д.
Уровень усвоения программы	Стартовый
Срок реализации программы	2 года
Возраст обучающихся	8-14 лет
Форма организации образовательного процесса	Аудиторные теоретические занятия; Групповые учебно-тренировочные занятия; Спортивные игры; Интеллектуальные конкурсы, игры, занятия; Туристические походы; Краеведческие экскурсии
Цель программы	1) всестороннее развитие и совершенствование личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; 2) повышение в обществе интереса к туризму; 3) сохранение и приумножение знаний о родном крае; 4) теоретическая осведомленность и практическая готовность молодежи как к запанированным, таки к внештатным ситуациям туризма
Задачи программы	- углубленно изучить краеведение, расширить знания об истории и выдающихся людях «малой» Родины; - развить в молодежной среде ответственность, принципы коллективизма, систему нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей; - улучшить общее физическое состояние и укрепление физической выносливости; - приобщить молодежь к теоретическим знаниям и к практике туризма
Разделы программы	- туристическая подготовка - медицинская подготовка -интеллектуальная подготовка - психологическая подготовка -физическая подготовка
Предполагаемые результаты	1. Высокая социальная активность и приверженность здоровому образу жизни. 2. Широкий кругозор в области истории краеведения Южного Урала. 3. Практические и теоретические знания о туризме. 4. Устойчивые психологическое и физическое состояние. 5. Творческое отношение к жизнедеятельности.

Содержание

Раздел I «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Учебный план.....	9
1.5. Предполагаемые результаты.....	12
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»	13
2.1. Условия реализации программы.....	13
2.2. Формы аттестации.....	13
2.3. Оценочные материалы.....	14

Раздел I «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Костёр» ориентирована на возрождения духовности, изучения культуры своего народа, изучения прошлого и настоящего своей «малой Родины», обучению навыкам выживания в различных экстремальных ситуациях, общефизическому, интеллектуальному и морально-нравственному развитию личности. Актуальность данной программы обусловлена её практической значимостью: дети могут применить полученные знания и полученный опыт в высших учебных заведениях путём основания новых организаций и участия в различных туристических, интеллектуальных, творческих и спортивных мероприятиях на более высоком уровне. Немаловажным является пропаганда здорового образа жизни, укрепление физической закалки и углубленное изучение истории и географии своей «малой Родины». Это позволит применить полученный опыт во время туристических походов и для привлечения новых участников в ряды туристско-краеведческого движения. Новизна программы заключается в том, что она предлагает комплексный и универсальный подход к работе с участниками программы и может быть реализована (как полностью, так и частично) в любом муниципальном образовании Челябинской области в зависимости от его административного, кадрового, финансового потенциала и прочих условий.

Главное направление программы: практико-ориентированное обучение самое необходимое для роста умений и навыков детей, перехода к более сложным индивидуальным работам. Это та база, которая поможет добиться хороших результатов: позволит поэтапно формировать у детей умение работать как индивидуально, так и в команде; получить навыки выживания в полевых условиях; пробудить интерес к истории своего Отечества. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 до 14 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей. Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью от 12 до 15 человек. Задания по программе построены с учётом интересов, возможностей и предпочтений обучающихся. В творческое объединение принимаются все желающие без специального отбора с разрешения родителей.

Возрастные особенности 8-14 лет. В среднем школьном возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность заключается в реализации всех принципов обучения, инициирующих умственную деятельность подростка.

1.2. Цель и задачи программы

Основными целями и предметом программы являются:

- 1) всестороннее развитие и совершенствование личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- 2) повышение в обществе интереса к туризму;
- 3) сохранение и приумножение знаний о родном крае;
- 4) теоретическая осведомленность и практическая готовность молодежи как к запланированным, так и к внештатным ситуациям туризма

Для достижения этих целей необходимо решить следующие задачи:

- углубленно изучить краеведение, расширить знания об истории и выдающихся людях «малой» Родины;

- развить в молодежной среде ответственность, принципы коллективизма, систему нравственных установок личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей;
- улучшить общее физическое состояние и укрепление физической выносливости;
- приобщить молодежь к теоретическим знаниям и к практике туризма

Помимо регулярных занятий основными формами деятельности планируются туристические походы, спортивные игры, интеллектуальные конкурсы, занятия, социальные акции и другие мероприятия. Программа составлена с учетом базовых знаний школьников по курсу ОБЖ, истории, географии, краеведения и обеспечивает углубленную туристическую, медицинскую, общефизическую, историко-краеведческую подготовку и обеспечивает обучение и развитие по направлениям:

1. Туристическая подготовка.
2. Медицинская и психологическая подготовка.
3. Физическая подготовка.
4. Индивидуально-творческая подготовка.
5. Интеллектуальная подготовка.

Каждое направление обучения и развития программы имеет свои цель и задачи:

Направление	Цель и задачи
Туристическая подготовка	Повышение в обществе интереса к туризму и здоровому образу жизни; - получить практические и теоретические знания о туризме
Медицинская и психологическая подготовка	Увеличение количества людей, умеющих оказывать доврачебную помощь и обладающих для этого достаточными знаниями, повышение их психологической выносливости - изучить основные принципы оказания доврачебной помощи. - изучить способы преодоления чувства страха, паники и уметь выходить из конфликтных ситуаций, гасить отрицательную эмоцию.
Физическая подготовка	Высокий уровень физической подготовки учащихся по программе - Улучшить общее физическое состояние и укрепить физическую выносливость учащихся.
Индивидуально-творческая подготовка	Всестороннее развитие и совершенствование личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании. - Развивать индивидуальные способности школьников. - Участвовать в спортивных и творческих мероприятиях туристической направленности, а также сопутствующим программе направленностям.
Интеллектуальная подготовка	Знать и чтить историю своего края и своей Родины - Углубленно изучить краеведение, расширить знания об истории и выдающихся людях «малой» Родины. - Развить ответственность, принципы коллективизма, систему нравственных установок личности на основе присущей обществу системы ценностей.

1.3. Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Туристическая подготовка.

- 1.1. Туризм в современном мире. История туризма. Виды туризма. Туризм и туристические движения в школах Челябинской области.
- 1.2. Снаряжение туриста. Перечень личного и группового снаряжения для многодневного похода, требования к нему в разные сезоны и погодные условия.
- 1.3. Рюкзак. Укладка рюкзака, регулировка его по спине, осуществление элементарного ремонта рюкзака.
- 1.4. Палатки. Типы и виды палаток. Виды временных укрытий. Способы их сооружения, преимущества и недостатки. Установка и сборка палаток. Ремонт палаток.
- 1.5. Костры. Типы костров, их назначения. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Основное костровое оборудование и его назначение.
- 1.6. Пища в походных условиях. Приготовление еды в условиях автономного существования. Составление меню, расфасовка и упаковка продуктов. Добыча пищи и воды в природных условиях.
- 1.7. Компас. Типы компасов. Подготовка к работе. Правильные действия с компасом.
- 1.8. Ориентирование. Сущность ориентирования. Ориентирование по компасу, по карте, по естественным признакам.
- 1.9. Топография. Понятие масштаб, топографические знаки, топографические карты. Составление топографических карт.
- 1.10. Узлы. Назначение и типы узлов. Практическая вязка узлов: «простой», «проводник», «восьмерка», «встречный».
- 1.11. Страхочные системы. Виды грудных обвязок. Пользование карабином и обвязкой. Веревки основные, вспомогательные.

Раздел 2. Медицинская и психологическая подготовка.

- 2.1. Страх, паника. Способы преодоления страха и паники. Метод самовнушения, аутотренинга. Важность воспитания в себе морально-волевых качеств.
- 2.2. Конфликты, ссоры, взаимоотношения. Способы предотвращения конфликтных ситуации и погашение отрицательных эмоции в себе и в других.
- 2.3. Психическая саморегуляция. Приемы психической саморегуляции. Работа в паре, группе, коллективе. Решение сложных тактических задач.

Раздел 3. Физическая подготовка.

- 3.1. Общефизическая и специальная подготовка. Техника безопасности при занятиях спортом. Бег. Прыжки. Растяжка. Спортивные игры. Упражнения на тренировку выносливости, силы и ловкости. Нижняя акробатика, основы рукопашного боя.
- 3.2. Полоса препятствий. Ознакомление с элементами полосы препятствий. Техника безопасности при прохождении полосы препятствия. Прохождение полосы препятствия без экипировки.

Раздел 4. Индивидуально-творческая подготовка.

- 4.1 Исследовательская деятельность. Участие в научных обществах, конкурсах, проектных олимпиадах и т.п. патриотической направленности. Исследовательские проекты.
- 4.2 Творческая деятельность. Участие в творческих конкурсах, концертах, фестивалях, выставках и т.п. патриотической направленности. Творческие проекты.

2 год обучения

Раздел 1. Туристическая подготовка

- 1.1. Техника индивидуального и коллективного преодоления препятствий
- 1.2. Виды препятствий в походе
- 1.3. Преодоление крутых подъемов
- 1.4. Преодоление спусков
- 1.5. Правила организации этапа «Навесная переправа»
- 1.6. Правила организации этапа «Параллельная переправа»

- 1.7. Преодоление преграды по кочкам и бревну
- 1.8. Преодоление преграды с помощью шеста и маятника
- 1.9. Основы ориентирования. Определение сторон горизонта по солнцу и звездам.
- 1.10. Понятие «карты»
- 1.11. Масштабы карт. Устройство и правила пользования компасом

Раздел 2. Медицинская и психологическая подготовка.

- 2.1. Личная гигиена Изучение основ личной гигиены
- 2.2. ОПДМП - при порезах
- 2.3. ОПДМП при обморожениях
- 2.4. ОПДМП при ожогах
- 2.5. ОПДМП при заболеваниях и травмах в походных условиях
- 2.6. Медицинская аптечка, природные лекарственные средства.

Раздел 3. Физическая подготовка.

- 3.1. Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.
- 4.2. Наклоны вперед до касания локтями колен ног из положения лежа на спине
- 3.3. Отжимание
- 3.4. Подтягивание
- 3.5. Бег
- 3.6. Нормы ГТО.

Раздел 4. Индивидуально-творческая подготовка.

- 4.1 Экскурсия в краеведческий музей г.Еманжелинска
- 4.2 Выполнение доклада «Большие люди небольшого города» об известных людях Еманжелинска
- 4.3 Поход по местам зарождения Еманжелинска с фотографиями старого города
- 4.4 Поездка на экскурсию в школу села Таянды
- 4.5 Выполнение доклада о природных особенностях природной зоны нашего края
- 4.6 Изучение походных песен
- 4.7 Творческий концерт с номерами, связанными с туризмом

Раздел 5. Интеллектуальная подготовка.

- 5.1. Основы исторических знаний. Знакомство с понятием «история». Ход исторических событий. Основные даты, известные люди и значимые события в Истории России.
- 5.2. Краеведение и география. Знакомство с понятиями «краеведение», «география». Посещение местных музеев и знакомство с родным краем. История родного края (события, известные люди).
- 5.3 Города-герои.
- 5.4 Герои ВОВ

1.4. Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б	2	2	-	
	Раздел 1. Туристическая подготовка	136	27	109	
2	История туризма. Туризм сегодня.	4	4		Опрос
3	Снаряжение туриста.	2	1	1	
4	Рюкзак. Укладка рюкзака	2		2	
5	Велопоход	24		24	
6	Временные укрытия и палатки.	6	3	3	
7	Установка палатки	4		4	

8	Костры. Виды и назначения.	5	1	4	
9	Составление меню, упаковка продуктов, приготовление пищи.	8	6	2	
10	ПВД Жемерякский пещерный комплекс	24		24	
11	Компас. Устройство и виды. Подготовка к работе.	4	1	3	
12	Ориентирование. По карте, по компасу, по естественным признакам.	8	5	3	
13	Масштаб. Топографические карты, топографические знаки	8	4	4	тестирование
14	Узлы. Назначение и типы узлов	8	1	7	зачет
15	Поход выходного дня.(нац.парк Таганай)	22	-	22	
16	Туристическая спортивная полоса препятствий.	7	1	6	
	Раздел 2. Психологическая подготовка	12			
17	Страх, паника. Способы преодоления страха и паники	4	3	1	
18	Конфликты, ссоры, взаимоотношения в группе.Способы предотвращения	4	3	1	
19	Психическая саморегуляция.	4	2	2	тест
	Раздел 3. Физическая подготовка	92		92	
20	Занятия по общефизической и специальной подготовке	48		48	
21	Спортивные игры	34		34	
22	Преодоление полосы препятствия.	3		3	Сдача нормативов
23	Подтягивания	2		2	Сдача нормативов
24	Бег на 100м	3		3	Сдача нормативов
25	Прыжки в длину	2		2	Сдача нормативов
	Раздел 4. Индивидуально-творческая подготовка	64		64	
26	Исследовательская деятельность. Участие в научных обществах, конкурсах, проектных олимпиадах и т.п. Исследовательские проекты.	34		34	
27	Творческая деятельность. Участие в творческих конкурсах, концертах, фестивалях, выставках и т.п. патриотической направленности. Творческие проекты.	30		30	
	Всего:	306			

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б	2	2	-	

	Раздел 1.Туристическая подготовка	52	18	34	
2	Техника индивидуального и коллективного преодоления препятствий	8	2	6	
3	Виды препятствий в походе	6	2	4	
4	Преодоление крутых подъемов	6	2	4	
5	Преодоление крутых курсов	4	4		
6	Правила организации этапа «Навесная переправа»	4	1	3	Зачет
7	Правила организации этапа «Параллельная переправа»	4	1	3	Зачет
8	Преодоление преграды по кочкам и бревну	2		2	
9	Преодоление преграды с помощью шеста и маятника	2		2	
10	Основы ориентирования. Определение сторон горизонта по солнцу и звездам.	8	2	6	тест
11	Понятие «карты»	2	2		
12	Масштабы карт. Устройство и правила пользования компасом	6	2	4	опрос
	Раздел 2. Медицинская и психологическая подготовка.	20	13	7	
13	Личная гигиена Изучение основ личной гигиены	2	2		
14	ОПДМП - при порезах	4	1	3	
15	ОПДМП при обморожениях	2	1	1	
16	ОПДМП при ожогах	2	1	1	
17	ОПДМП при заболеваниях и травмах в походных условиях	6	4	2	
18	Медицинская аптечка, природные лекарственные средства.	4	4		
	Раздел 3. Физическая подготовка.	94	4	90	
19	Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.	4	4		
20	Наклоны вперед до касания локтями колен ног из положения лежа на спине	18		18	
21	Отжимание	18		18	
22	Подтягивание	18		18	
23	Бег	18		18	
24	Нормы ГТО.	18		18	Зачет
	Раздел 4. Индивидуально-творческая подготовка	66	46	20	
25	Экскурсия в краеведческий музей г.Еманжелинска	4	4		
26	Выполнение доклада «Большие люди небольшого города» об известных людях Еманжелинска	4	4		зачет
27	Поход по местам зарождения Еманжелинска с фотографиями старого города	12	2	10	
28	Поездка на экскурсию в школу села Таянды	32	32		
29	Изучение походных песен	8		8	

30	Небольшой концерт с номерами о туризме	2		2	
31	Выполнение доклада о природных особенностях природной зоны нашего края	4	4		зачет
	Раздел 5. Интеллектуальная подготовка.	72	64	8	
32	Основы исторических знаний. Знакомство с понятием «история». Ход исторических событий. Основные даты, известные люди и значимые события в Истории России.	24	24		
33	Краеведение и география. Знакомство с понятиями «краеведение», «география». Посещение местных музеев и знакомство с родным краем. История родного края (события, известные люди).	32	24	8	
34	Города-герои.	8	8		
35	Герои Великой Отечественной Войны	8	8		
	Всего:	306			

1.5. Предполагаемые результаты

После изучения программного материала, обучающиеся по программе, должны **знать** и **уметь**:

В области туризма	<ul style="list-style-type: none"> - иметь представление о том, что такое история; - знать основные даты, события, понятия и исторических деятелей; - иметь более глубокое и разностороннее представление об истории родного края и географии России; - виды туризма, обязанности в объединении и в туристской группе - укладывать рюкзаки, устанавливать и собирать несколько видов палаток - разжигать несколько типов костров, самостоятельно приготавливать пищу - определять масштаб карты, читать топографические знаки, работать с компасом, определять азимут - вязать несколько видов узлов и правильно использовать страховочную систему, пользоваться карабином.
В области медицинской и психологической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - знать основы первой доврачебной медицинской помощи и уметь на практике оказывать ПДМП - знать способы преодоления чувства страха, паники и уметь выходить из конфликтных ситуаций, гасить отрицательную эмоцию.
В области физической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - знать технику безопасности при выполнении упражнения на перекладине, на брусках; - выполнять силовые упражнения на перекладине: подтягивание, подъем с переворотом, выход с силой, на брусках: отжимание и упор; - уметь преодолеть полосу препятствия.
В области индивидуально-творческой подготовки	<ul style="list-style-type: none"> – иметь представление об исследовательском обучении, сборе и обработке информации, составлении доклада, публичном выступлении; – знать, как выбрать тему исследования, структуру исследования;

	<ul style="list-style-type: none"> – уметь видеть проблему, выдвигать гипотезы, планировать ход исследования, давать определения понятиям, работать с текстом, делать выводы; – уметь работать в группе, прислушиваться к мнению членов группы, отстаивать собственную точку зрения; – владеть планированием и постановкой эксперимента
В области интеллектуальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> -знать и чтить историю своего края и своей Родины - обладать знаниями об истории и выдающихся людях «малой» Родины. - обладать такими качествами как ответственность, принципы коллективизма, систему нравственных установок личности на основе присущей обществу системы ценностей.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

1. Разработанность программы с учетом интереса и возрастных особенностей обучающихся.
2. Создание ситуации успеха. Заинтересованность личностью педагога, будущей специальностью.
3. Удовлетворение потребности обучающихся в самоопределении, профориентации.
4. Участие обучающихся в конкурсах, соревнованиях, походах, полевых практиках.
5. Преемственность и взаимопомощь.

Форма организации занятий – групповая.

Формы организации образовательного процесса:

Туристические походы по Южному Уралу
 Полевые лагеря
 Авто- и велопробеги
 Туристско-спортивные игры
 Групповые учебно-тренировочные занятия
 Аудиторные теоретические занятия

Методы обучения и воспитания, формы организации занятий:

№ п/п	Методы обучения, используемые для реализации программы	Методы воспитания, применяемые в образовательном процессе	Форма организации учебного занятия
1	Словесный	убеждение	беседа
2	Наглядно- практический	поощрение	наблюдение
3	Объяснительно-иллюстративный	упражнение	практическое занятие
4	Проектный	стимулирование	защита проектов
5	Исследовательский проектный	мотивация	мастер-класс

2.2.

Формы аттестации

1. Опрос.
2. Тест.
3. Практическая работа.
4. Сдача нормативов.
5. Проект.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. Портфолио обучающегося.
2. Журнал.
3. Аналитическая справка.
4. Видео- и фотоматериал с мероприятий.
5. Печатный материал (статьи, публикации).

Формы итоговой работы:

1. Туристический поход.
2. Летний палаточный лагерь.
3. Конкурсы и соревнования, организованные на всех уровнях взаимодействия.
4. Сдача норм ГТО.

2.3. Оценочные материалы

Диагностика проводится в начале и в конце обучения.

№	ФИО ребенка	Навыки и умения				
		1 направление	2 направление	3 направление	4 направление	5 направление
1						
2						

Примечание:

Низкий – знания неудовлетворительны, единичны, основные понятия усвоены плохо, практические навыки слабые.

Средний – знания достаточны, усвоены основные понятия, практические навыки достаточны.

Высокий – знания оптимальны, усвоены основные понятия, практические навыки оптимальны.

Рекомендуемая литература:

1. Алексеев А. "Питание в туристическом походе". Издательство Игоря Балабанова 2012г
2. Балабанов И. "Узлы". Издание И.В. Балабанова 2008г
3. 33 маршрута выходного дня. Южный Урал. Логинова С., Волков Л., Рундквист Н., Кочергин Д., Аникина А. Издательство Азимут

Интернет-ресурсы:

1. Сайт спортивно-туристической направленности <http://budetinteresno.info/lit.htm>
2. Официальный сайт Федерации Спортивного Туризма России <https://tssr.ru/>
3. Сайт Еманжелинского историко-краеведческого музея имени А.Ф. Ведерникова <http://emanmus.blogspot.com/>