

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 24**

**Центр образования цифрового и гуманитарного профилей
«Точка роста»**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МАОУ СОШ № 24
Протокол № 12 от 30.08.2022

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ СОШ № 24
№ 93/1 от 30.08.2022

Т.М. Заостровных

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575830

Владелец Заостровных Татьяна Михайловна

Действителен с 23.03.2022 по 23.03.2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Тропа выживания 1.0.»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Коровина Мария Александровна,
педагог дополнительного
образования

п. Горноуральский
2022

Пояснительная записка.

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидающе-деятельностный. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Никто из туристов не пошёл бы второй раз в поход, если бы на личном опыте не убедился, что всё виденное, пережитое, слышанное, пройденное, спетое у ночного костра оставляет такое впечатление и делает нашу жизнь настолько богаче, что по сравнению с этим все тяготы и неудобства туризма выглядят не имеющими значения мелочами.

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретает в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности школьного туризма. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в соревнованиях, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

В наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В

этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся, учителей, родителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Цель программы.

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи.

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, первой помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- способствование формированию самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- поддерживать гуманное отношение к окружающему миру;
- обеспечение умения вести себя в коллективе, группе.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 6-го по 9 –е классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Методы работы.

1. Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Активные: участие в туристических слетах, походах, соревнованиях, военно-спортивных играх.

2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.

3. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.

5. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения кружковцы должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и первой помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте;

- организовать походный быт и оказывать первую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать первую помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

**Программа рассчитана на 68 часа (2 часа в неделю).
Учебно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1	Введение в образовательную программу.	1	1	-
2	История туризма	1	1	-
3	Организация похода	3	2	1
4	Снаряжение.	1		
5	Личное снаряжение	2	1	1
6	Укладка в рюкзак личного снаряжения	1		
7	Групповое снаряжение.	3	3	-
8	Установка палатки	2	-	2
9	Гигиена туриста.	3	3	-
10	Устройство бивака	5	4	1
11	Костёр	1	1	-
12	Разведение и поддержание костра.	5	2	3
13	Игры на местности	4	-	4
14	Питание в походе	1	1	-
15	Составление рациона.	2	1	1
16	Приготовление пищи.	5	2	3
17	Свёртывание лагеря.	1	1	-
18	Отработка практических умений и навыков (Поход)	4	-	4
19	Ядовитые растения, насекомые, пресмыкающиеся Среднего Урала	2	2	-
20	Съедобные ягоды, грибы, растения Среднего Урала	2	1	1
21	Краеведение. История пгт Горноуральский	1	1	-
22	Сигналы бедствия.	1	0,5	0,5
23	Узлы: восьмёрка, грейпвайн, стремя.	3	1	2
24	Узлы: булинь, Австрийский проводник,	4	1,5	2,5

	шкотовый/брамшкотовый.			
25	Туристская песня.	2	-	2
26	Оказание первой помощи	8	2	6
	Итого	68	32	36

Содержание программы

1. Введение в образовательную программу.

2. История туризма. Интересные факты, истории.

3. Организация похода (Распределение обязанностей, движение. Возможные опасности. Подбор одежды и обуви. Взаимовыручка и поддержка. Приёмы снятия стресса.)

4. Снаряжение. (Личное, групповое, специальное. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Игра «Группы»)

5. Личное снаряжение (Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.)

6. Укладка в рюкзак личного снаряжения. Правила укладки рюкзака и снаряжения. Практика.

7. Групповое снаряжение. (Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка). Упаковка и переноска палаток. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Состав и назначение ремаптечка. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.)

8. Установка палатки (Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер.)

9. Гигиена туриста. (Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Нормы нагрузок в путешествии. Самоконтроль

в походе и на экскурсии. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.)

10. Устройство бивака (Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег.

Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта.

Организация бивачных работ. Место для установки палаток. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Рисунок на тему «Бивак» с учетом изученного материала)

11. Костёр. (Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер.)

12. Разведение и поддержание костра. (Растопка, её виды и применение. Изготовление растопки. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования.)

13. Игры на местности. Игры на сплочение коллектива, активные игры.

14. Питание в походе (значение, режим и особенности организации питания)

15. Составление рациона. (Весовые и калорийные нормы рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами.

Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи.

Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Правила раскладки продуктов по рюкзакам.)

16. Приготовление пищи. (Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Технология приготовления походных блюд (суп, второе, запечённые овощи). Приготовление пищи на костре.)

17. Свёртывание лагеря. (Правила сбора, что оставляем после себя)

18. Отработка практических умений и навыков. (Поход)

19. Ядовитые растения, насекомые, пресмыкающиеся Среднего Урала.

20. Съедобные ягоды, грибы, растения Среднего Урала.

21. Краеведение. История пгт Горноуральский

22. Сигналы бедствия. (Разновидности сигналов, спецсредства для подачи сигналов, подача сигналов бедствия без спецсредств, сигналы SOS.)

23. Узлы: восьмёрка, грейпвайн, стремя. (Вязка узлов, применение, недостатки)

24. Узлы: булинь, Австрийский проводник, шкотовый/брамшкотовый. (Вязка узлов, применение, недостатки)

25. Туристская песня.(Выбор туристической песни, заучивание текста.)

26. ПП при ожогах и обморожениях, мозолях, ранениях, травмах, отравлении, солнечном и тепловом ударе.(Алгоритм оказания ПП при ожогах и обморожениях. Наложение повязки на кисть, голень. Алгоритм оказания ПП при мозолях, солнечном и тепловом ударах, отравлении. ПП при кровотечении. Алгоритм оказания ПП при ранениях: резаное, колотое, ушибленное. Алгоритм оказания ПП при травмах: растяжениях, вывих, перелом. Отработка действий. Транспортировка пострадавшего.)

Заключение.

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

Список литературы

1. Нормативная:

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

2. Туризм:

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

5. Краеведение:

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974г.

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. - М.: Турист, 1989г.

6. Зелёная аптека:

6.1. Ю. Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

7. Медицина:

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575830

Владелец Заостровных Татьяна Михайловна

Действителен с 23.03.2022 по 23.03.2023