

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Азовская средняя образовательная школа
«Образовательно-воспитательный центр»

Утверждаю
Директор школы: *Гобева*
Г.А.Новикова
МО классных руководителей
«*Новикова*» 2018г.



Программа кружка «ЮНОСТЬ» (1 год обучения)

Руководитель:

Учитель истории и обществознания

Русмиленко Владимир Игоревич

с. Азовы

2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа «Юность» носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение туристическими навыками, позволяющими свободно жить в походных условиях и ориентироваться в природе.

Программа предназначена для педагогов, работающих со школьниками, имеющими медицинский допуск к занятиям туризмом, в возрасте от 7 лет.

Основная концепция программы: развитие индивидуальных психологических качеств ребенка в процессе коллективной деятельности в сфере спортивного туризма и краеведения.

Основные цели программы:

- обеспечить развитие личности каждого ребенка в коллективе;
- создать условия для качественного освоения каждым участником туристических навыков, для успешного развития в коллективе и «выживания» в природе каждого участника.

Задачами программы являются:

- раскрыть индивидуальные психологические возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;
- воспитать творческую, самостоятельную, активную, ответственную личность;
- обеспечить освоение учащимися знаний и умений, необходимых для самостоятельного проведения похода.

Для реализации задач необходимо:

- наличие квалифицированного педагога, владеющего прикладной психологией, имеющего туристический опыт, позволяющий проводить категорийные походы 1—2 категории сложности;
- состояние здоровья детей должно соответствовать возможностям участия в походах;
- возможность сочетать коллективные, групповые, индивидуальные теоретические и практические занятия
- наличие материального оснащения, необходимого для проведения походов и участия в соревнованиях по технике туризма и ориентированию.

На каждом этапе реализации программы педагог может использовать самый широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное освоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы педагога выбирает согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Так, теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия - семинары, практикумы (в т.ч. индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Общие умения и навыки:

- освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода.

Результаты обучения:

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия в школьных и районных соревнованиях, а также личными зачетными соревнованиями среди членов кружка по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания программы.

Учащийся должен: *знать:*

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;

- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
 - правила приготовления пищи;
 - правила обустройства бивуака;
 - нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- уметь:*
- применять указанные знания на практике;
 - ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
 - пользоваться примусами;
 - выполнять общие обязанности участника похода.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Введение.

Организация набора группы. Общие вопросы организации работы. Условия участия в походах. Требования к участникам. Инструктаж по технике безопасности. Общие сведения о подготовке и проведении походов.

Практика: отработка норм техники безопасности во время полевых тренировок

Ориентирование на местности.

Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Способы определения расстояний до недостижимых объектов. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования. Компас. Азимуты — прямой и обратный. Определение азимута по карте и на местности. Способы изображения рельефа на топокартах и картах спортивного ориентирования. Правила ориентирования на местности. Способы ориентирования по местным признакам. Способы составления топокарт. Правила проведения туристических соревнований — ориентировочные этапы.

Практика:

а) Камеральная:

- чтение и изображение топонимов;
- расчет расстояний по карте с помощью линейки, курвиметра, нитки, линий сетки;
- определение азимутов по карте;
- определение по карте высот точек, превышения, крутизны склонов с помощью горизонталей;
- разработка маршрута 2—3-х дневного похода.

б) Полевая:

- ориентирование по спортивным картам;
- определение азимутов объектов и объектов по азимуту; движение по азимуту;
- определение точки стояния по карте и на местности, расстояний «на глаз» и шагами;
- площадная топосъемка;
- ориентирование по легенде, в заданном направлении, на маркированной дистанции, по обозначенному на карте маршруту, по заданному азимуту.

Техника пешеходного туризма.

Основные приемы страховки. Узлы — классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

Практика:

а) Камеральная:

- вязание узлов на время: прямой, контрольный, академический, шкотовый; булинь, двойной булинь; встречный; простой проводник, «двойной

проводник», «восьмерка»; «прустик», карабинный; стремя; надевание страховочной системы на время.

б) Полевая:

отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград: навесная переправа, маятник, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам; траверс склона с альпенштоком; прохождение туристической полосы препятствий.

Материально-техническая база похода.

Личное снаряжение.

Основные функции снаряженца. Групповое снаряжение: список, хранение, уход, выдача, приемка. Функции зампотеха. Примус: устройство, обслуживание, ремонт. Техника безопасности при работе с примусом.

Основные функции завхоза. Организация питания в походах разной продолжительности. Правила приготовления походных блюд. Правила развески, упаковки и хранения продуктов. Состыковка по весу снаряжения и питания.

Практика:

ремонт снаряжения;

составление меню и раскладки продуктов для 2—3-дневного похода; распределение веса на маршрут.

Здоровье участников похода.

Нормы личной и общественной гигиены. Экология и туризм. Экологические требования. Эколога-краеведческая работа в походе. Основные функции медика. Аптечка: состав и хранение. Типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи при: простудах; порезах, кровотечениях; ушибах, переломах; потертостях, ожогах; отравлениях. Правила транспортировки пострадавшего.

Практика:

выбор медикаментов из аптечки и оказание первой доврачебной помощи при условной травме;

транспортировка пострадавшего по слабопересеченной местности.

Краеведение.

Организация краеведческих наблюдений в походе. Метеорологические измерения и наблюдения. Наблюдения за водоемами. Фенологические наблюдения.

Экологические наблюдения.

№	Тема урока	Кол час.	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля. Измерители.
1	Инструктаж по ТБ. Общие сведения о подготовке и проведении походов. Условия участия в походах. Требования к участникам.	2ч. 15 мин	Лекция	Инструктаж по ТБ. Общие сведения о подготовке и проведении походов. Условия участия в походах. Требования к участникам.	Ознакомиться с общими сведениями о подготовке и проведении походов и необходимыми условиями для участия в походах.	Ответы на вопросы в конце занятия.
Ориентирование на местности.						
2	Понятие о карте, масштаб. Условные знаки топографических карт. Способы изображения рельефа.	30мин	Лекция	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Способы определения расстояний до недотягаемых объектов. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.	Знать: виды карт, масштаб и его виды, условные знаки топографических карт, особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования. Способы определения расстояний по углу, росту человека и размерам известных предметов, по звуку.	Ответы на вопросы в конце занятия.
		4ч.	Практическое занятие	Чтение и изображение топонимов; расчет расстояний по карте с помощью линейки, курвиметра, нитки, линий сетки.	Знать и уметь: идентифицировать объект на карте и на местности, рассчитать по карте расстояние до объекта различными способами и определить расстояние на местности.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение тестового задания - определение видов топографических знаков по рисункам.
3	Компас. Азимут. Ориентирование на местности.	30мин	Лекция	Компас. Азимуты — прямой и обратный. Определение азимута по карте и на местности. Способы изображения рельефа на топокартах и картах спортивного ориентирования. Правила ориентирования на местности. Способы ориентирования по местным признакам. Способы составления топокарт. Правила проведения туристических соревнований — ориентировочные этапы.	Знать: устройство и назначение компаса, понятие азимута, способы изображения рельефа на топокартах и картах спортивного ориентирования; правила ориентирования на местности и способы ориентирования по местным признакам; этапы и правила проведения туристических соревнований. Понимать: как определить азимут по карте и на местности.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение тестового задания.
		4ч	Практическое занятие	Правила ориентирования на местности, определение азимутов по карте; определение по карте высот точек, превышения, крутизны склонов с помощью горизонталей; разработка маршрута 2—3-х дневного похода.	Уметь: определить местонахождения по компасу и карте, по небесным светилам, по различным признакам; определить по карте высоты точек, превышения, крутизну склонов с помощью горизонталей; определить видимость объектов.	Индивидуальный контроль, самопроверка и проверка друг друга при работе в парах.
4	Ориентирование на местности	2ч. 15мин	Практическое занятие	Ориентирование по спортивным картам; определение азимутов объектов и объектов по	Уметь: ориентироваться по спортивным картам; определить азимут объекта и объект по	Индивидуальный контроль,

				азимуту; движение по азимуту; определение точки стояния по карте и на местности, расстояний «на глаз» и шагами; площадная топосъемка; ориентирование по легенде, в заданном направлении, на маркированной дистанции, по обозначенному на карте маршруту, по заданному азимуту.	азимуту; двигаться по заданному азимуту; определить точку стояния по карте и на местности, расстояний «на глаз» и шагами; ориентироваться по легенде, в заданном направлении, на маркированной дистанции, по обозначенному на карте маршруту, по заданному азимуту.	самопроверка и сравнение с результатами других учащихся.
Техника пешеходного туризма.						
5	Основные приемы страховки. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.	2ч 15 мин	Лекция	Основные приемы страховки. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.	Знать: виды и назначение различных способов страховки и само страховки, способы их организации, назначение различных карабинов и веревок.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение тестового задания.
		4ч 30мин	Практическое занятие	Надевание страховочной системы, ее блокировка, встегивание карабина, муфтование карабина. Маркировка веревок.	Уметь: Надеть быстро и правильно страховочную систему, правильно встегнуть карабины, маркировать веревки различной длины и диаметра.	Индивидуальный контроль, самопроверка и сравнение с результатами других учащихся.
6	Узлы — классификация по использованию.	2.ч15 мин	Лекция	Назначение и способ вязки основных узлов.	Знать: Назначение и способ вязки основных узлов.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение тестового задания - определение видов узлов по рисункам.
		4ч 30 мин	Практическое занятие	вязание узлов: прямой, академический, шкотовый; брамшкотовый, булинь, двойной булинь; встречный; простой проводник, «двойной проводник», «восьмерка»; «прусик», карабинный, австрийский проводник.	Уметь правильно и быстро вязать основные узлы: прямой, академический, шкотовый; брамшкотовый, булинь, двойной булинь; встречный; простой проводник, «двойной проводник», «восьмерка»; «прусик», карабинный, австрийский проводник.	Индивидуальный контроль, проверка друг друга при работе в парах.
7	ПТТ: подъем и спуск по склону спортивным способом, траверс склона по перилам.	1	Лекция	Правила подъема и спуска по склону спортивным способом, траверса склона по перилам. Правила, схемы и способы навески перил.	Знать: Правила подъема и спуска по склону спортивным способом, траверса склона по перилам. Не более одного участника на одном участке перил.	Индивидуальный контроль, проверка друг друга при работе в парах.
		8ч	Практическое занятие	Навеска перил, подъем и спуск по склону спортивным способом, траверс склона по перилам. Страховка и само страховка участников, техника безопасности.	Уметь: правильно организовать навеску перил и осуществлять движение по ним, привязать схватывающий и правильно удерживать его при спуске и подъеме.	Индивидуальный контроль, самопроверка и взаимный

						контроль участников в группе.
8	ТПТ: движение по параллельным веревкам.	1	Лекция	Применение параллельных веревок для преодоления препятствий, способы их навески с возможностью снятия, после прохождения препятствия. Правила движения и транспортировки груза по параллельным веревкам.	Знать: для преодоления каких препятствий применяются параллельные веревки, способы их наведения с возможностью снятия, после прохождения препятствия. Правила передвижения по параллельным веревкам и транспортировки груза.	Ответы на вопросы в конце занятия.
		8	Практическое занятие	Навеска параллельных веревок и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Уметь: навести переправу из параллельных веревок с самосбросом и преодолеть по ней препятствие, и транспортировать груз.	Индивидуальный контроль, проверка друг друга при работе в группе.
9	ТПТ: навесная переправа.	1ч	Лекция	Применение навесной переправы для преодоления препятствий, способы ее навески с возможностью снятия, после прохождения препятствия. Правила движения и транспортировки груза.	Знать: для преодоления каких препятствий применяется навесная переправа, способы ее наведения с возможностью снятия, после прохождения препятствия. Правила передвижения по навесной переправе и транспортировки груза.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение индивидуальных и групповых тестовых заданий.
		8	Практическое занятие	Наведение навесной переправы с самосбросом и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Уметь: навести навесную переправу с самосбросом и преодолеть по ней препятствие, и транспортировать груз.	Индивидуальный контроль, проверка друг друга при работе в группе.
10	ТПТ: переправа по бревну с перилами и шестом, броды.	30 мин	Лекция	Применение переправы по бревну с перилами и шестом, и бродов для преодоления препятствий, способы перил с возможностью снятия, после прохождения препятствия. Правила движения и транспортировки груза.	Знать: для преодоления каких препятствий применяется переправа по бревну или переправа вброд, способы наведения перил с возможностью снятия, после прохождения препятствия. Правила передвижения по бревну и транспортировки груза. Правила и способы преодоления реки вброд и страховка.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение индивидуальных и групповых тестовых заданий.
		4	Практическое занятие	Наведение бревна, перил и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Уметь: уложить бревно через препятствие и навести перила, переправляться по бревну с использованием страховки за перила.	Индивидуальный контроль, взаимный контроль участников в группе.
11	ТПТ: переправа болота по жердям и	30 мин	Лекция	Правила движения по жердям и кочкам в реальных условиях и на соревнованиях.	Знать: правила движения по кочкам, способы выбора и укладки жердей.	Ответы на вопросы в

	кочкам.					конец занятия, выполнение индивидуальных тестовых заданий.
		4	Практическое занятие	Переправа по болоту по кочкам и способы движения группы по жердям. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Уметь: переправиться по кочкам или жердям через условное болото.	Индивидуальный контроль, взаимный контроль участников в группе.
12	ТПТ: маятник (вертикальный)	1	Лекция	Применение вертикального маятника и правила его навески с возможностью снятия веревки. Правила движения.	Знать: для преодоления каких препятствий применяется вертикальный маятник, способы его наведения с возможностью снятия, после прохождения препятствия. Правила движения.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение индивидуальных тестовых заданий.
		8	Практическое занятие	Навеска вертикального маятника и преодоление препятствия. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Уметь: навесить вертикальный маятник с самосбросом и преодолеть по нем препятствие.	Индивидуальный контроль, проверка друг друга при работе в парах.
13	ТПТ: траверс склона с альпенштоком	30 мин	Лекция	Правила преодоление крутых травянистых склонов, осыпей и морен, снежных склонов с использованием альпенштока и ледоруба.	Знать: Правила преодоление крутых травянистых склонов, осыпей и морен, снежных склонов с использованием альпенштока и ледоруба, в одиночку и при движении группой. Правила и способы самозадержания на склоне с использованием альпенштока и ледоруба.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение индивидуальных тестовых заданий.
		4	Практическое занятие	Траверс склона с альпенштоком и ледорубом. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Уметь: преодолевать крутые травянистые и снежные склонов с использованием альпенштока и ледоруба; зарубаться при срыве.	Индивидуальный контроль.
14	Соревнования по ТПТ.	4ч 30 мин	Лекция	Правила соревнования, порядок прохождения трассы, штрафы и тактика прохождения трассы командой. Судейская страховка и самостраховка.	Ознакомиться с правилами соревнований и судейства, знать за какие действия участник или команда может получить штрафы, знать как использовать судейскую и командную страховку и самостраховку. Ознакомиться с тактикой прохождения трассы командой.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение индивидуальных тестовых заданий.
15	Прохождение скальных участков.	4ч 30 мин	Лекция	Правила прохождения простых скальных участков. Три точки опоры. Использование пальцев, кистей рук при скалолазании, правила постановки ног. Страховка и самостраховка участников.	Ознакомиться: с правилами прохождения простых скальных участков. Знать схему трех точек опоры. Ознакомиться с различными способами использование пальцев, кистей рук в зависимости от особенностей скального рельефа; правилами постановки ног при движении по скалам.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение индивидуальных тестовых заданий.

16	Прохождение снежно-ледовых участков.	4ч 30 мин	Лекция	Правила прохождения простых снежно-ледовых участков. Правила постановки ног. Страховка и самостраховка участников.	Ознакомиться: с правилами прохождения простых снежно-ледовых участков. Знать схему движения в три такта. Правила и способы самозадержания на склоне с использованием альпенштока и ледоруба.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение индивидуальных тестовых заданий.
17	ТПТ: Прохождение туристической полосы препятствий	50ч	Практическое занятие	Прохождение туристической полосы препятствий, состоящей из различных этапов ТПТ. Страховка и самостраховка участников, техника безопасности.	Уметь: в команде обсудить тактику прохождения трассы и проходить быстро трассу с соблюдением правил и наименьшим количеством ошибок. Основное внимание следует уделять слаженности работы команды в целом.	Индивидуальный контроль, взаимный контроль участников в группе.

Материально-техническая база похода.

18	Личное снаряжение.	2ч 15 мин	Лекция	Личное снаряжение, подбор для различных видов и продолжительности походов. Способы уменьшения веса снаряжения.	Ознакомиться: с перечнем личного снаряжения и правилами его подбора для уменьшения веса без ухудшения защитных функций в зависимости от вида и продолжительности похода.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение индивидуальных тестовых заданий.
19	Основные функции снаряженца. Групповое снаряжение. Функции зампотеха.	2ч 15 мин	Лекция	Основные функции снаряженца. Групповое снаряжение: список, хранение, уход, выдача, приемка. Функции зампотеха. Примусс или газовая горелка: устройство, обслуживание, ремонт. Техника безопасности при работе с примусом или газовой горелкой.	Ознакомиться: с основными функциями снаряженца и зампотеха; со списком, назначением правилами ухода, хранения и выдачи группового снаряжения. Ознакомиться с ремонтом снаряжения в походных условиях и правилами пользования примусом или газовой горелкой.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение индивидуальных и групповых тестовых заданий.
20	Основные функции завхоза. Организация питания в походах разной продолжительности.	2ч 15 мин	Лекция	Основные функции завхоза. Организация питания в походах разной продолжительности. Правила приготовления походных блюд. Правила развески, упаковки и хранения продуктов. Состыковка по весу снаряжения и питания.	Ознакомиться: с основными функциями завхоза; организацией питания в походах разной продолжительности; правилами приготовления походных блюд. Знать правила развески, упаковки и хранения продуктов.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение индивидуальных и групповых тестовых заданий.
21	Применение ремнабора и составление раскладки продуктов для похода	2ч 15 мин	Практическое занятие	Ремонт снаряжения; составление меню и раскладки продуктов для 2—3-дневного похода; распределение веса на маршрут.	Уметь: составить меню и раскладку продуктов 2—3-дневного похода с учетом калорийности, сбалансированного количества жиров, белков и углеводов, минимального веса. Знать какие инструменты и материалы из ремнабора необходимы для наиболее вероятного ремонта личного и группового снаряжения.	Индивидуальный контроль и контроль работы в малых группах.

Здоровье участников похода.						
22	Нормы личной и общественной гигиены. Экология и туризм.	2ч 15 мин	Лекция	Нормы личной и общественной гигиены. Экология и туризм. Экологические требования. Эколого-краеведческая работа в походе.	Ознакомиться: с нормами личной и общественной гигиены; экологические мероприятиями, и эколого-краеведческой работой в походе.	Ответы на вопросы в конце занятия.
23	Основные функции медика. Аптечка. Типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи.	2ч 15 мин	Лекция	Основные функции медика. Аптечка: состав и хранение. Типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи при: простудах; порезах, кровотечениях; ушибах, переломах; потертостях, ожогах; отравлениях. Правила транспортировки пострадавшего.	Ознакомиться: с основными функциями медика; составом и хранением аптечки и применением различных медикаментов при первой доврачебной помощи. Знать типичные травмы в походе, способы их профилактики. Ознакомиться как оказать первую доврачебную помощь при: простудах; порезах, кровотечениях; ушибах, переломах; потертостях, ожогах; отравлениях. Знать правила транспортировки пострадавшего.	Ответы на вопросы в конце занятия, выполнение индивидуальных и групповых тестовых заданий.
24	Практическое оказание первой помощи	2ч 15 мин	Практическое занятие	выбор медикаментов из аптечки и оказание первой доврачебной помощи при условной травме; транспортировка пострадавшего по слабопересеченной местности.	Уметь: оказать первую доврачебную помощь при: простудах; порезах, кровотечениях; ушибах, переломах; потертостях, ожогах; отравлениях. Уметь: транспортировать пострадавшего при различных повреждениях с использованием подручных средств.	Индивидуальный контроль и контроль работы в малых группах.
Краеведение						
25	Организация краеведческих наблюдений в походе.	2ч 15 мин	Лекция	Организация краеведческих наблюдений в походе. Метеорологические измерения и наблюдения. Наблюдения за водоемами. Фенологические наблюдения. Экологические наблюдения.	Ознакомиться: с организацией краеведческих наблюдений в походе; метеорологическими измерениями и наблюдениями; фенологическими и экологическими наблюдениями. Ознакомиться с правилами ведения отчетной документации.	Ответы на вопросы в конце занятия.
	Итого	151ч.				