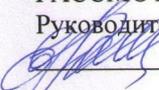


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
 Е.А.Расказова

Протокол № 1
от «28» августа 2023г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №10
Л.Е.Сокурено

Приказ № _____
от «28» августа 2023г

ПРОГРАММА
детского объединения
«ГЛОБУС»
(программа рассчитана на 1 год обучения)

(туризм и краеведение)

с.Ачикулак 2023г.

Пояснительная записка

Здоровье ребёнка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. В подростковом возрасте закладывается фундамент физического и психического здоровья. Перед общеобразовательной школой и дополнительным образованием стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной деятельности и в целом по формированию здоровья детей. Эту проблему можно решать с помощью занятий туризмом.

В сельской школе туризм является важной составляющей спортивной внеклассной работы. Участие школьников в туристских походах способствует развитию у них таких качеств, как личная инициатива и взаимовыручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Наибольшую пользу здоровью приносят виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Пешие походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, развитию физических качеств. Пребывание на свежем воздухе, преодоление естественных препятствий, разнообразие впечатлений во время похода нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность, воспитывают трудовые и волевые навыки.

Цель программы: вовлечение в занятия туристско-краеведческой деятельностью детей и подростков и формирование у них основ здорового образа жизни.

Для реализации программы и достижения поставленной цели на каждом этапе ставятся конкретные задачи, решение которых обеспечивает усвоение программного материала курсов и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Можно выделить ряд приоритетных задач, постановка которых и решение позволяет отслеживать эффективность образовательного, оздоровительного, развивающего и воспитательного компонентов программы.

Образовательные задачи:

- формировать первоначальные знания о туризме;
- обучать детей технике преодоления естественных препятствий;
- формировать навыки оказания доврачебной помощи в походе.

Оздоровительные задачи:

- укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной культуры;
- организовывать различные мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического и физического здоровья.

Развивающие задачи:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся.

Воспитательные задачи:

- формировать мотивацию к занятиям пешеходным туризмом;
- воспитывать у детей экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- формировать мотивацию здорового образа жизни, необходимость занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на формирование у детей и подростков устойчивого интереса к ведению здорового образа жизни и стремление познать историю, культуру и обычаи народов, населяющих наш край.

Новизна туристско-краеведческой программы «Глобус» в том, что организация образовательной деятельности детей строится на основе валеологически структурированного занятия. Такой подход позволяет поддерживать умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всего занятия, не вызывая утомления, что, в свою очередь, даёт положительный оздоровительный эффект, создаёт условия для формирования мотивации здоровья.

Содержание программы «Глобус» логически укладывается в базовый учебный план средней общеобразовательной школы. Методика работы по программе позволяет творчески подходить к вопросам образования и оздоровления детей, открывает широкий простор для инновационной деятельности. Для организации работы в учебном процессе используются беседы, дискуссии, экскурсии, походы выходного дня, игры, соревнования.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		теория	практика
1.	Особенности занятий туризмом. Значение занятий туризмом для подростков.	2	-
2.	Топографические знаки.	2	-
3.	Ориентирование на местности.	2	2
4.	История и культура Ставропольского края.	2	-
5.	Лекарственные растения Ставропольского края и их применение.	2	-
6.	Вязка узлов. Применение и назначение узлов.	2	8
7.	Снаряжение туриста.	-	2
8.	Укладка рюкзака.	-	2
9.	Гигиена туриста.	2	-
10.	Меры безопасности в походе.	2	-
11.	Оказание доврачебной помощи в походе.	2	2
12.	Установка и съёмка палатки.	-	2
13.	Организация бивака.	-	2
14.	Правила и техника передвижения в походе.	2	2
15.	Техника и тактика пешеходного туризма.	2	14
16.	Зачётные занятия, соревнования.	4	8
Всего часов:		26	44
Итого часов:		70	

Содержание образовательной программы

Особенности занятий туризмом. Туризм очень разнообразен по своим видам и формам. В зависимости от места, способа передвижения, цели, времени и других признаков можно выделить следующие его виды:

- ◆ по месту проведения - отечественный, внутренний (национальный) и иностранный (путешествие за пределами своей страны);
- ◆ по способу передвижения - активный (пешеходный, горный, лыжный, горнолыжный, водный, спелеологический, велосипедный, конный) и пассивный (железнодорожный, воздушный, мотоциклетный, автомобильный);
- ◆ по целевому назначению - познавательный (экскурсионный с целью ознакомления с историческими, природными памятниками и другими достопримечательностями), спортивный, лечебный (путешествие с оздоровительной целью), конгрессный (участие в конгрессах, симпозиумах и т.д.);
- ◆ в зависимости от возраста - общий и детский;
- ◆ по организационным признакам - плановый (организованный по программе туристского учреждения) и самодеятельный (неорганизованный, по инициативе самого туриста);
- ◆ по числу участников - индивидуальный и групповой.

Все эти виды туризма не являются обособленными друг от друга, они в большинстве своём взаимосвязаны. Отличаются они в основном чертами деятельности самих туристов, а также особенностями организации и целью похода.

Значение занятий туризмом для подростков. Участие школьников в туристских походах способствует развитию у них таких качеств, как личная инициатива и взаимовыручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Занятия туризмом благоприятно влияют на развитие личности подростков, формируют положительные черты характера.

История, природа, культура Ставрополя. Обычаи народов Кавказа. Изучение природных памятников, обычаев народов Кавказа. Краеведческая работа по изучению истории Ставропольского края и Нефтекумского района.

Лекарственные растения Ставропольского края и их применение. Ознакомление учащихся с основными лекарственными растениями нашего края, местопрорастания, внешнем строении, распространении, химическом составе, медицинском применении каждого вида растений. Сроки и правила сбора лекарственного сырья. Применение некоторых видов растений в народной медицине.

Организация, техника и тактика походов. Изучение предполагаемого маршрута. Составление плана подготовки и проведения похода. График движения по выбранному маршруту. Укладка рюкзака.

Ориентирование и топография. Изучение топографических знаков. Работа с компасом и картой. Движение по азимуту. Спортивное ориентирование.

Туристский быт и бивачные работы. Организация лагерной стоянки с целью обеспечения полноценного отдыха. Критерии выбора места под бивак. Установка и съёмка палатки. Разведение костра. Организация правильного питания. Ремнабор.

Гигиена туриста. Гигиенические требования, предъявляемые к туристам.

Туристское снаряжение. Основная цель занятий по этой теме – научить учащихся правильно подбирать снаряжение и пользоваться им в зависимости от вида туризма и района путешествия, времени года, сложности и продолжительности похода, в зависимости от специфики краеведческих заданий, выполняемых на маршруте

Меры безопасности в походе. Правила поведения во время походов и экскурсий. Правила поведения при пожаре в лесу. Защитные меры при организации ночёвки. Проверка снаряжения.

Оказание доврачебной помощи в походе. Первая помощь пострадавшему при кровотечениях, переломах, вывихах, ожоге, обморожении, солнечном и тепловом ударах. Искусственное дыхание. Содержание медицинской аптечки. Назначение и применение медицинских препаратов. Вязка носилок и переноска пострадавшего.

Зачётные занятия, соревнования. Занятия проводятся с целью закрепления изучаемых тем. Соревнования проводятся по утверждённому плану.

Техника и тактика пешеходного туризма. Преодоление искусственных и естественных препятствий. Самонаведение навесной и параллельной переправ. Командная страховка. Подъём и спуск спортивным способом, дюльфером. Маятниковая переправа. Переправа по бревну. Траверс склона.

Вязка узлов. Основные узлы: булинь, прямой, ткацкий, грейпвайн, академический, брамшкотовый, схватывающий, удавка, узел проводника, двойной проводник, восьмёрка, встречный, встречная восьмёрка, стремя, австрийский проводник. Применение и назначение узлов.

Литература

1. Гниловской В.Г. Занимательное краеведение. - Ставропольское книжное издательство, 1974.
2. Гниловской В.Г., Т.П. Бабенишева. География Ставропольского края - Ставропольское книжное издательство, 1972.
3. Ивановский В.А. Занимательное краеведение. - Москва - Ставрополь, 2003.
4. Климанова Т.Г. Туризм на уроках с младшими школьниками // Физическая культура в школе, 2007. - №2, №3, №4.
5. Красная книга Ставропольского края. Редкие и находящиеся под угрозой исчезновения редкие виды растений и животных/ Н.С.Панасенко (отв. ред.).- Ставрополь: Полиграфсервис, 2002. Т.1 Растения. Т.2 Животные.
6. Кругов А.И. Ставропольский край в истории России. - М.: Русское слово, 2006.
7. Методические рекомендации по организации туристско - краеведческой работы в школе. - Ставрополь, 2002.
8. Туристско - краеведческий кружок в школе / Под ред. В.В.Титова. - М.: Просвещение, 1988.
9. Шебзухов В.Х., Твердохлебов С.П., Хубиева З.К. Всем, кто в пути. - Ставропольское книжное издательство, 1988.
10. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. - Москва, 2001.
11. Единая Всероссийская спортивная классификация. Спортивное ориентирование // Физическая культура в школе. - 2004. - №8.
12. История Ставропольского края от древнейших времен до 1917 года. / Под редакцией В.П. Невской. СКИПКРО, Ставрополь, 1996.
13. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», 6 класс, под ред. Ю.Л. Воробьева. - М.: Просвещение, 2013.
14. И.В. Балабанов. Узлы. Москва, 2007.