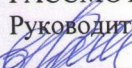


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
 Е.А.Расказова

Протокол № 1  
от «28» августа 2023г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ №10  
Л.Е.Сокуренок

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
<b>Всего часов:</b>		<b>26</b>	<b>44</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>70</b>	

## 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.