

**Областной центр детско-юношеского туризма и экологии
управления образования акимата ЗКО**

«Утверждаю»:
директор ОЦДЮТиЭ

_____ Фомин В.П.
_____ 20__ г.

Программа рассмотрена на заседании
методического совета ОЦДЮТиЭ:
протокол №__ от _____ 20__ г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческого кружка «Болашак»
на 2018-2019 учебный год

для обучающихся 14 -16 лет

срок реализации программы 1 год

Педагог дополнительного образования

Адилова А.Б

Уральск 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Все люди поступают так, как они были научены. В нашей жизни всегда будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий.

Система дополнительного образования в нашей стране выполняет государственный заказ, ориентированный на личностное развитие детей. В системе дополнительного образования наибольшим ресурсом социально-педагогической адаптации обладает туризм, который уникально сочетает в себе познание окружающего мира, физического совершенства, двигательную активность и развитие личностных психологических качеств.

Актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в представлении детям с особенными образовательными потребностями здоровья необходимых возможностей для воспитания, адекватных состоянию их здоровья, а также условий для психологической и социально-педагогической реабилитации.

Новизна программы – разработка особенной образовательной методики и практико-ориентированной технологии, позволяющей включать детей с особенными образовательными потребностями здоровья в активную деятельность, в процессе которой приобретаются знания, умения и навыки, необходимые для адаптации данной группы детей к жизни в обществе.

Цель дополнительной образовательной программы - формирование у детей особенными образовательными потребностями здоровья стойких мотивов, ориентированных на активный образ жизни, социальную адаптацию в обществе; помощь в освоении картины мира.

При этом предполагается решение следующих **задач**:

1. Знакомство с различными видами туризма (пешеходный, лыжный, водный, велосипедный); организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий, обеспечивающих овладение учащимися с нарушенным зрением основными навыками начальной туристской подготовки; расширение и углубление знаний по экологии, краеведению, спортивному ориентированию;
2. Воспитание у учащихся навыков здорового образа жизни, культуры общения и поведения в социуме, формирование гордости за свою страну. Выявление лидерских способностей у членов группы с дальнейшим привлечением их в качестве капитанов команд.
3. Развитие навыков социально-бытовой и пространственной ориентировки, зрительного восприятия детей с нарушением зрения, творческой, исполнительской активности в процессе освоения местного краеведческого материала, мотивации к познанию через туристско-краеведческую деятельность.

Состав туристско – краеведческого кружка разновозрастной. Программа рассчитана на учащихся среднего возраста: 14-16 лет. Состав группы – постоянный. Программа рассчитана на 1 год освоения. Занятия в детском объединении проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятий – 3 академических часа. Годовой объем занятий - 216 часов.

Итоговый контроль: предусматривает проверку не только практических, но и теоретических знаний, умений, навыков. Формы контроля: тестирование, соревнования, поход и т.д.

1. Ожидается выработка у детей положительной мотивации на здоровый образ жизни и развитие у них чувства любви к своему краю, а также улучшение их физического и духовного состояния.
2. Рост познавательной активности детей и взрослых.
3. Овладение навыками туристических и краеведческих должностей.
4. Высокий уровень коммуникативности учащихся.
5. Результаты побед на туриадах, конкурсах.
6. Положительные отзывы о воспитании детей со стороны педагогов, родителей и руководителей туристско-краеведческих кружков.

Содержание программы

I. Организационное занятие (2ч.)

Уточнение списочного состава кружка. Подведение итогов прошлого года. Знакомство с программой четвертого года обучения. Требование к технике безопасности. Медицинский допуск. Уточнение расписания.

II. Техника безопасности при проведении туристских походов, экскурсий, занятий (6 ч.)

2.1. Дисциплина – основа безопасности в походе, на экскурсиях и на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий на улице, в помещении, на тренажерах. Правила поведения при поездке на транспорте. Правила поведения на маршруте, на воде, в лесу. Правила поведения при различных природных явлениях. Телефоны аварийных служб.

2.2. Техника безопасности при проведении лыжных походов и соревнований. Взаимопомощь в туристской группе.

III. Краеведение (38 ч)

3.1 Программа «Туған жер» (8 ч).

Теория (4ч). Цели и задачи программы «Туған жер». Что означает программа «Туған жер». Мероприятия ОЦДЮТиЭ в рамках реализации программы «Туған жер».

Практика (4 ч). Посещение дома дружбы. Знакомство с этнообъединениями ЗКО. Викторины и кроссворды на тему дружбы между народами.

3.2. Родной город (18ч).

Теория (8ч). Сведения о развитии города Уральск с 1991 года. Знакомство с личностями г.Уральск, внесших вклад в развитие города. Современная жизнь города, перспективы развития.

Практика (10ч). Экскурсия по улицам родного города. Посещение музеев города. Проведение краеведческих викторин.

3.3. Памятники истории и культуры г.Уральск (12ч)

Теория (4ч). Памятники известным личностям. История своего населенного пункта.

Практика (8ч). Экскурсия к памятникам Құрманғазы и Дины Нурпеисовой, Н.Савичеву, М.Шолохову, Ж. Молдағалиеву, А.Пушкину.

IV. Туризм (107ч)

4.1. Туристская подготовка (32ч).

Теория (10ч). Воспитание у туристов сознательной дисциплины и

организованности, умения оценивать свои силы и возможности. Чем полезны, и интересны туристические походы и путешествия. Что такое «спортивный туризм».

Практика (22 ч). Тренировка в вязке узлов, обвязки, прусики. Оптимальная скорость передвижения с рюкзаками по ровной местности, склонам, по осыпям и моренам, по тропам, травянистым склонам. Навесная переправа, спуски и подъемы. Порядок движения в различных условиях. Тактика и техника похода. Туристские тесты и викторины. Туристские должности в группе. Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для многодневного похода. Составление меню и раскладок. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Санитарные требования в приготовлении пищи в походных условиях. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

4.2. Туристское снаряжение (личное, групповое, специальное) (6 ч).

Теория (2). Личное, групповое и специальное снаряжение. Использование специального снаряжения. Основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению.

Практика (4 ч). Рюкзак: укладка рюкзака, типы рюкзаков. Палатки, типы палаток, установка палатки. Подготовка снаряжения к путешествию. Уход за снаряжением и его ремонт. Специальное снаряжение: веревки, репшнуры, обвязки, карабины, каски.

4.3. Подготовка к туристским соревнованиям (20ч).

Теория (3ч). Знакомство с положениями к туристским соревнованиям.

Практика (17ч). Подвижные игры и эстафеты. Комплекс упражнений для развития ловкости рук, ног, туловища, для развития выносливости, силы. Специальные физические упражнения для преодоления препятствий в походе. Конкурс «Знатоки узлов».

4.4. Гигиена и первая медицинская помощь (12ч).

Теория (3ч). Правила санитарии и гигиены. Самоконтроль. Предупреждение заболеваний. Закаливание, умывание, купание. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

Практика (9ч). Первая доврачебная помощь при ссадинах, ушибах, потертостях, тепловых и солнечных ударах, обморожениях, ожогах. Транспортировка пострадавшего. Природная аптека, изучение лекарственных растений. Примерный состав и правила пользования походной медицинской аптечкой.

4.5. Техника пешеходного туризма (10ч.)

Теория (2ч). Способы преодоления простейших естественных препятствий. Порядок движения по дорогам, по слабопересеченной и равнинной местности, организация движения группы в лесу. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав).

Практика (8ч.) Различные виды и способы преодоления препятствий с самостраховкой. Тренировка прохождения этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа», «Маятник». «Параллельные перила», Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Наиболее используемые узлы: область применения, предназначение, техника вязания. Подготовка к соревнованиям по технике пешеходного туризма.

4.6. Техника работы на скалодроме (13 ч.).

Теория (3ч.) Информация о скалолазах Казахстана (М.Жумаев). Техника безопасности работы на скалодроме. Виды страховки на искусственном рельефе (скалодроме). Правила самостраховки.

Практика (10ч.) Как правильно одеть универсальную страховочную систему (обвязка). Отработка упражнений на скалодроме «Подъем» и «Спуск». Отработка подъема на жумаре.

4.7. Техника лыжного туризма (14ч.).

Теория (3ч) Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Требования к подбору лыжного комплекта. Одежда и обувь туриста –лыжника.

Практика (11ч) Отработка физических упражнений на лыжах. Тренировка прохождения этапов «Трамплинг», «Спуск», «Подъем лесенкой», «Подъем елочкой», «Поиск пострадавшего», «Поворот на 180 градусов».

V. Топография и ориентирование (16ч).

5.1. Азбука топографии (8ч).

Теория (3 ч.) Понятие о спортивном ориентировании. Условные знаки. Азимут. Значение умения ориентироваться для людей с нарушением зрения.

Практика (5 ч.) Способы определения своего местоположения. Компас, работа с компасом. Определение сторон горизонта. Определение сторон горизонта при помощи часов. Приближенное определение сторон горизонта по признакам местных предметов. Способы измерения расстояний на местности: шагами и по времени движения туриста.

5.2. Карта. Работа с картой (8ч).

Теория (2ч) Виды карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт

Практика (6 ч.) Работа по карте с помощью пальца. Ориентирование карты по компасу. Определение точки стояния на карте.

VI. Экология (10ч).

6.1. Основы экологии (10ч)

Теория (4ч.) Экологическое состояние г.Уральск. Понятие «бердинг».

Практика (6ч.) Подготовка и участие в соревнованиях по экологическому ориентированию и спортивной орнитологии (бердинг).

VII. Походная практика (36ч).

Теория (6 ч.) Определение целей и задач похода. Как организовать 3-х дневный поход. Темп движения походных групп разных возрастов. Строй группы на марше. Принципы самоуправления и самообслуживания: распределение обязанностей в группе. Обязанности ведущего и замыкающего. Обеспечение страховки при преодолении естественных препятствий.

Практика (30 ч.) Составление плана подготовки похода. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Главные требования к построению «нитки» маршрута. Заготовка дров, разжигание костра. Приготовление пищи на костре. Оформление походной документации.