

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

ТИПОВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
для образовательных организаций (учреждений)
Луганской Народной Республики

Литературное краеведение

Срок реализации: 3 года
Уровни программы: углубленный
Возраст обучающихся: от 11 лет

Луганск
2017

Утверждено
Министерством образования и науки Луганской Народной Республики
(приказ №13 от 18.01.2017)

Рассмотрено
Научно-методическим советом
Государственного учреждения Луганской Народной Республики
«Научно-методический центр развития образования
Луганской Народной Республики»
(протокол №1 от 11.01.2017)

Составители:

Макарова Н.М., методист Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Центр поддержки и развития воспитательной работы и дополнительного образования детей и учащейся молодежи».

Журавлева В.И., руководитель кружка Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Центр поддержки и развития воспитательной работы и дополнительного образования детей и учащейся молодежи».

Общая редакция:

Осадчая Е.В., методист отдела управления объектами образования Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Научно-методический центр развития образования Луганской Народной Республики».

Рецензент:

Анпилогова Т.Ю., заведующий кафедрой истории Отечества Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», кандидат исторических наук, доцент.

Пояснительная записка

Литературное краеведение расширяет и обогащает знание обучающихся о родном крае, реализует интерес к изучению литературного и историко-культурного достояния родного края и мира, помогает познать красоту языка через изучение устного народного творчества, развивает эстетический вкус, формирует туристско-спортивные и краеведческие знания, умения и навыки средствами дополнительного образования.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она предусматривает творческое развитие личности в системе дополнительного образования; обеспечение потребностей обучающихся в профессиональном самоопределении, с учетом индивидуальных особенностей, склонностей и интересов.

Программа разработана для реализации в творческих объединениях по интересам образовательных учреждений Луганской Народной Республики и рассчитана на обучающихся возраст которых не младше 11 лет.

Целью программы является развитие разносторонней творческой личности в процессе занятий литературным краеведением.

Основные задачи программы.

Обучающие:

- формировать умение наблюдать окружающий мир, знакомиться с памятниками литературы, истории и культуры, фольклором, устным народным творчеством, формировать личностное восприятие исследуемого материала;
- формировать умение оформлять литературно-краеведческие выставки, музеи, кабинеты; ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, проходить маршруты по легенде, придерживаться основных правил техники безопасности в туристских путешествиях, экспедициях и соревнованиях.

Развивающие:

- развивать природные задатки обучающихся, их творческий потенциал, фантазию, наблюдательность;
- развивать образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;

Воспитывающие:

- способствовать формированию социальной активности;
- воспитывать культуру общения;

- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранению и приумножению природных богатств, уважение к людям;

- формировать положительные качества эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, коллективизм, трудолюбие, инициативность, ответственность и прочие);

- воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе.

Программа предусматривает обучение в творческих объединениях углубленного уровня на протяжении трех лет.

На обработку учебного материала отводится по 216 часов ежегодно.

Программа творческого объединения направлена на формирование системного мышления, углубление знаний, умений и навыков по литературному краеведению, отдельных учебных дисциплин.

В основу программы творческого объединения „Литературное краеведение” положены базовые блоки:

- литературное краеведение;

- спортивно-туристская подготовка;

- физическая культура и безопасность жизнедеятельности.

Программа включает сведения, которые углубляют и дополняют содержание учебных предметов русского и украинского языка и литературы, истории, географии, краеведения, основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности и т.п.

Важная роль отводится формированию у обучающихся языковой культуры, усвоению терминологии по литературному творчеству, краеведению и туристско-краеведческой работе, практической работе с собранным литературно-краеведческим материалом. Обучающиеся должны приобрести навыки работы с компасом, картографическими материалами, использования туристского снаряжения и оборудования, выполнения топографических работ, сознательного отношения к собственному здоровью.

Учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и составляет в академических часах (45 минут. Экскурсии, походы, экспедиции и практические занятия являются обязательными и необходимыми составляющими учебно-воспитательного процесса. Они предусматривают создание условий для приближения содержания тем к реальной жизни. Периодичность экскурсий и практических занятий на местности – один раз в

месяц. Необходимым условием организации экскурсий и практических занятий на местности есть соблюдения санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

При планировании экскурсий, практических занятий, путешествий, экспедиций и соревнований берутся во внимание сезонные изменения погоды, дополнительные возможности для реализации запланированных мероприятий во время каникул.

Для закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в конце учебного года проводится летнее туристско-краеведческое путешествие (вне сетки учебных часов).

Программа предусматривает вариативность, как дидактических принципов, так и элементов инновационных методов обучения, направленных на формирование творческой личности, включая оздоровительную направленность.

Формы организации деятельности с обучающимися: объяснительно-иллюстративные (рассказ, объяснение, беседа, иллюстрация, дискуссия и прочее), репродуктивные (воспроизведенные), тренинговые (углубление знаний, приобретение умений и навыков), проблемно-поисковые (исследовательские, поисковые), литературно-творческие, организационно-массовые методы обучения. При проведении практических занятий приоритетными являются: изучение библиографии, фольклора, устного народного творчества, знакомство с литературным творчеством и краеведческими объектами, встречи с интересными людьми, посещение историко-культурных объектов, наблюдения за природой, спортивные и подвижные игры с элементами туризма и прочее.

Применяются разнообразные средства обучения: экспедиционные материалы, библиографии, наглядные пособия, картографический, раздаточный материал, технические средства обучения.

Рядом с групповыми, коллективными формами работы проводится индивидуальная работа с обучающимися, в том числе при подготовке экскурсий, экспедиций, соревнований, конкурсов, выставок и других массовых мероприятий. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения соответственно творческим способностям, одаренности, возраста и психофизическим особенностям членов творческого объединения.

Результаты реализации программы осуществляется во время проведения практических занятий в форме литературных вечеров, соревнований, викторин, конкурсов, посещения музеев и экскурсионных объектов.

Распределение часов в программе творческого объединения является ориентировочным, руководитель творческого объединения может их изменять,

планируя свою работу, учитывая особенности образовательной организации (учреждения), возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления образовательной деятельности. Проверка и оценка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется при выполнении практических задач, теоретических зачетов, а также в форме участия в турнирах и соревнованиях территориального и республиканского уровней.

Прогнозируемые результаты.

Обучающиеся должны знать:

- краеведческую и специальную литературу по истории родного края;
- основные литературные, исторические и естественные памятники;
- основные виды краеведческих наблюдений, которые могут осуществляться в туристском походе и инструменты (приборы), которые при этом применяются;
- краеведческую и другую литературу по истории родного края;
- схему и описание маршрута краеведческой экспедиции;
- кино-, фотодокументы и другие источники об истории родного края;
- правила безопасности участников туристских походов и соревнований, при преодолении препятствий, организации бивака;
- права и обязанности участников туристских путешествий;
- основные положения Правил проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью и Правил соревнований по спортивному туризму;
- требования к походам разной степени и категории сложности;
- особенности организации бивака в выбранном виде туризма;
- требования к организации питания туристов;
- условные знаки спортивной и топографической карты, порядок прохождения дистанций на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- туристские возможности родного края;
- местные признаки ухудшения и улучшения погоды;
- симптомы основных видов травм и заболеваний, которые могут произойти в походе или на соревнованиях;
- порядок действий в экстремальной (аварийной) ситуации в походе, порядок предоставления первой доврачебной помощи;
- основные требования к отчету о туристско-краеведческой экспедиции.

Обучающиеся должны уметь:

- работать с краеведческой и специальной литературой в архивах, библиотеках и научных учреждениях;
- разрабатывать анкеты и вопросники;

- систематизировать собранный краеведческий материал;
 - оформлять отчет о краеведческой экспедиции, выступать с докладами, рефератами, пропагандировать работу творческого объединения литературного краеведения;
 - ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, проходить маршрут по легенде, карте, преодолевать дистанцию по спортивному ориентированию в заданном направлении и/или по выбору, по маркированной дистанции;
 - разрабатывать маршруты краеведческих экспедиций и походов 1-3 степени сложности;
 - измерять расстояния и определять высоту предметов на местности разными способами;
 - преодолевать речку вброд, по бревну, веревке с перилами, навесной переправе, крутые травяные и песчаные склоны (спуск спортивным способом, подъем спортивным способом), траверс, препятствия с помощью маятника;
 - вязать узлы, которые применяются в туристских походах и на соревнованиях;
 - организовать бивак, разжигать костер;
 - составлять меню для туристского похода или краеведческой экспедиции;
 - готовить пищу в походных условиях на костре;
 - придерживаться правил санитарии, гигиены и техники безопасности;
 - бережливо относиться к оборудованию и снаряжению;
 - оценивать собственные достижения и достижение других обучающихся;
 - сотрудничать с ровесниками во время коллективной работы;
 - предоставлять первую доврачебную помощь при травмах, вывихах и т.п.
- Обучающиеся должны принять участие в краеведческой экспедиции, туристском походе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(1 год обучения – 216 часов)

| № п/п | Название разделов, тем | Всего часов | Количество часов | |
|-----------|---|----------------|------------------|------------|
| | | | Теория | Практика |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> |
| 1. | РАЗДЕЛ I. Вступительная часть | 8 | 8 | - |
| 1.1. | Вступительное занятие | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Туристско-краеведческие возможности родного края | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью | 2 | 2 | - |
| 2. | РАЗДЕЛ II. Краеведение | 142 | 36 | 106 |
| 2.1. | История возникновения литературного творчества | 14 | 4 | 10 |
| 2.2. | Литературное творчество и история религий | 16 | 4 | 12 |
| 2.3. | Фольклор | 24 | 6 | 18 |
| 2.4. | Народное песенное творчество | 12 | 4 | 8 |
| 2.5. | Литературно-краеведческая деятельность | 16 | 4 | 12 |
| 2.6. | Художественная литература и история родного края | 50 | 12 | 38 |
| 2.7. | Организация экспедиции | 10 | 2 | 8 |
| 3. | РАЗДЕЛ III. Туристская подготовка | 44 | 6 | 38 |
| 3.1. | Подготовка туристско-краеведческого путешествия. Выбор темы и района проведения мероприятия | 2 | 1 | 1 |
| 3.2. | Туристское снаряжение | 2 | 1 | 1 |
| 3.3. | Организация питания в путешествии | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|------|--|-----------------|-----------|------------|
| 3.4. | Привалы и ночевки. Техника безопасности при организации бивака | 2 | 1 | 1 |
| 3.5. | Топография. Ориентирование на местности | 7 | 1 | 6 |
| 3.6. | Техника движения группы на маршруте. Правила безопасности | 7 | 1 | 6 |
| 3.7. | Учебно-тренировочный поход | 22 | - | 22 |
| 4. | РАЗДЕЛ IV. Физическая культура и безопасность жизнедеятельности | 20 | 4 | 16 |
| 4.1. | Общая физическая подготовка | 11 | 1 | 10 |
| 4.2. | Гимнастические упражнения | 3 | 1 | 2 |
| 4.3. | Правила санитарии и гигиены. Первая (доврачебная) медпомощь | 6 | 2 | 4 |
| 5. | РАЗДЕЛ V. Итоговое занятие | 2 | 2 | - |
| 5.1. | Многодневный туристско-краеведческий поход | Вне сетки часов | | |
| | ВСЕГО: | 216 | 56 | 160 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (8 ч.)

1.1. Вступительное занятие (2 ч.)

Теоретические занятия: художественная литература и родной край. Выбор и обоснование краеведческой программы творческого объединения.

1.2. Туристско-краеведческие возможности родного края (2 ч.)

Теоретические занятия: туристско-краеведческие возможности родного края для проведения путешествий. Связь туризма и краеведения.

1.3. Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий (2 ч.)

Теоретические занятия: техника безопасности во время проведения занятий в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и на

местности. Безопасные условия организации экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте.

Противопожарная безопасность в лесопарковой зоне, в туристских путешествиях.

1.4. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью (2 ч.)

Теоретические занятия: изучение Правил проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью.

Права и обязанности участников туристско-краеведческих путешествий. Основные направления работ по подготовке путешествия. Обеспечение безопасных условий проведения путешествий.

РАЗДЕЛ II КРАЕВЕДЕНИЕ (142 ч.)

2.1. История возникновения литературного творчества (14 ч.)

Теоретические занятия: история и предпосылки возникновения литературно-художественного творчества человека в древние времена. Древнейшие мотивы легенд и мифов. Предпосылки возникновения религии как основы древнего творчества. Легенды языческого периода славянских племен на территории родного края. Легенды языческих народов.

Практические занятия: изучение духовного и творческого достояния древних народов во время экскурсий в краеведческих и исторических музеях. Ознакомление с литературой античного периода.

2.2. Литературное творчество и история религий (16 ч.)

Теоретические занятия: литературное творчество как одно из главных духовных источников народа. История религий. Библия и мораль. Библейские сюжеты и мировое художественное творчество.

Иудаизм, христианство, ислам: возникновение и история. Взаимопроникновение религий. Мировой духовный опыт.

Практические занятия: практическое ознакомление с образцами духовной культуры. Концерты духовной музыки и пения. Ознакомление с памятниками истории, религии и архитектуры, их судьба в истории. Экскурсия в храм.

2.3. Фольклор (24 ч.)

Теоретические занятия: жанры фольклора. Проникновение библейских сюжетов в фольклор. Героический эпос. Историческая песня. Бывальщина. Сказка. Обрядовые песни. Фольклор и народная мораль. Собираание фольклора родного края. Классическая литература и фольклор. Близость исторической судьбы, духовности и моральных ценностей народов.

Практические занятия: прослушивание аудиозаписей с народной музыкой.

Разучивание обрядовых песен. Походы по родному краю. Экскурсии в этнографические музеи, музеи народного быта и архитектуры.

2.4. Народное песенное творчество (12 ч.)

Теоретические занятия: думы. Казацкие песни. Чумацкие песни. Стрелецкие песни. Лирическая народная песня. Оценка в народном песенном творчестве исторических событий.

Практические занятия: изучение образцов народного песенного творчества. Посещение концертов и т.п.

2.5. Литературно-краеведческая деятельность (16 ч.)

Теоретические занятия: ознакомление с литературными источниками. Собираание существующего краеведческого материала. Составление библиографических сведений. Переписка. Упорядочение вопросов анкет, образцов устного народного творчества со слов рассказчика. Анализ собранного материала. Ведение литературного дневника; специального дневника.

Практические занятия: работа с литературными и литературно-мемориальными музеями.

2.6. Художественная литература и история родного края (50 ч.)

Теоретические занятия: классическая литература и фольклор. Литературно-художественное произведение как исторический документ эпохи. Исторический словарь эпохи. Произведения художественной литературы о родном крае. Мемуарная литература и история края. Эпистолярное достояние.

Походы, экскурсии, музейная деятельность. Работа по заданиям школьных, государственных, мемориальных музеев.

Практические занятия: походы и экскурсии по местам жизни и творческой деятельности писателей. Использование литературного произведения как путеводителя. Составление экскурсионной легенды с помощью литературных произведений.

Подготовка докладов на определенную тему. Походы и экскурсии с элементами литературно-краеведческой деятельности.

Встречи с литературоведами, писателями, переводчиками, журналистами, артистами, краеведами, культурологами и др.

2.7. Организация экспедиции (10 ч.)

Теоретические занятия: основы организации экспедиции. Цель и задачи экспедиции. Изучение района экспедиции.

Практические занятия: выбор и обоснование маршрута экспедиции. Распределение обязанностей между членами группы. Отбор необходимого краеведческого материала. Оптимизация знаний участников экспедиции.

РАЗДЕЛ III. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (36 ч.)

3.1. Подготовка туристско-краеведческого путешествия (2 ч.)

Теоретические занятия: обоснование выбора района маршрута похода в зависимости от цели и темы маршрута. План подготовки к походу. Ознакомление с районом похода (литературные источники, отчеты о походах, встречах с участниками походов в избранном районе и т.п.). Разработка маршрута. Понятие о смете путешествия и его составные части.

Практические занятия: составление плана подготовки к двухдневному учебно-тренировочному походу. Разработка маршрута двухдневного учебно-тренировочного похода. Составление сметы условной многодневной экспедиции, похода.

3.2. Туристское снаряжение (2 ч.)

Теоретические занятия: общие требования к снаряжению (надежность, масса, компактность, эстетичность, соответствие назначению). Групповое и личное снаряжение, его зависимость от района экспедиции, времени ее проведения, способа передвижения, продолжительности. Принцип максимальной необходимости при отборе снаряжения. Подготовка и ремонт снаряжения. Укладка рюкзака.

Практические занятия: составление перечней личного и группового снаряжения для условного многодневного похода. Укладка рюкзаков разной конструкции.

3.3. Организация питания в путешествии (2 ч.)

Теоретические занятия: значение правильной организации питания в многодневной туристско-краеведческой экспедиции, походе. Режим питания и водно-солевой режим. Калорийность, питательность, вкусовые качества и

разнообразии питания. Упаковка, транспортирование и хранение продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях; использование даров природы. Учет затрат продуктов.

Практические занятия: составление меню двухдневного учебно-тренировочного похода. Составление типичного циклического меню для многодневной условной экспедиции.

3.4. Привалы и ночевки.

Техника безопасности при организации бивака (2 ч.)

Теоретические занятия: общие требования к местам привалов и ночевок в экспедициях: безопасность, удобство, наличие питьевой воды, дров. Обустройство мест привалов и ночевок; охрана природной среды. Последовательность работ: выбор места, планирование лагеря, распределение обязанностей, установка палаток, обустройство и разжигание костра, заготовка дров, работа дежурных, размещение личного снаряжения и т.п. Последовательность установки палаток. Противопожарная безопасность. Типы костров и их назначение. Порядок и чистота в местах привалов и ночевок.

Практические занятия: установка палаток. Обустройство места для костра. Разжигание костров разного типа.

3.5. Топография. Ориентирование на местности (7 ч.)

Теоретические занятия: понятие о геодезии и топографии, их значение в разных областях хозяйства, военного дела, туризме. План и карта, их сходство и отличие. Виды картографических материалов, которые используют в туристско-краеведческих экспедициях. Общее понятие о масштабе карты. Топографические условные знаки и их виды. Формы рельефа и способы его изображения на картах.

Общее понятие об ориентировании на местности. Способы ориентирования на местности: по компасу, небесным светилам, признакам местных предметов и явлений природы. Компас и его строение. Определение сторон горизонта по компасу. Понятие об азимуте. Понятие об описании маршрута-легенды. Ориентирование на местности по карте.

Практические занятия: измерение и откладывание расстояния на карте с помощью линейки, циркуля, курвиметра. Сравнение карты с местностью. Поиск на местности объектов, изображенных на карте. Нахождение на карте объектов, которые видны на местности. Упражнение по чтению рельефа на карте и на местности. Определение на карте своего местонахождения. Движение на местности с ориентированием по карте. Движение по маршруту,

по легенде и карте. Определение с помощью компаса сторон горизонта, магнитных азимутов. Движение по указанному азимуту.

3.6. Техника движения группы на маршруте.

Правила безопасности (7 ч.)

Теоретические занятия: движение группы в пешем походе. Туристский строй. Шаг, темп, интервал на протяжении дня и на протяжении похода в зависимости от сложности рельефа, растительного покрова, грунта, других естественных условий. Особенности движения туристской группы в определенном районе. Техника безопасности во время движения в лесу с густым подлеском, при подъемах и спусках крутыми травянистыми склонами, использование альпенштоков.

Практические занятия: приобретение навыков движения туристским строем по ровной и слабо пересеченной местности с разными типами растительного покрова, грунтов. Соблюдение оптимального темпа, интервала движения. Приобретение навыков движения по травянистым склонам, самостраховка альпенштоком.

3.7. Учебно-тренировочный поход (22 ч.)

Практические занятия: проведение однодневного и двухдневного учебно-тренировочного похода с практическим закреплением знаний, приобретением навыков организации привалов, ночевки, приготовления пищи на костре, движения по пересеченной лесной местности, преодоления травянистых склонов, ориентирования на местности с компасом и картой.

РАЗДЕЛ IV.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (28 ч.)

4.1. Общая физическая подготовка (11 ч.)

Теоретические занятия: гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями. Режим работы, отдых и занятия физической культурой.

Утренняя гимнастика Индивидуальные и групповые упражнения.

Практические занятия: разучивание нескольких комплексов утренней гимнастики; упражнения подготовительной, основной и завершающей частей утренней гимнастики.

Общеразвивающие упражнения: разучивание разных видов ходьбы и бега, координации движений тела при изменении скорости и направления шага

и бега. Изучение упражнений для рук, мышц плечевого пояса, шеи, туловища для тренировки разных групп мышц.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Отработка разных стартовых позиций. Бег на средние дистанции. Отработка техники преодоления препятствий при беге по пересеченной местности, техники прыжков в длину.

Плавание: разучивание различных видов плавания. Плавание на дистанции 25-50 м.

4.2. Гимнастические упражнения (3 ч.)

Теоретические занятия: гигиена гимнастических упражнений. Мероприятия безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

Практические занятия: отработка стоек, кувырков, перекачиваний, переворотов. Разучивание разных видов упражнений на гимнастических снарядах, упражнений с предметами; отработка приемов страховки партнера.

4.3. Правила санитарии и гигиены.

Первая (доврачебная) медпомощь (6 ч.)

Теоретические занятия: основные составляющие режима дня. Правила личной гигиены (соблюдение режима дня, калорийное питание, уход за кожей, зубами, чистота ног и т.п.). Гигиена одежды и обуви (правильный выбор обуви и одежды). Гигиена питания и водно-солевой режим.

Заболевания, которые чаще всего встречаются во время путешествий, их симптомы и лечения. Профилактика заболеваний и травм во время путешествия. Предотвращение простудных заболеваний и обморожений. Медпомощь при потертостях и мозолях; обморожениях и ожогах; переохлаждениях; тепловом и солнечном ударах; острых заболеваниях брюшины (острый живот); порезах и других ранениях; ушибах; переломах и вывихах; бессознательности; укусах змей, насекомых, животных. Помощь тонущему.

Походная аптечка. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки. Уход за пострадавшим во время транспортировки.

Практические занятия: наложение повязок, шин. Изготовление носилок, способы транспортировки пострадавшего, техника реанимации (искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца).

РАЗДЕЛ V. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (2 ч.)

Теоретические занятия: подведение итогов работы творческого объединения за год. Поощрение лучших обучающихся. Задание на лето.

5.1. Многодневный туристско-краеведческий поход.

Подготовка и проведение туристско-краеведческого путешествия или экспедиции как формы комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(2 год обучения – 216 часов)

| № п/п | Название разделов, тем | Всего часов | Количество часов | |
|----------|---|----------------|------------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> |
| 1 | РАЗДЕЛ I. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | 14 | 4 | 10 |
| 1.1. | Вступительное занятие | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Актуализация знаний предыдущего учебного года. Техника безопасности. Инструкция по проведению туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Обработка материалов многодневной краеведческой экспедиции | 10 | - | 10 |
| 2 | РАЗДЕЛ II. Краеведение | 140 | 42 | 98 |
| 2.1. | Деятели культуры родного края: исследование творческого наследия | 26 | 10 | 16 |
| 2.2. | Забытые имена. Возвращение утраченного литературного наследия | 12 | 4 | 8 |
| 2.3. | Музейная и архивная деятельность | 24 | 8 | 16 |
| 2.4. | Формирование творческих навыков в литературном краеведении | 24 | 4 | 20 |
| 2.5. | Массовые мероприятия: экспедиции, конкурсы, конференции, экскурсии и т.п. | 54 | 16 | 38 |
| 3 | РАЗДЕЛ III. Туристско-спортивная подготовка | 32 | 6 | 26 |
| 3.1. | Единая спортивная классификация. Требования к присвоению спортивных разрядов по туризму | 1 | 1 | - |
| 3.2. | Порядок оформления туристской маршрутной и отчетной документации | 1 | - | 1 |
| 3.3. | Туристское ориентирование | 6 | 2 | 4 |

| | | | | |
|------|---|-----------------|-----------|------------|
| 3.4. | Тактика туристских походов | 2 | 2 | - |
| 3.5. | Основы техники пешеходного туризма. Преодоление простых естественных препятствий | 8 | 1 | 7 |
| 3.6. | Проведение двухдневного учебно-тренировочного похода | 14 | - | 14 |
| 4. | РАЗДЕЛ IV. Физическая культура и безопасность жизнедеятельности | 28 | 4 | 24 |
| 4.1. | Общая и специальная физическая подготовка туриста | 17 | 1 | 16 |
| 4.2. | Спортивные и подвижные игры | 3 | 1 | 2 |
| 4.3. | Правила санитарии и гигиены. Первая (доврачебная) медпомощь | 8 | 2 | 6 |
| 5. | РАЗДЕЛ V. Итоговое занятие | 2 | 2 | - |
| 5.1. | Многодневный туристско-краеведческий поход | Вне сетки часов | | |
| | ВСЕГО: | 216 | 58 | 158 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (14 ч.)

1.1. Вступительное занятие (2 ч.)

Теоретические занятия: содержание и задачи работы творческого объединения на учебный год. Особенности работы юных краеведов.

1.2. Актуализация знаний предыдущего учебного года. Техника безопасности. Инструкция по проведению туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью (2 ч.)

Теоретические занятия: актуализация знаний предыдущего учебного года из основных тем литературного краеведения.

Техника безопасности во время проведения занятий в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы

поведения в городском и междугородном транспорте. Противопожарная безопасность в туристских путешествиях.

Инструкция по проведению туристских путешествий.

1.3. Обработка материалов многодневной краеведческой экспедиции (10 ч.)

Практические занятия: оформление отчетов краеведческой экспедиции. Монтаж и обустройство экспозиционного материала. Рецензирование работы.

РАЗДЕЛ II. КРАЕВЕДЕНИЕ (140 ч.)

2.1. Деятели культуры родного края: исследование творческого наследия (26 ч.)

Теоретические занятия: история края. Места, связанные с жизнью и творчеством деятелей культуры. Мемориальные музеи. Выставки, публикации, редчайшие издания и т.п. Писатели-земляки. Влияние деятелей культуры на общественную и культурную жизнь. Современная литература края.

Практические занятия: проведение читательских конференций, литературных вечеров, мемориальных вечеров и т.п.

Встречи с литераторами. Упорядочение данных о писателях и других деятелях культуры. Походы, экскурсии, собирание литературно-краеведческого материала и его обработка.

2.2. Забытые имена. Возвращение утраченного литературного наследия (12 ч.)

Теоретические занятия: ознакомление с новыми и малоизвестными публикациями о забытых и погибших писателях. Чтение произведений. Оценка наследия литераторов.

Практические занятия: поиск литераторов, переписка и встречи с родственниками, потомками, друзьями писателей и других деятелей культуры. Собирание краеведческого материала. Чтение произведений. Начальная литературно-критическая работа. Подготовка и проведение литературно-драматических вечеров, читательских конференций и т.п.

2.3. Музейная и архивная деятельность (24 ч.)

Теоретические занятия: поисково-исследовательская работа с литературными и литературно-мемориальными музеями. Умение работать с книгой и другими литературными источниками. Исторический документ.

Практические занятия: работа с документами. Отбор и конспектирование необходимых данных по выбранной теме. Работа с каталогами. Работа в архивах.

Работа по упорядочению библиографии. Умение и навыки самостоятельной работы с источниками. Описание литературных памятников.

2.4. Формирование творческих навыков в литературном краеведении (24 ч.)

Теоретические занятия: жанры прозы. Газетные жанры. Жанры поэзии. Основы поэтики и версификации. Формирование эстетических и литературных вкусов.

Практические занятия: творческая работа во время путешествий и экскурсий. Конкурсы литературных дневников, поэзии. Литературные игры. Посещение литературных вечеров.

2.5. Массовые мероприятия:

походы, экспедиции, экскурсии, конкурсы, конференции и т.п. (54 ч.)

Теоретические занятия: краеведческие массовые мероприятия: походы, экспедиции, экскурсии, конкурсы. Выбор маршрута. Подбор необходимого краеведческого, картографического и литературного материала. Распределение обязанностей между членами группы. Проверка снаряжения.

Практические занятия: проведение походов, экскурсий. Экскурсионная работа. Внедрение и ведение дневника творческого объединения. Оформление собранного материала. Проведение литературных вечеров, читательских конференций, фольклорных вечеров и т.п. Оформление литературоведческих экспозиций и выставок в музее учебного заведения.

Выступления перед школьниками и родителями. Проведение спектаклей, концертов, вечеров и т.п. Встречи с литераторами. Поддержание постоянных связей с писателями. Обмен опытом работы с литературными творческими объединениями, литературно-краеведческим активом других школ, городов, сел и т.п. Сценарная работа. Привлечение общественности к работе творческого объединения.

РАЗДЕЛ III.

ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (32 ч.)

3.1. Единая спортивная классификация. Требования к присвоению спортивных разрядов по туризму (1 ч.)

Теоретические занятия: единая спортивная классификация. Требования к присвоению спортивных разрядов по туризму за участие в туристских походах и соревнованиях.

3.2. Виды и порядок оформления туристской маршрутной и отчетной документации (1 ч.)

Практические занятия: порядок оформления туристской маршрутной документации. Туристские маршрутно-квалификационные комиссии (МКК). Единые требования к подготовке технического описания маршрута: достоверность, точность ориентиров, направлений, расстояний; лаконичность; наличие дополнительного иллюстрированного материала и рекомендации относительно прохождения сложных участков (схемы прохождения, фотографии и т.п.).

Практическое ознакомление с образцами заполнения маршрутных листов и книжек. Составление сметы условной многодневной экспедиции. Практическое ознакомление с лучшими отчетами о туристско-краеведческих экспедиций других групп. Составление отчета учебно-тренировочного двухдневного похода. Распределение обязанностей между членами группы по подготовке отдельных разделов отчета.

3.3. Туристское ориентирование (6 ч.)

Теоретические занятия: понятие «туристское ориентирование». Виды туристского ориентирования:

- движение по заданному азимуту и карте;
- движение в заданном направлении по карте с прохождением через контрольные пункты (КП);
- ориентирование на маркированном маршруте;
- движение по заданному азимуту и расстоянию;
- движение без карты по легенде;
- определение точки стояния.

Практические занятия: отработка навыков по видам туристского ориентирования.

3.4. Тактика туристских походов (2 ч.)

Теоретические занятия: понятие «тактика похода». Зависимость тактики похода от естественных условий, хозяйственной и туристской

освоенности района похода, времени его проведения, протяжности и сложности маршрута, подготовленности участников и слаженности действий группы.

Обсуждение вопросов тактики похода в подготовительный период, предварительное определение основного и запасного вариантов маршрута и вариантов преодоления сложных участков местности, уход с маршрута в случае аварийной ситуации; составление плана-графика путешествия.

Тактические приемы во время похода: регулярная разведка местности по маршруту, определение порядка преодоления препятствий, скорости и ритма движения на маршруте в зависимости от естественных условий.

3.5. Основы техники пешеходного туризма.

Преодоление простых естественных препятствий (8 ч.)

Теоретические занятия: техника движения и преодоления естественных препятствий в разных условиях. Принципы экономии сил, рациональности движения и способа преодоления препятствий, обеспечение безопасности участников похода.

Особенности движения: по тропам, по травянистым склонам, через лесную чащу, через болото. Преодоление водных препятствий. Техника выполнения переправ, страховка и само страховка.

Практические занятия: приобретение навыков преодоления простых препятствий:

- через болото по кочкам;
- канавы, рва, ручья с помощью жерди;
- чащи, завала;
- речки вброд шеренгой (стенкой), с жердью, «таджикским» способом, лицом друг к другу и т.п.;
- движение по склону (подъем, спуск, траверс) с альпенштоком;
- вязание узлов (проводник, двойной проводник, швейцарский проводник, «восьмерка», булинь, брамшкотовый, прямой, академический, встречный, схватывающий, грудной обвязки, беседки и т.п.).

3.6. Проведение двухдневного учебно-тренировочного похода (14 ч.)

Практические занятия: проведение двухдневного учебно-тренировочного похода с практическим закреплением знаний, приобретенных навыков по организации привалов, ночевки, приготовлению пищи на костре, движению по пересеченной лесной местности, преодолению травянистых склонов, ориентированию на местности по компасу и карте.

РАЗДЕЛ IV.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (28 ч.)

4.1. Общая и специальная физическая подготовка туриста (17 ч.)

Теоретические занятия: общая и специальная физическая подготовка туриста как факторы предупреждения и профилактики заболеваний, травм, несчастных случаев, аварий и т.п.

Гигиеничные предпосылки занятий общей физической подготовкой. Основы техники оздоровительного бега. Положение головы, туловища, рук; расслабление мышц плечевого пояса. Работа рук во время бега. Постановка стопы на землю. Длина шага. Дыхание во время бега.

Практические занятия: разучивание техники оздоровительного бега, правильного дыхания. Изучение специальных беговых упражнений, свободного бега с равномерным ускорением, бега с изменением скорости на разных участках дистанции. Отработка элементов в прыжках в длину и высоту. Выполнение акробатических упражнений, висов и упоров, опорных прыжков, упражнений на бревне.

4.2. Спортивные и подвижные игры (3 ч.)

Теоретические занятия: значение подвижных игр, разнообразия движений. Скорость, точность движений, ловкость, выносливость. Волевые качества человека, которые помогают достичь цели в спортивной игре.

Баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, подвижные игры, эстафеты.

Практические занятия: совершенствование навыков игры в баскетбол, футбол, волейбол, гандбол по соответствующим правилам. Приемы действия с партнером и противодействия с соперником в соответствующей игре. Проведение эстафет.

4.3. Гигиена туриста.

Первая (доврачебная) медицинская помощь (8 ч.)

Теоретические занятия: правила личной гигиены (уход за кожей, зубами т.п.). Гигиена одежды и обуви (правильный выбор одежды и обуви). Гигиена питания и водно-солевой режим.

Профилактика заболеваний и травм во время путешествия. Предотвращение простудных заболеваний и обморожений.

Помощь при травмах и заболеваниях, которые возникли из-за неправильных действий туристов (ожоги, порезы, отравления).

Потертости, мозоли и т.п.

Переломы и их виды, вывихи, растяжения, сотрясение мозга, ушибы головы, груди, живота.

Острая сосудистая недостаточность, бессознательность, шок.

Кровотечения. Виды кровотечений. Внутренние и внешние кровотечения. Правила и техника наложения жгута.

Практические занятия: наложение повязок, шин при разных типах переломов, вывихов, растяжений, ушибов и т.п.

Изготовление носилок, способы транспортировки пострадавшего, техника реанимации (искусственная вентиляция легких, косвенный массаж сердца).

РАЗДЕЛ V.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (2 ч.)

Теоретические занятия: подведение итогов работы творческого объединения за год. Выявление и поощрение лучших обучающихся. Задание на лето.

5.1. Многодневный туристско-краеведческий поход.

Подготовка и проведения туристско-краеведческого путешествия как формы комплексного закрепления и реализации, приобретенных знаний, умений и навыков учебном году (проводится вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(3 год обучения – 216 часов)

| № п/п | Название разделов, тем | Всего часов | Количество часов | |
|----------|--|----------------|------------------|------------|
| | | | Теория | Практика |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> |
| 1 | РАЗДЕЛ I. Вступительная часть | 8 | 2 | 6 |
| 1.1. | Вступительное занятие | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Актуализация знаний предыдущего учебного года. Техника безопасности. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью | 6 | - | 6 |
| 2 | РАЗДЕЛ II. Краеведение | 148 | 46 | 102 |
| 2.1. | Литературными тропами родного края | 4 | 2 | 2 |
| 2.2. | Древняя литература и фольклор. Литературные архивы | 20 | 6 | 14 |
| 2.3. | Забытые имена. Пути возвращения утраченного литературного наследия | 26 | 10 | 16 |
| 2.4. | Современная литература. Литературные издания (периодика) | 26 | 6 | 20 |
| 2.5. | Вступление в литературоведение | 8 | 6 | 2 |
| 2.6. | Формирование творческих навыков в литературе. Литературное образование | 12 | 4 | 8 |
| 2.7. | Литература родного края | 16 | 2 | 14 |
| 2.8. | Массовые мероприятия: походы, научно-практические конференции, экспедиции и т.п. Подготовка к массовым мероприятиям | 36 | 10 | 26 |
| 3 | РАЗДЕЛ III. Туристско-спортивная подготовка | 30 | 4 | 26 |
| 3.1. | Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Участие в | 12 | 2 | 10 |

| | | | | |
|---------------|---|-----------------|-----------|------------|
| | соревнованиях | | | |
| 3.2. | Туристское и спортивное ориентирование | 8 | 1 | 7 |
| 3.3. | Специальное туристское снаряжение и соответствующие требования техники безопасности | 2 | 1 | 1 |
| 3.4. | Техника пешеходного туризма | 8 | - | 8 |
| 4. | РАЗДЕЛ IV. Физическая культура и безопасность жизнедеятельности | 28 | 4 | 24 |
| 4.1. | Общая физическая подготовка. | 18 | 1 | 17 |
| 4.2. | Спортивные и подвижные игры | 4 | 1 | 3 |
| 4.3. | Правила санитарии и гигиены. Первая (доврачебная) медпомощь | 6 | 2 | 4 |
| | РАЗДЕЛ V. Итоговое занятие | 2 | 2 | - |
| 5.1. | Многодневный туристско-краеведческий поход | Вне сетки часов | | |
| ВСЕГО: | | 216 | 58 | 158 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (8 ч.)

1.1. Вступительное занятие (2 ч.)

Теоретические занятия: содержание и задачи работы творческого объединения на учебный год. Особенности работы юных литераторов-краеведов.

1.2. Актуализация знаний предыдущего учебного года.

Техника безопасности. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью (6 ч.)

Практические занятия: анализ и систематизация собранного материала во время летней экспедиции. Инструкция по проведению туристских путешествий с учащейся и студенческой молодежью. Правила техники безопасности.

РАЗДЕЛ II.

КРАЕВЕДЕНИЕ (148 ч.)

2.1. Литературными тропами родного края (4 ч.)

Теоретические занятия: мемориальные музеи, музеи-усадьбы, памятные литературные места родного края (обзор экскурсионных справочников и буклетов). Литературные музеи родного края.

Практические занятия: посещение памятных литературных мест родного края.

2.2. Древняя литература и фольклор. Литературные архивы (20 ч.)

Теоретические занятия: сбор, систематизация, исследование, изучение материалов, связанных с открытием, переводом, анализом, критикой „Велесовой книги”.

Казацкие летописи и их значение для исторической науки и литературоведения.

Поисково-исследовательская работа с литературными и литературно-мемориальными музеями. Умение работать с книгой, другими литературными источниками, с историческим документом.

Литературные архивы. Работа в архивах.

Практические занятия: работа с документами. Отбор материалов по выбранной теме. Работа с каталогами. Работа в архивах. Подготовка тезисов.

Упорядочение библиографии. Формирование умений и навыков самостоятельной работы. Описание литературных памятков. Подбор тем к научно-практической конференции.

2.3. Забытые имена.

Пути возвращения утраченного литературного наследия (26 ч.)

Теоретические занятия: ознакомление с новыми и малоизвестными публикациями о забытых, запрещенных, репрессированных и погибших писателях. Чтение произведений.

Оценка наследия литераторов.

Экскурсионная и поисковая работа в музеях.

Практические занятия: подбор тем к научно-практической конференции. Переписка, встречи с родственниками, друзьями писателей и другими деятелями культуры. Сбор краеведческого и литературоведческого материала. Чтение, обсуждение, анализ произведений. Начальная литературоведческая работа. Начальные навыки рецензирования научных

работ. Подготовка литературно-драматических вечеров, читательских конференций и т.п.

2.4. Современная литература.

Литературные издания (периодика) (26 ч.)

Теоретические занятия: поиск нового материала в редакциях газет, журналов, издательств.

Современная литература (литературно-критический обзор). Влияние деятелей литературы и культуры на общественную и культурную жизнь современного государства. Ментальность, особенность философии мировосприятия народа в современной литературе.

Литературно-критические издания (обзор и анализ периодической печати по вопросам литературы и литературоведения).

Практические занятия: подбор тем к научно-практической конференции. Чтение произведений современных писателей и критических обзоров по вопросам литературы в периодических изданиях.

Проведение читательских конференций, литературных вечеров, посещение юбилейных вечеров и участие в них. Встречи с литераторами.

Упорядочение картотек писателей и других деятелей культуры.

Походы, экскурсии, собирание литературоведческого материала и его обработка. Предварительное определение ориентировочных районов поиска и работы по тематике летнего путешествия.

2.5. Вступление в литературоведение (8 ч.)

Теоретические занятия: обоснование выбора темы. Основы библиографии. Определение основной мысли научной работы. План-конспект, аннотация, реферат.

Практические занятия: конспектирование, составление картотеки, работа над анализом критики на литературное произведение.

2.6. Формирование творческих навыков в литературе (12 ч.)

Теоретические занятия: жанры прозы. Жанры поэзии. Газетные жанры. Углубление знаний, умений, навыков литературного творчества.

Написание литературно-критической статьи (рецензии, отклика). Распределение обучающихся по направлениям работы (докладчики-научоведы, содокладчики, рецензенты, критики, оппоненты, представители масс-медиа). Окончательное утверждение планов-конспектов докладов.

Практические занятия: творческая работа во время экскурсий, путешествий, походов. Взаимопроверка, рецензирование работ обучающихся.

Составление списка литературы. Пометки на полях, как средство усовершенствования текста.

Конкурсы собственных стихотворений, прозы, газетных статей, литературных дневников. Литературные игры. Чтение и обсуждение работ обучающихся (планов-конспектов, авторефератов, статей-откликов, рецензий).

2.7. Литература родного края (16 ч.)

Теоретические занятия: современная литературная судьба края. Писатели-земляки. Издательская судьба новых произведений.

Практические занятия: встречи, вечера, конференции, диспуты при участии современных писателей, критиков, литературоведов, издателей.

Чтение произведений писателей-земляков, авторские чтения, знакомство с произведениями, которые не попали в печать. Походы, экскурсии, собирание литературоведческого материала, его обработка.

2.8. Массовые мероприятия: походы, научно-практические конференции, экспедиции. Подготовка к массовым мероприятиям (36 ч.)

Теоретические занятия: выбор маршрута. Подготовка необходимого краеведческого, картографического и литературного материала. Переписка как составляющая литературного творчества и подготовки путешествия.

Практические занятия: участие в массовых мероприятиях.

Распределение обязанностей между членами группы. Составление анкет, определение основных вопросов поиска. Подбор и проверка необходимого снаряжения.

РАЗДЕЛ III.

ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (30 ч.)

3.1. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Участие в соревнованиях (12 ч.)

Теоретические занятия: общие положения правил соревнований по спортивному туризму: классификация соревнований, допуск к участию в соревнованиях, порядок их проведения, основные принципы определения результатов, оборудование и маркирование дистанций, таблицы штрафов.

Практические занятия: участие в соревнованиях обучающихся на дистанциях „полоса препятствий”, „кросс-поход”.

3.2. Туристское и спортивное ориентирование (8 ч.)

Теоретические занятия: туристское и спортивное ориентирование. Их сходство и отличие. Понятие „кросс-поход”. Особенности проведения соревнований по пешеходному туризму на дистанции „кросс-поход”.

Особенности ориентирования в разных естественных условиях: лес, горная местность, в условиях ограниченной видимости и т.п. Движение по указанному азимуту. Действия группы при потере ориентировки.

Практические занятия: выполнение задач на местности для обретения навыков по видам ориентирования. Движение по указанному азимуту при обходе препятствий на маршруте. Соревнование между обучающимися по ориентированию.

3.3. Специальное туристское снаряжение и соответствующие требования техники безопасности (2 ч.)

Теоретические занятия: понятие „специальное туристское снаряжение”. Виды специального туристского снаряжения, его назначение и способы применения. Самодельное специальное туристское снаряжение. Требования техники безопасности к специальному туристскому снаряжению.

Практические занятия: практическое использование специального туристского снаряжения.

3.4. Техника пешеходного туризма (8 ч.)

Практические занятия: отработка действий взаимопомощи, транспортирование пострадавшего и его груза. Преодоление препятствий средней сложности на заранее оборудованных дистанциях (полигонах):

- преодоление ручья, рва, неширокой речки с помощью подвесной веревки «маятник»;
- переправа через речку вброд с использованием перил;
- переправа через речку по навесной переправе;
- переправа по веревке с перилами;
- переправа через речку, овраг по бревну;
- подъем по склону с использованием перил;
- спуск по склону (в том числе спортивным способом);
- траверс склона;
- преодоление болота по жердям.

Участие в соревнованиях I - II класса с преодолением туристской полосы препятствий.

РАЗДЕЛ IV. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (28 ч.)

4.1. Общая физическая подготовка (18 ч.)

Теоретические занятия: пространственные, силовые, скоростные параметры физической подготовки туриста. Интенсивность, объем выполнения упражнений, проверки физического состояния в процессе нагрузок.

Медицинский осмотр туристов, функциональное состояние организма. Элементы самоконтроля состояния здоровья во время физической подготовки.

Практические занятия: бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки с разбега, с места, в высоту. Легкоатлетические упражнения с дополнительными задачами. Кроссы. Марш-бросок.

Гимнастические упражнения: силовые, на гибкость, висы; упражнения на гимнастических приборах.

Плавание в бассейне, в открытых водоемах. Игры на воде, водная эстафета. Помощь пострадавшему на воде. Взаимодействие и взаимовыручка в сложных (эмитированных) условиях.

4.2. Спортивные и подвижные игры (4 ч.)

Теоретические занятия: правила спортивных игр: футбол, баскетбол, гандбол (на выбор).

Подвижные игры с дополнительными задачами. Комплексные спортивно-туристские игры.

Практические занятия: совершенствование навыков игры в футбол, баскетбол, гандбол (на выбор). Изучение разнообразных подвижных игр и эстафет. Разработка соревнований-конкурсов и участие в них. Проведение спортивно-туристских игр.

4.3. Правила санитарии и гигиены. Первая (доврачебная) медпомощь (6 ч.)

Теоретические занятия: профилактика заболеваний и травм во время путешествия. Предотвращение простудных заболеваний.

Помощь при травмах и заболеваниях, которые возникли вследствие неблагоприятных метеорологических условий: обморожение, замерзание, простудные заболевания.

Тепловой и солнечный удары, солнечные ожоги, снеговая слепота. Переохлаждение.

Помощь при травмах и заболеваниях, связанных с отравляющими растениями и грибами.

Раны, нанесенные дикими животными, укусы отравляющих змей, насекомых, лесных клещей.

Отравление и ожоги отравляющими дикорастущими растениями.

Техника наложения повязок. Принципы и методы реанимации.

Доврачебная помощь при острых заболеваниях брюшины (острый живот).

Простудные заболевания. Лечение в полевых условиях. Походная аптечка.

Практические занятия: наложение повязок, шин при разных типах переломов, вывихов, растяжений, забоев и т.п.

Изучение признаков и причин разных заболеваний. Распознавание этих признаков. Изготовление носилок, способы транспортирования пострадавшего, техника реанимации (искусственная вентиляция легких, косвенный массаж сердца).

РАЗДЕЛ V. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (2 ч.)

Теоретические занятия: подведение итогов работы творческого объединения за год. Выявление и поощрение лучших обучающихся. Задание на лето.

5.1. Многодневный туристско-краеведческий поход.

Подготовка и проведения туристско-краеведческого путешествия как формы комплексного закрепления и реализации приобретенных знаний, умений и навыков в учебном году.

Проведение экспедиции с активным способом передвижения со сбором этнографического, исторического и фольклорного материалов (вне сетки учебных часов и, как правило, во время летних каникул).

ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ

Печатные объекты

Таблицы: гигиена человека, техника безопасности (противопожарная, на воде, с электроприборами и т.д.), безопасность дорожного движения, охрана здоровья, план местности, условные знаки местности, условные знаки географических карт.

Картины: портреты выдающихся деятелей науки и культуры, портреты путешественников и исследователей.

Настенные карты: топографическая карта, политическая карта мира, физическая карта мира.

Натуральные объекты

Инструменты: пила, топор туристический, нож складной.

Приборы и приспособления: компас, курвиметр, секундомер.

Туристическое снаряжение: рюкзак, спальный мешок, палатка туристическая, аптечка, коврики туристические, веревка, карабин, комплект системы страхования, котел туристический, фонарик.

Технические средства обучения и оборудование общего назначения учебных кабинетов

Технические средства обучения: компьютер, фотоаппарат.

Оборудование общего назначения: стол, стул, доска аудиторная.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М., 1992.
2. Горелик А.Ф., Вихрова Т. В., Красильников К. И. История родного края. – Луганск, 1995.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М., 1990
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., 1990.
5. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. – М., 1980.
6. Локотош Б.Н. Очерки истории Луганска. – Луганск, 1993.
7. Памятные места Донбасса: путеводитель / Сост. М.М. Четверус. – Донецк: Донбасс. – 1984.
8. Подов В.И. Открытие Донбасса. Исторический очерк. Документы. – Луганск, 1991.
9. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. – К.: Вища шк., 1982.
10. Фесенко Ю.П. Проза В.И. Даля. Творческая эволюция. – Луганск, 1999.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Горбатов Б.Л. Непокоренные. – Донецк: Донбас, 1987. – 184 с.
2. Довнар Г.С. Отцы и правнуки Луганска: история города в лицах / Г.С. Довнар, В.С. Волков. – Луганск: Світлиця, 2000. – 264 с.
3. Довнар Г.С. Луганцы. – Донецк: Донбасс, 1994.
4. Ененко Т. Владимир Иванович Даль в жизни и творчестве Ю.А. Ененко // Крылья: Альманах. 2006. Взмах восьмой. 2012. – С. 355 – 360.
5. Курлат И.Б. Когда добры ко мне бывали...: стихотворения. – Луганск, 2012. – 92 с.
6. Курлат И.Б. Школа под открытым небом: стихи. – М.: Дет. лит., 1983. – 96 с.
7. Луганщина в лицах II [Электронный ресурс] / Луганский Областной Совет. – Луганск: РТС, 2011.
8. Матусовский М.Л. Земля моих отцов – Донбасс: стихи и песни о Луганщине и Донбассе. – М., 2011. – 304 с.
9. Матусовский М.Л. Проза. – Луганск: Шико, 2011. – 600 с.
10. Матусовский М.Л. С Родиной, с народом, со временем...: фильм из цикла "Лица Луганщины". – Луганск, 2010.
11. Матусовский М. Семейный альбом. – М.: Советский писатель, 1983. – 431 с.
12. Медведенко А. Тюльпаны у терриконов: стихи. – К.: Молодь, 1980. – 48 с.

13. Сказочный город Луганск. – Луганск, 2002. – 46 с.
14. Титов В.А. Собрание сочинений: в 2-х т. – Луганск: ШИКО, 2010.
15. Титов В. Всем смертям назло: повесть. – Луганск: Світлиця, 2009. – 100 с.
16. Фадеев А.А. Молодая гвардия. – М.: Правда, 1989. – 656 с.
17. Фадеев А.А. Собрание сочинений: в 7-ми томах. – М.: Художественная литература, 1969.
18. Чехов А.П. Дама с собачкой: рассказы, повести. – СПб.: Азбука, 2014. – 448 с.
19. Чехов А.П. Дом с мезонином и другие рассказы: повести и рассказы. – М.: Художественная литература, 1983. – 302 с.
20. Чехов А.П. Смерть чиновника: рассказы. – СПб.: Азбука, 2014. – 256 с.