

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» Моргаушского района Чувашской Республики

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБУДО «Дом детского творчества»
Моргаушского района ЧР
№ 3 от «30» августа 2022г.

Утверждаю
Директор МБУДО «Дом детского творчества»
Моргаушского района ЧР
Иванова И.В.
Приказ № 35 о/д от «30» сентября 2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа объединения «Юный турист»

Направленность: туристско-краеведческая

Срок реализации – 1 год

Для обучающихся: 10-16 лет

Автор: педагог дополнительного образования
Сытин Александр Леонидович

Пояснительная записка

Туризм служит важным средством гармонического развития учащихся, укрепления их здоровья, воспитания современного человека. Использование туризма как активного средства воспитания личности, позволяет совершенствовать двигательные способности, развитию морально-волевых и интеллектуальных качеств. Как показала практика, только средствами туризма в общей многолетней системе физического воспитания учащегося нельзя добиться физического совершенства. Определенную пользу занятия туризмом приносят лишь в совокупности с другими средствами этой системы: играми, гимнастикой, спортом.

Программа является **туристско - краеведческой направленности**, т.к. направлена на развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры среды проживания, поисковые работы малоизвестных фактов истории родного края, экскурсионная работа.

Актуальность программы: туризм включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Туристические занятия очень актуальны для воспитанников детского дома, так как они воспитывают выносливость и волевые качества детей, а так же позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку умений и навыков.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя по воде, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее. Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Важнейшей стратегической задачей современной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения. Туристско-краеведческая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней при правильном педагогическом построении формируются все основные стороны воспитания: идейно-политическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся — идет интенсивное умственное развитие.

Отличительные особенности программы. От существующей типовой программы по туризму настоящая программа «Юный турист» отличается структурным построением и параметрами многолетней тренировки спортсменов с учётом возрастных границ зон спортивных достижений в туризме, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технико-тактической подготовки, планами-схемами годовых циклов тренировочного процесса, особенностями психологического сопровождения.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта юного туриста, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воздействии образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка и предполагает активное участие в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности детей.

Туристические занятия посещают дети с 10 до 16 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 4 раз в неделю по 2 академических часа. Объем программы 116 часа, 29 недель.

В учреждении имеется необходимая материальная база и оборудование для проведения

кружковых занятий.

Формы и режим занятий.

Программа дополнительного образования детей «Оздоровительно-познавательный туризм» предполагает использование различных форм проведения занятий: теоретическая часть : беседы, лекции;, туристические игры, экскурсии, походы, беседы, которые носят в основном практический характер.

оздоровительно-познавательной деятельности:

- физические упражнения, подвижные игры;
- мини-соревнования; состязания в помещении и на природе;
- конкурсы и другие массовые мероприятия;

туристско-краеведческой деятельности:

- ориентирование, техника пешеходного туризма, соревнования, турслёт;
- описание маршрутов, походы, экскурсии, экспедиции;
- беседы, лекции туристские и оздоровительные прогулки;
- организация экскурсий, походов, эколого-краеведческих экспедиций;
- изучение и описание природных объектов с целью их рационального использования и сохранения;
- выявление случаев негативного воздействия человека на окружающую среду, участие в их ликвидации;
- изучение литературных источников;
- участие в различных научно-практических мероприятиях (конференциях, конкурсах, семинарах и т.д.);
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;

ЦЕЛЬ:

оздоровление детей, развитие самостоятельности, приобретение навыков выживания в экстремальных ситуациях.

ЗАДАЧИ:

- формирование и совершенствование организаторских способностей детей.
- формирование чувства коллективизма.
- закрепление знаний по краеведению, экологии, топографии.
- общая физическая подготовка воспитанников, необходимая в любом виде спорта.
- получение знаний по технике и тактике туризма.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Инструктаж по ТБ. Характеристика туризма как средства физического воспитания. История развития туризма.	2	2	-
2.	Виды туризма.	2	2	-
3.	Подготовка группы.	2	2	-
4.	Разработка маршрута.	4	2	2
5.	Организационное и материально-техническое обеспечение походов.	2	2	-
6.	Походы выходного дня	2	2	-
7.	Организация, проведение похода выходного дня	10	2	8
8.	Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.	4	2	2
9.	Туристский быт. Организация бивака. Приготовление пищи.	8	4	4
10.	Краеведение. Сведения об истории родного села, района, республики, его географических особенностях. Выполнение краеведческих заданий в походах, экскурсиях.	8	6	2
11.	Топография. Топографические знаки.	10	8	2
12.	Ориентирование на местности.	6	2	4
13.	Гигиена туриста	2	1	1
14.	Доврачебная медицинская помощь.	4	2	2
15.	Зеленая аптека. Охрана природы и экология.	2	1	1
16.	Туристические узлы.	8	4	4
17.	Туристическое снаряжение. Обвязка.	12	2	10
18.	Переправы. Страховка.	12	2	10
19.	Подъём и спуск. Траверса.	8	2	6
20.	Подготовка к зачетному походу.	3	1	2
21.	Проведение зачетного похода.	3	-	3
22.	Подведение итогов похода. Итоговое занятие	2	2	-
ИТОГО		116	53	63

Содержание программы

I. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Характеристика туризма как средство физического воспитания. История развития туризма.

II. Виды туризма. Туризм пешеходный и его особенности. Лыжный туризм. Занятие проводится в форме беседы на примерах из походной практики.

III. Подготовка группы. Занятие проводится в форме беседы на примерах из походной практики. Дети приобретают знания о правах и обязанностях участников похода, руководителя похода, о правилах оформления заявочных документов на проведение похода и отчета за поход.

IV. Разработка маршрута. Занятия проводятся в теоретической форме, которая закрепляется практикой.

V. Организационное и материально-техническое обеспечение походов. Дети получают знания об организационном и материально-техническом обеспечении походов.

VI. Походы выходного дня. Занятия проводятся в форме беседы, где знакомятся с походами выходного дня.

VII. Организация, проведение похода выходного дня. Занятия проводятся как теоретические, так и практические. Воспитанники готовятся к походу, затем под руководством педагога идут в поход.

VIII. Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности. Снаряжение

туриста. Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе шаг туриста. Построение цепочки. Интервалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Привал и бивак.

IX. Туристский быт. Организация бивака. Приготовление пищи. Технику передвижения, организация и преодоление переправ, разведение костров различного типа, установка палатки, график движения. Организация бивака. Приготовление пищи.

X. Краеведение. Сведения об истории родного села, района, республики, его географических особенностях. Краеведение. Изучение истории родного села, района, республики. Географические особенности нашей местности.

XI. Топография. Топографические знаки. Топографические знаки. Топографическая карта. Местные предметы на аэрофотосъемке участка земной поверхности. Роль топографических знаков на плане и карте. Группы знаков. Цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Топографическая и географическая карта. Обращение с картой в походе. Виды масштаба. Определение азимутов, линий по карте.

Практические занятия по теме. Оpoznавание знаков на карте. Чтение карты по маршрутам. Топографический диктант. Определение на карте элементов, менее других подверженных изменению. Составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование масштаба в натуральный. Измерение азимутов различных направлений на карте.

XII. Ориентирование на местности. На трассе спортивного ориентирования. Виды и характер соревнований по ориентированию на местности. Их содержание и правило поведения. Определение победителей в личном и командном зачёте. Подготовка туриста-ориентировщика: общефизическая подготовка, комплекс утренней зарядки, беговая тренировка. Личный дневник тренировок, личные анализы выступлений. Снаряжение ориентировщика.

Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки. построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (СВ, Ю, ЮЗ и т.д.) и показать дугой величину азимута. Выполнить на глаз без транспорта. Определить обратный азимут по данному. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Графическое решение задач на смешанное ориентирование. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Измерение своего среднего шага. Тренировка глазомера.

XIII. Гигиена туриста. Гигиена туриста. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Самоконтроль.

XIV. Доврачебная медицинская помощь. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристического похода. Оказание доврачебной помощи. Содержание походной аптечки. перевязка ран, остановка кровотечения, наложение шин при переломах, венозное и артериальное кровотечение, переноска пострадавшего.

XV. Зеленая аптека. Охрана природы и экология. Лечебные травы. Охрана природы. Защита экологии.

XVI. Туристические узлы. Прямой узел. Ткацкий узел. Академический узел. Узел проводника. Схватывающий узел. Булинь. Шкотовый. (практическая отработка соединения веревок).

XVII. Туристическое снаряжение. Обвязка. Снаряжение туриста. Обвязка. Вспомогательные приспособления.

XVIII. Переправы. Страховка. Организация движения в пешем туристическом походе. Естественные препятствия на туристических маршрутах. Темп и режим движения. Движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъемах и спусках, движения в темноте. Организация переправ через водные преграды. Основные правила движения группы; требования к месту бивака, планировка бивака. Правила укладки рюкзака, упаковки и хранения продуктов

XIX. Подъём и спуск. Траверса. Практическое занятие "Преодоление полосы препятствий" (на пересечённой местности по снегу)

Подъём по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Бег по камням. Ходьба по бревну транспортировка. Разжигание костра и кипячение воды.

XX. Подготовка к зачетному походу. Подготовка похода: разработка маршрута, укладка рюкзака, оформление документов.

XXI. Проведение зачетного похода. Тренировочный поход и разбор его итогов. Составления списка условных топографических знаков, изображающих встреченные на небольшом участке маршрута местные предметы. Ориентированные карты по компасу и по солнцу. Сравнение нескольких разномасштабных карт района проведения похода. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Техника разжигания костра. Обратные засечки (определение азимутов на заданные далёкие ориентиры).

XXII. Подведение итогов похода. Анализ результатов похода.

XXIII. Итоговое занятие. Подведение итогов.

Планируемые и ожидаемые результаты по завершению учебного года.

Участники объединения должны знать и уметь:

-правила безопасного поведения во время проведения туристско-краеведческих мероприятий, походов и экскурсий;

-общие вопросы экологии, туризма, истории и географических особенностях родного края;

-основы топографии и ориентирования, ориентироваться по карте и компасу;

-основы туристской техники.

Во время туристических занятий дети должны научиться и закрепить навыки по установке палаток, разведению костров различных типов, установке переправ, ориентированию на местности, вязанию узлов, древолазанию, оказанию первой медицинской помощи, правильной ходьбе на лыжах, умению подниматься по склонам на определенную высоту. А также развитие и закрепление навыков по спортивным играм, таким, как футбол, волейбол, пионербол.

Календарно-учебный график

1. Режим работы Дома творчества:

— шестидневная рабочая неделя;

— продолжительность учебного занятия – 45 мин.

2. Продолжительность образовательной деятельности:

с 01.09.2022 года по 31.08.2023 года

3. Продолжительность учебного года:

Учебный год	Начало	Окончание	Продолжительность
2022-2023 год	1 октября 2022 г.	30 апреля 2023 г.	29 недель

4. Продолжительность учебных полугодий:

Учебные полугодия	Начало	Окончание	Продолжительность
Первое	1 октября 2022 г.	30 декабря 2022 г.	13 недель (91 дня)
Второе	09 января 2023 г.	30 апреля 2023 г.	16 недель (112 дней)
Всего:			29 недель (203 дня)

5. Праздничные дни

		Продолжительность
Праздничные дни	С 31 декабря 2022 г. - по 8 января 2023 г.	9 дней
Дополнительные дни отдыха связанные с государственными	4 ноября, 23 февраля, 24 февраля, 8 марта	4 дня

праздниками		
	<i>Всего</i>	<i>13 дней</i>

Итоговое мероприятие – 26 апреля 2023 года.

Условие реализации программы

Палатка, Коврик туристический, Рюкзак, Обвязка универсальная, Карабин, Мяч, Котелок, Жумар, Ролик, Решетка, Шнуры (12 мм. X 20м, 10мм. X 130м, 8мм. X 10м), Сетка волейбольная, Пила карманная.

Форма аттестации и оценочный материал:

— текущий самоанализ, контроль и самооценка учениками образовательных результатов (Для текущего контроля качества образовательного процесса используется тестирование, анкеты, рефлексивный контроль (сознательный выбор жизненных целей, средств и способов их достижения, чувство ответственности за осуществленный выбор и результаты своей деятельности));

— участие в различных ежегодных конкурсах и фестивалях, форумах, информационном обеспечении школьных семинаров и соревнованиях;

— анкетирование «Мои достижения»;

— портфолио учащегося;

— рейтинг;

— таблица учета достижений учеников;

— игровые формы контроля.

Используемая литература

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ. [Электронный ресурс] — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173649/ (Дата обращения 03.03.2015).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс] — URL: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>(Дата обращения 06.12.2014).
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. [Электронный ресурс] — URL: <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf> (Дата обращения 05.01.2015)
4. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844).
5. СанПин 2.4.4.3172-14, от 13 октября 2014 г. вступили в силу новые санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию о организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования.
6. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. проф. Л.Б. Кофмана М: Физкультура и спорт,1998г.
7. Туристы в путь! Методический сборник-пособие. А. Г. Диханов, Л. А. Горбачева. Е:1998г.
8. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе 1-11 классы Методические рекомендации. Ю.И. Самсонов, Новокузнецк 1995.
9. Если хочешь быть здоров: Сборник / Сост. А.А.Исаев. – М.: Физкультура и спорт. 1998. – 362 с., ил. – (Б-ка молодой семьи. Т.3.).
10. Алешин, В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин // М.: Профиздат, 1985. - 285 с.
11. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин// М.: Просвещение, 1981. - 176 с.
12. Волович, В.Г. С природой один на один [Текст] / В.Г. Волович // М.: Военное издательство, 1989. - 260 с.
13. Драгачев С. П. Туризм и здоровье [Текст] / С. П. Драгачев// М.: Знание, 1984. - 345 с.