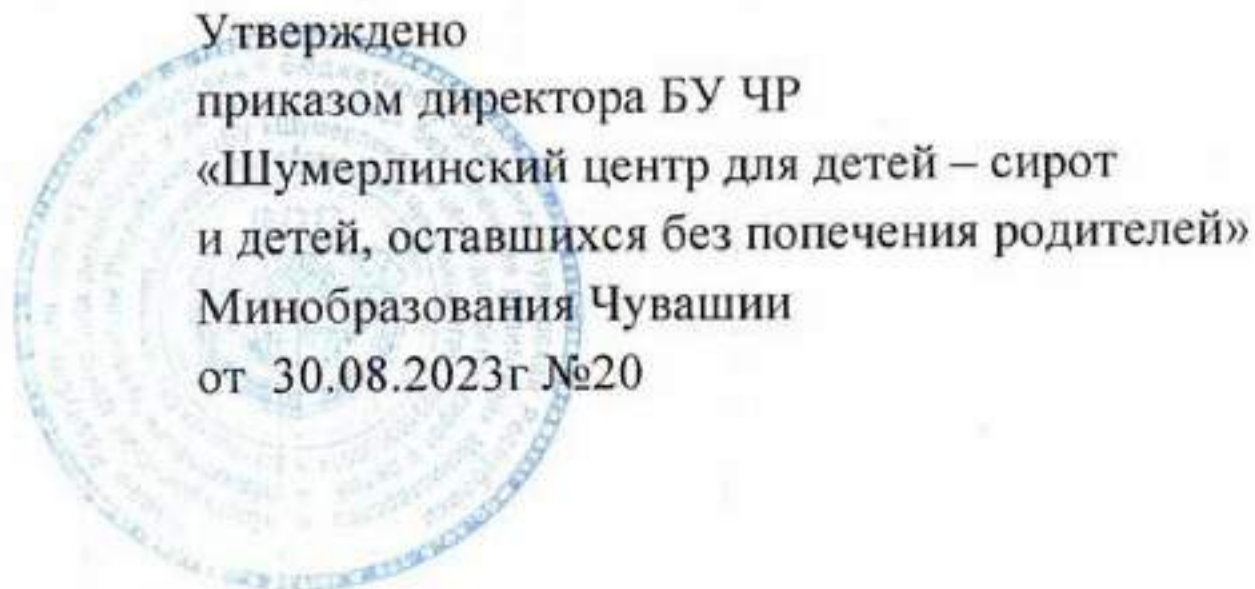


**Бюджетное учреждение Чувашской Республики «Шумерлинский центр для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»
Министерства образования Чувашской Республики**

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2023г



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«ТУРИЗМ»**

**возраст обучающихся 8-15 лет
срок реализации с 01.09.2023г. по 31.05.2043г.**

**Автор:Кулин О.С.,
педагог дополнительного образования**

Цапина Татьяна Григорьевна

Подписан: Цапина Татьяна Григорьевна
DN: C=RU, OU=Директор, O=БУ ЧР Шумерлинский центр
для детей-сирот, CN=Цапина Татьяна Григорьевна,
E=tsapina_tdetlocr@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.10.13 19:17:47+0300
Foxit ReaderPDF Версия: 10.1.1



г. Шумерля, 2023г.

Пояснительная записка

Направленность общеразвивающей программы «Туризм»- туристско-краеведческий

Актуальность

Детско - юношеский туризм - трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга обучающихся БУ ЧР «Шумерлинский центр для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» Минобразования Чувашии. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает обучающихся переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит к бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности.

Воспитывая в младших и старших обучающихся самостоятельность, педагог помогает решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Ведь позднее у ребят возникнет потребность ощущать себя взрослым, и зависимость от других всё больше станет тяготить его. С имеющимися же за спиной пережитым опытом самостоятельности ему легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст. Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

- в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, поступкам);
- в самореализации (в раскрытии своих возможностей и личностных качеств, а также предъявлении их окружающим);
- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Педагогам важно создать для обучающихся пространство личностного самоутверждения, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития.

В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности воспитанников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в том числе туристские путешествия. Здесь обучающимся предоставляются дополнительные ниши, где они могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники в большей степени ощущают собственную независимость от взрослых. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога школьники могут научиться поступать по собственным интересам, удобствам, благополучием ради других.

Туристическая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед обучающимися младшего школьного и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы.

Заниматься в кружке может каждый желающий школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Спортивные сооружения для занятий кружка могут быть следующими: спортивный зал для ОФП, технического совершенствования и полевые условия для оттачивания туристской техники на местности.

Спортивный инвентарь для кружка может быть следующим: верёвки (диаметр 10 мм), верёвка (6 мм), страховочные системы, карабины, жумары, восьмерки, палатки рюкзаки, компас, котелки и т.д.

Вне зависимости от программы занятий кружка группы могут состоять как из мальчиков так и из девочек, а так же возможно наличие смешанных групп.

Новизна.

Туризм оказывает на организм детей и подростков всестороннее влияние, совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Кроме этого туризм включается в физкультурно-спортивные праздники, соревнования.

Цель Программы: формирование целостного представления о туристическом краеведении, первоначальных знаний о живой и неживой природе; понимании простейших взаимосвязей, существующих между миром природы и человека.

Задачи Программы:

- 1.Расширить и углубить представления о предметах и явлениях окружающей действительности.
- 2.Воспитывать умения видеть в обычном необычное и удивительное.
- 3.Формировать представления о природных сообществах.
- 4.Повышать экологическую грамотность обучающихся.
- 5.Развивать наблюдательность и любознательность, прививать интерес к изучению ближайшего окружения.

Возраст обучающихся: 8-15 лет.

Срок реализации: 01.09.2023г.-31.05.2024г.

Форма и режим занятия: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 час.. 20мин. с перерывов 10 минут. Форма проведения - групповая.

Формы проведения итогов: промежуточная аттестация «Поход выходного дня» декабрь, май.

Содержание курса включает:

Краеведение;

Топография;

Ориентирование;

Элементы спортивного туризма

1. Краеведение – в этом разделе будет изучаться рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края.
2. Топография – топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.
3. Туризм- туристическое снаряжение, страховки, самостраховки. Преодоление препятствий, вязка узлов. Переправа по верёвке с перилами. Подъём и спуск по склону, по перилам. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.
4. Ориентирование – компас определение сторон горизонта по компасу, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. В зависимости от поставленной цели (обучающей, воспитывающей, развивающей), уровня подготовки воспитанников и др. используются различные формы работы на занятиях:

Основная форма	Методы
1.Познавательное занятие	Беседа, рассказ, доклад, прослушивание
2.Практическое занятие по отработке определенного умения.	Упражнения

3. Самостоятельная деятельность детей	Упражнения, практические занятия
4. Подвижные игры	Игры с мячом, обручем, скакалкой
5. Игровая форма	Короткая игра, динамические упражнения
6. Эстафеты	Игра
7. Спортивно- массовые мероприятия	Соревновательный метод
8. Мастер-класс	Наглядный методы
9. Занятие – деловая (ролевая) игра	Урок-путешествие, урок-экскурсия и т.д.
10. Занятие - лекция	Объяснительный метод
11. Занятие - зачет	Индивидуальное или групповое занятие, собеседование.

Учебно – тематический план

№	Раздел	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
Сентябрь					
1	Вводное занятие.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		1
2	Общая физическая подготовка	ОФП. Инструктаж по ТБ во время занятий.	1	(15)	(16)
		Акробатические элементы.		1	
		Растягивающие упр.		2	
		. Туристические узлы		2	
		Медподготовка. ОРУ.		2	
		ОФП Туристическая обвязка, вязка узлов на опоре		2	

		Самостраховка. Акробатика. ОФП. Горизонтальная переправа.		2 2	
Октябрь.					
3	Общеразвивающие упражнения.	ТБ на самостраховке. Виды костров, выбор места, их назначение. Туристическая палатка ОФП Парные упражнения ОРУ Узлы Самостраховка Двойная переправа Компас Топография Ориентирование на местности Наклонная переправа Туристическая экипировка. Подготовка к походу выходного дня	1	(17) 1 2 2 2 2 2 2 2 2	(18)
Ноябрь.					
4	Специальная физическая подготовка	Виды туризма. Основы медподготовки. Силовое многоборье Веселые старты . Двойная переправа	1	(15) 1 2 2 2	(16)

		ОРУ Акробатика		2	
		ОФП. Растяжка		2	
		СФП. Бег челночный.		2	
		Тройная горизонтальная переправа		2	

Декабрь.

5.	Спортивное ориентирование			(17)	(18)
		ТБ на занятиях при прохождении переправ	1	1	
		ОРУ ОФП		2	
		ОРУ СФП		2	
		Компас Карта		2	
		Зарисовка карты		2	
		Азимут Топография		2	
		Обратный азимут. Топография		2	
		Игра – Найди снайпера		2	
		Ориентирование на местности		2	

Январь.

6	Наведение туристических переправ			(11)	(12)
		ТБ на переправах.	1	1	
		Самостраховка. Туристическое снаряжение		2	
		Наклонная переправа		2	
		Горизонтальная переправа		2	
		Вертикальная переправа		2	
		Переправа на блоке-ролике			

				2	
--	--	--	--	---	--

Февраль.

7	Подготовка к походу, экипировка туриста.	ТБ на занятиях. Укладка рюкзака. Туристическая палатка Виды костров, их назначение Туристическое многоборье Веселые старты Основы скалолазания Основы медподготовки	1	(15) 1 2 2 2 2 2 2 2	(16)
---	--	--	---	--	------

Март.

8.	Формирование двигательных навыков	ТБ в спортзале. Подвижные игры ОРУ Акробатика ОФП Растяжка СФП Силовая подготовка Игровая тренировка ОРУ ОФП ОФП СФП Силовое многоборье	1	(17) 1 2 2 2 2 2 2 2	(18)
----	-----------------------------------	---	---	--	------

Апрель.

9.	Закрепление двигательных навыков	ТБ при проведении занятий Туристическая переправа в связке Туристическая переправа на время Сложные туристические переправы Наведение туристических переправ Туристическое многоборье Подвижные игры Игровая тренировка	1	(15) 1 2 2 2 2 2 2	(16)
Май.					
10	Закрепление двигательных навыков	ТБ на занятиях ОФП Акробатика СФП Растяжка Подвижные игры Игровая тренировка Поход выходного дня.	1	(11) 1 2 2 2 2	(12)
Итого:			10	134	144

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Спортивный инвентарь, необходимый для реализации курса:

1. Личное снаряжение: рюкзак, спальный мешок, туристский коврик;

2. Групповое снаряжение: палатка, тент, костровые принадлежности, котелки, топор, ремонтный набор, компас;
3. Специальное снаряжение: веревка (10 мм.), веревка (6 мм.), страховочная система, карабины, спусковые устройства, жумары.

Список литературы.

1. Алешин, В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин // М.: Профиздат, 1985. - 285 с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин// М.: Просвещение, 1981. - 176 с.
3. Баринов, А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них [Текст] / А.В. Баринов // М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 496 с.
4. Волович, В.Г. С природой один на один [Текст] / В.Г. Волович // М.: Военное издательство, 1989. - 260 с.
5. Драгачев, С. П. Туризм и здоровье [Текст] / С. П. Драгачев// М.: Знание, 1984. - 345 с.
6. Дрогов, И. А. Подготовка туристских общественных кадров [Текст] / И. А. Дрогов// М.: Турист, 1982. - 86 с.
7. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания [Текст] / А.А. Ильичев, // М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 200. - 496с.
8. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов [Текст] / Э. Н. Кодыш // М.: Физк. и спорт, 1990. - 175 с.
9. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста [Текст] / А. А. Коструб // М.: Знание, 1986. - 231 с.
10. Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы [Текст] / П. И. Лукоянов // М.: Физк. и спорт, 1988. - 192 с.
11. Лысогор, Н. А. Питание туристов в походе [Текст] / Н. А. Лысогор // М.: Пищевая пром-ть, 1980. - 156 с.
12. Теплоухов, В. В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма [Текст] / В. В. Теплоухов // М.: Путник № 4, 1996. - 102 с.
13. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование [Текст] / В.И. Тыкул // М.: Просвещение, 1991. - 192 с.
14. Шимоновский, В. Ф. Питание в туристическом походе [Текст] / В. Ф. Шимоновский // М.: Профиздат, 1986. - 136 с