

Республика Дагестан
МБОУ «Теречная средняя общеобразовательная
школа»

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол № 4
от «24» июня 2021 г



Утверждаю
директор школы
Хайбулаева С.И.
от «24» июня 2021 г

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный турист»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Идрисова З.А.

с.Теречное
2021-2022 уч.гг

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – туристско-краеведческая

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность программы – программа направлена на привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры среды проживания, поисковые работы малоизвестных фактов истории родного края; создание условий для развития физических качеств и всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности.

Новизна программы - заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей учащихся, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, направлена на формирование потребности вести здоровый образ жизни средствами горного туризма, пробуждению интереса детей к новой деятельности.

Отличительные особенности программы - этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физкультурой.

Цель программы – формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Развивающие:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
- физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

Категория обучающихся - обучение по программе ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из обучающихся 12-16 лет. Условием приема в детское объединение является наличие у обучающихся медицинского разрешения на реализацию данного вида деятельности.

Срок реализации программы - программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий - при изучении общих и теоретических вопросов используется групповая форма проведения занятий, на практических занятиях - индивидуально-групповая форма. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В зависимости от темы занятия проводятся в классе, спортивном зале, на школьной спортивной площадке, на местности, приближенной к естественной природной среде.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности;
- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;

- туристскую терминологию;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

Учащиеся должны уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по
- спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую
- помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе
- группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или
- искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название разделов/тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Вступительная часть					
1.1.	Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских путешествий и походов	2	2	-	Опрос
Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка					
2.1.	Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	20	4	16	Опрос
2.2.	Техника горного туризма. Способы преодоления препятствий.	26	4	22	Практическая работа

2.3.	Организация питания в походе, во время экскурсии.	2	-	2	Практическая работа
2.4.	Организация привалов и ночлегов	4	2	2	Практическая работа
Раздел 3. Общая физическая подготовка					
3.1.	Общая физическая подготовка	28	4	24	Практическая работа
3.2.	Работа с веревками	10	4	6	Практическая работа
Раздел 4. Физическая культура и первая медицинская помощь.					
4.1.	Специальная физическая подготовка	28	8	20	Практическая работа
4.2.	Оказание первой медицинской помощи.	8	4	4	Практическая работа
Раздел 5. Основы краеведения					
5.1.	Районы похода, их природные особенности. Туристские возможности, обзор района путешествия	6	2	4	Практическая работа
5.2.	Разработка маршрута похода. Подготовка к походу	2	-	2	Практическая работа
Раздел 6. Участие в спортивно-массовых мероприятиях					
6.1	Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях	8	-	8	
6.2	Итого:	144	34	110	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Вступительная часть

Тема 1.1. Введение. Техника безопасности (2 часа)

Теория (2 ч.). Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Раздел 2. Спортивно-туристическая подготовка

Тема 2.1. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (20 часов)

Теория (4 ч.). Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности).

Практика (16 ч.). Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

Тема 2.2. Техника горного туризма. Способы преодоления препятствий (26 часов)

Теория (4 ч.). Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

Практика (22 ч.). Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжение при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

Тема 2.3. Организация питания в походе (2 часа)

Практика (2 ч.). Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

Тема 2.4. Организация привалов и ночлегов (4 часа)

Теория (2 ч.). Привалы и ночлеги на сложном рельефе, в экстремальных условиях. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при

отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре. Роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Приемы установки палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Использование походного примуса, газовых горелок. Правила безопасности при работе с газовыми горелками.

Практика (2 ч.). Организация ночлегов в различных условиях. Просмотр видео- и фотоматериалов. Подготовка газового оборудования к работе и приготовление пищи на нём.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 3.1 Общая физическая подготовка (28 часов)

Теория (4 ч.). Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

Практика (24 ч.). Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

Тема 3.2 Работа с веревками (10 часов)

Теория (4 ч.). Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

Практика (6 ч.). Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

Раздел 4. Физическая культура и первая медицинская помощь

Тема 4.1. Специальная физическая подготовка (28 часов)

Теория (8 ч.). Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки.

Практика (20 ч.). Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных

походах.

Тема 4.2. Оказание первой медицинской помощи (8 часов)

Теория (4 ч.). Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдалённости от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шок, состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практика (4 ч.). Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

Раздел 5. Основы краеведения

Тема 5.1. Районы похода, их природные особенности. Туристские возможности, обзор района путешествия (6 часов)

Теория (2 ч.). Регионы, в которых возможно проведение туристских походов. Параметры районов: удаленность, набор препятствий. Соответствие определенных районов различным категориям сложности.

Практика (4 ч.). Изучение туристских возможностей, обзор района путешествия. Знакомство с картами туристских регионов.

Тема 5.2. Разработка маршрута похода. Подготовка к походу (2 часа)

Практика. Подготовка к походу. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д. Составление графиков дежурств. Подготовка карт и маршрутной документации. Закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Раздел 6. Участие в спортивно-массовых мероприятиях

Тема 6.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях (8 часов)

Практика (8 ч.). Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Целью аттестации является повышение результативности образовательного процесса, так как аттестация даёт возможность педагогу оценить усвоение программного материала обучающимися, степень сложности Программы и своевременно внести коррективы в её содержание.

Горный туризм – это прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятий должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий – это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета и пр.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *входной контроль* проводится в начале учебного года для определения уровня знаний и умений учащихся на начало обучения по Программе;
- *текущий контроль* ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения заданий в ходе практической работы, соблюдения техники безопасности; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа выполненных заданий вначале самими детьми, затем педагогом;
- *промежуточный контроль* проводится в форме выполнения практических заданий по теме раздела и участия в соревнованиях;
- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме отчета об участии в соревнованиях; позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве оценочных материалов используются Условия по различным видам соревнований. Показателем успешного освоения программы является выполнение заданий, представленных на соревнованиях различного вида.

1. Тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).
2. Создание проблемных, затруднительных заданий (решение проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).

3. Передача обучающемуся роли педагога.
4. Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.
5. Групповая оценка работ.
6. Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
7. Зачетные индивидуальные задания.
8. Итоговые (зачетные) тренировки и выходы.

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы:

- Рюкзак объемом не менее 80 литров
- Палатка туристическая с тентом (каркасно - дуговая) четырехместная
- Палатка хозяйственная
- Спальный мешок
- Коврик теплоизоляционный
- Сидушка
- Лопата складная
- Радиостанции портативные
- Зарядное устройство на солнечных батареях
- Трекинговые палки
- Каска туристическая
- Карабины туристические
- Система страховочная
- Спусковое устройство
- Жумар
- Веревка 10 мм
- Веревка 6 мм
- Крючья скальные в ассортименте
- Закадка альпийская в ассортименте

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативно
правовыми документами:**

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»; (ссылка на ст.34, часть 1 п.7 ФЗ № 273);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ»;
- СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41;
- Приказ Минтруда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 08.09.2015 №613н;
- Локальные акты Учреждения;
- Письмо Минпросвещения от 28.06.2019г № МР-81/02 ВН «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
7. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
8. Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983.
9. Аппенянский А. И. физическая тренировка в туризме / А. И. Аппенянский. — М., 1988.
10. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 1998.
11. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М., 2000.

12. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.
13. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001.
14. Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч.1. — Вып. 5.
15. Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М., 1999.

Список литературы для обучающихся

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с

Электронные образовательные ресурсы:

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).
2. Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов: [Электронный ресурс] // Федерация спортивного туризма в России. URL: <http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.pdf>. (Дата обращения: 25.06.2019).
3. Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский маршрут»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_KTM.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).
4. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа» (длинная): [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_gr_2kl.pdf. (Дата обращения: 25.06.2019).