# Муниципальное образовательное учреждение Центр дополнительного образования детей

Рассмотрена на педагогическом совете МОУ ДО ЦДОд протокол № <u>/</u> от <u>ДУ ОВ 2020</u>

директор МОУ ДО ЦДОд Ерошина Г.В.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм»

(туристско- краеведческое направление)

возраст детей от 10 до 17 лет срок реализации 1 год

Автор-составитель Смирнов Дмитрий Алексеевич педагог дополнительного образования МОУ ДО ЦДОд

С. Брейтово2020 год

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» ориентирована на возраст 10 – 17 лет. Программа «Туризм» имеет туристско- краеведческую направленность

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения — это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм — самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края — своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурнопатриотического воспитания.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а так же сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

Актуальность: на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Общеобразовательная программа « Туризм» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно самодеятельный туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы,

изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

**Новизна** данной программы заключается в преимущественно практикоориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Настоящая программа рассчитана на 1 год в объёме 144 часов. Набор детей в группу свободный. Состав группы от 8-15 человек. Набор детей осуществляется по заявлению от родителей (законных представителей). Продолжительность занятий 2 часа, 2 раза в неделю.

**Целью** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

# Программа предусматривает решение следующих задач:

# 1. Образовательные:

- 1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
- 2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
- 3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
- 4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
- 5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

#### 2. Развивающие:

- 1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
- 2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
- 4 Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
- 5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

#### 3. Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.

- 2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
- 3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
- 4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

# Особенности организации образовательного процесс

В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:

- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;
- поисково-исследовательский метод самостоятельная туристкокраеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

Могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

Туристический поход — это итог всего изученного материала по каждому году обучения, в нем идет отработка всех тем программы. Поэтому в учебнотематическом плане поход желательно ставить после изучения тем туристический быт и туристическое снаряжение.

Прямыми критериями оценки результатов служат:

- освоение учащимися программы обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;
- участие в Районных и городских туристических соревнованиях, слётах:

### Наглядные и дидактические пособия:

- учебно-топографический карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

# Материально-техническое обеспечение

- Веревки альпинистские
- Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 11кH)

- Системы страховочные
- Карабины и другое альпинистское снаряжение
- Палатки
- Спальники
- Компасы
- Навигатор
- Велосипед
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
- Маты гимнастические

# Предметными результатами изучения программы «Туризм» является

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

**Личностными результатами** изучения программы «Туризм» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства гордости за свою родину.
- -. Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- -Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

# Формы контроля и подведение итогов

Контроль знаний, умений и навыков подводится как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела в практических занятиях различными методами.

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Теори я	Практи ка	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	17	19	36	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	10	11	21	Тестировани е, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	2	7	9	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	6	5	11	Тестировани е, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	2	53	55	Ролевые игры, написание работ Презентации
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		12	12	Зачет
	Итого	37	107	144	

# Содержание программы первого года обучения Раздел 1

## Туристская подготовка

**Теория:** Понятие «самодеятельный туризм», история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

**Практика:** Участие в походе выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

#### Раздел 2

Топография и ориентирование.

**Теория:** Знакомство с понятием «ориентирование», »карта»; изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

**Практика:** Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу.

#### Раздел 3

# Краеведение.

**Теория:** Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

**Практика:** ознакомление с географическими объектами Ленинградской области,

#### Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.

Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

#### Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

#### Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;.

**Практика:** Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

- 1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М., 1986.
- 2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., 1981.
- 3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. М.: ФиС, 1993-1994.
- 4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конгкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
- 5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисковоспасательным работам в природной среде. М., 2000.
- 6. Горбунов Г.Д.Психопедагогика спорта. М.: ФиС. 1986.
- 7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному орнентированию. -М.: ФиС, 1978.
- 8. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. М.:ЦРИБ "Турист", 1980.
- 9. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
- 10.Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
- 11.Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
- 12. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
- 13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- 14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
- 15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
- 16.Методические рекомендации по подготовке горных туристов. Таллинн, 1978.
- 17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М.: ФиС, 1981.
- 18.Первая медлицинская помощь пострадавшим при черезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
- 19. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.: ФиС, 1987.
- 20. Правила организации и проведения туристских соревнований учанихся Российской Федерации. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- 21. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. М., 1998.

- 22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. м.:ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- 23. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. Л.: ЛГУ, 1990.
- 24. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. м.: ФиС, 1980
- 25. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М., 1997.
- 26.Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.
- 27. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.

# СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- 1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., 1981.
- 2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. М.: ФиС, 1993-1994.
- 3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
- 4. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисковоспасательным работам в природной среде. М., 2000.
- 5. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
- 6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- 7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
- 8. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
- 9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
- 10.Первая медицинская помощь пострадавшим при черезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
- 11. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. М., 1998.
- 12. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краспедению, организации отдыха детей и молодежи. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- 13. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизисугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
- 14. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. М.: ФиС, 1980