

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

Рассмотрена
На заседании
Педагогического совета
От «29» 08 2024 г.
Протокол № 5



«Утверждена»
Директор МОУ ДО ЦДО
Г.В. Ерошина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туризм»
Направленность – туристско-краеведческая

возраст детей от 10 до 17 лет
срок реализации 1 год

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

с. Брейтово
2024 год

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

Рассмотрена
На заседании
Педагогического совета
От «___»___2024 г.
Протокол №___

«Утверждена»
Директор МОУ ДО ЦДОд
_____ Г.В. Ерошина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туризм»
Направленность – туристско-краеведческая

возраст детей от 10 до 17 лет
срок реализации 1 год

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

с. Брейтово
2024 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. Пеший туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешие 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 культурно-патриотического 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 практико-ориентированных 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.

Календарный-учебный график:

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.

приемам оказания первой доврачебной помощи. **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. Поддерживать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным
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 процесса

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 туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
- метод контроля: учебный, 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 учебно-тематическом 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:

Предметными результатами изучения программы «Туризм» является

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. Поддерживать 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.

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 действия.
- 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.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	17	19	36	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	10	11	21	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	2	7	9	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	6	5	11	Тестирование, 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

Ожидаемые результаты усвоения программы:

- физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений:

- уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;

- знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;

- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки;

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях.. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

После первого года занятий основной целью обучающихся является летний зачетный некатегорийный поход и важным стимулом для них должно стать получение в результате занятий юношеских спортивных разрядов по туризму.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости туризма — значит привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

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 11кН)
- Системы страховочные
- Карабины и другое альпинистское снаряжение
- Палатки
- Спальники
- Компасы
- Навигатор
- Велосипед
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)

- Маты гимнастические

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.

Критерии оценки результатов:

Положительными результатами работы можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-4 категории сложности);
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;
- привлечение старших воспитанников к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

Способы оценки результатов:

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием так называемой проектной методики. Т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для детей, поэтому желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Краеведческая подготовка» провести семинар по районам путешествий. Причем, важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и городские туристские органы.

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 конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 1986.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -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 медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
- 19.Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.
- 20.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся 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.Тулчинский 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.Штюмер 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 поисково-спасательным 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 чрезвычайных 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, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
13. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
14. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
16. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.