

«Большебрусянская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ «Большебрусянская СОШ № 7»
протокол № 9 от 01 июня 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

В.В. Глушкова

Приказ № 149 от 10.06.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Туризм»**

Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Говорухин Николай Владимирович,
педагог дополнительного образования

с. Большебрусянское, 2021 г.

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туризм».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» относится к туристско-краеведческой направленности.

В учебном плане дополнительной общеобразовательной программы МБОУ «Большебрусаянская СОШ № 7» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туризм» для обучающихся в возрасте от 13 до 18 лет выделяется 2 учебных часа в неделю, т.е. 72 часа в год.

Нормативно - методические материалы

1. Федеральный Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.

2. Приложение к Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)

4. Дополнительная общеобразовательная программа МБОУ «Большебрусаянская СОШ № 7» (Положение)

5. Устав МБОУ «Большебрусаянская СОШ №7»

Цель: физическое и духовное развитие личности ребёнка через подготовку к походам и прохождение спортивных туристских маршрутов.

Задачи:

1. В области образования:

- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи.

2. В области воспитания:

- совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (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 туристических слётах, соревнованиях и походах.

Форма аттестации: однодневные или двухдневные походы.

Методы и формы работы: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации Программы «Туризм» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» относится к туристско-краеведческой направленности.

Уровень освоения программы – Базовый.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма - это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, которые приводят к девиантному поведению.

Активизировать познавательную деятельность детей и подростков, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Актуальность Программы заключается в том, что она становится средством воспитания через познание окружающего мира. Одной из главных ступеней духовно-нравственного развития ребёнка, определённых в «Национальной доктрине развития образования до 2025 года», сказано, что духовно-нравственное образование – основная наша задача, которую необходимо решать ежедневно, ежечасно и всем миром. Туризм во всех его формах и проявлениях способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма.

Новизна Программы в её ориентированности на использование методов педагогического партнёрства с учащимися. Партнёрство в данном контексте рассматривается как особый тип совместной деятельности педагога и учащихся, характеризующийся доверием, общими целями и ценностями, добровольностью и долговременностью отношений, а также признанием взаимной ответственности сторон за результат совместной деятельности. Вся программа нацелена на работу с ребёнком как с партнёром. Это позволило расширить возрастной диапазон учащихся, занимающихся по данной Программе, так как индивидуальный подход к каждому из учащихся позволяет выбрать для него оптимальные формы и методы совместной образовательной деятельности.

Практическая значимость данной Программы для учащихся заключается в том, что она помогает реализовать естественное желание детей познавать мир. Программа даёт

детям возможность познавать мир через путешествия. Туристские маршруты позволяют им увидеть мир живой природы, почувствовать себя его частичкой. Познавательный и эстетический эффект, получаемый детьми от путешествий не только раскрывает и облагораживает их души, но и реализует потенциал творческой энергии, способствует социализации учащихся, формирует мета предметные связи.

Отличительной особенностью Программы является её многоступенчатость (от младших школьников до старших), соблюдение принципа постепенности, преемственность в обучении детей разных возрастов, когда старшие ребята становятся наставниками младших.

Программа рассчитана на молодых людей в возрасте от 13 до 18 лет и на реализацию в течение 1 года. Целесообразность такого обучения доказана практикой, когда молодые люди, прошедшие данную программу, становятся наставниками для новичков.

Зачисление обучающихся в объединение проводится на добровольной основе, но так как туризм относится к области физической культуры и спорта, то по правилам и нормативам СанПиН от 28.09.2020 г. № 28

при зачислении учитывается отсутствие противопоказаний к занятию этим видом спорта.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. (72 часа в год).

При реализации программы используются фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой метод работы.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации Программы «Туризм» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Учебное (тематическое) планирование программы.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
---	-----------------------------	------------------

п/п		Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение	2	2	-	
1.1.	Инструктаж по ТБ. Выполнение отчета о летнем походе. Условия участия в походах, общие вопросы (показ видеофильма о летнем походе). Определение перспектив работы.	2	2	-	
2.	Ориентирование на местности	14	6	8	
2.1.	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды	4	2	2	Практические занятия
2.2.	Компас. Азимуты – прямой и обратный. Определение азимута. Способы ориентирования по местным признакам.	4	2	2	Практические занятия
2.3.	Командное и индивидуальное прохождение контрольно – туристического маршрута - ориентирование по легенде. Ориентирование по обозначенному на карте маршруту. Комбинированное ориентирование по выбору.	3	1	2	Наблюдение
2.4.	Повторение упражнений первого года обучения. Зарисовка новых топографических знаков. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте).	3	1	2	Практические занятия
3.	Техника пешеходного туризма	14	4	10	
3.1.	Основные приемы страховки. Узлы. Основные и вспомогательные веревки.	3	1	2	Практические занятия
3.2.	Карабины. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.	3	1	2	Практические занятия
3.3.	Вязание узлов. Способы и правила страховки. Способы и правила само страховки.	4	1	3	Практические занятия
3.4.	Вязание узлов на время. Надевание страховочной системы на время. Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам. Преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами. Прохождение туристической полосы препятствий на скорость и качество.	4	1	3	Практические занятия
4.	Материально – техническая база похода	6	2	4	
4.1.	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Костровое оборудование.	3	1	2	
4.2.	Организация питания в походах разной продолжительности.	3	1	2	Практические занятия

	Правила приготовления походных блюд.				
5.	Основы медицинской подготовки часов	6	2	4	
5.1.	Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Питьевой режим. Обеззараживание воды.	3	1	2	
5.2.	Оказание первой помощи. Виды повязок. Вывихи. Раны и ссадины. Переломы. Укусы змей и насекомых.	3	1	2	Практические занятия
6.	Подготовка похода	6	2	4	
6.1.	Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Подбор личного и группового снаряжения.	3	1	2	Практические занятия
6.2.	Значение дисциплины в походе. Расчет питания, подбор и закупка продуктов.	3	1	2	
7.	Специальная подготовка	18	6	12	
7.1.	Функции штурмана (характеристика местности по карте, определение крутизны склона по карте и на местности). Функции медика (возможные травмы и способы оказания первой помощи, состав аптечки). Функции коменданта лагеря (гигиена и психология группы, утилизация отходов). Функции снаряженца (выбор оптимального снаряжения для похода разной продолжительности, хранение на базе и в походе). Функции завхоза (составление раскладки продуктов, сохранность продуктов в походе, приготовление разнообразной пищи, баланс веса на весь маршрут). Функции командира (обеспечение координации деятельности всех должностных лиц на всех этапах похода).	9	3	6	
7.2.	Фотосъемка в походе и на практических занятиях. Транспортировка условно пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи. Ремнабор, его освоение. Разработка походов разной продолжительности. Отчеты о походах, выпуск стенгазет, оформление уголка.	9	3	6	Практические занятия
8.	Итоговый поход	6	-	6	Практические занятия
	Итого:	72	24	48	

Содержание программы

1. Введение (2 часа).

Теория. Беседы о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.

Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы о интересных походах и путешествиях (показ видеофильма). Инструктаж по ТБ.

2. Ориентирование на местности (14 часов).

Теория. Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.

Компас. Азимуты – прямой и обратный. Определение азимута. Способы ориентирования по местным признакам. Командное и индивидуальное прохождение контрольно – туристического маршрута - ориентирование по легенде. Ориентирование по обозначенному на карте маршруту. Комбинированное ориентирование по выбору.

Практика. Чтение и изображение топонимов. Расчет расстояний по карте с помощью линейки, нитки. Определение азимута. Разработка похода. Движение по азимуту.

Измерение расстояния «на глаз» и шагами. Зарисовка топографических знаков. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте).

3. Техника пешеходного туризма (14 часов).

Теория. Основные приемы страховки. Узлы. Основные и вспомогательные веревки.

Карабины. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

Практика. Вязание узлов на время. Надевание страховочной системы на время. Вязание узлов. Способы и правила страховки. Способы и правила само страховки.

Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами. Прохождение туристической полосы препятствий на скорость и качество.

4. Материально – техническая база похода (6 часов).

Теория. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Техника безопасности с примусом. Организация питания в походах разной продолжительности.

Правила приготовления походных блюд.

Практика. Составление меню и раскладка продуктов для похода. Распределение веса на маршрут.

5. Основы медицинской подготовки (6 часов).

Теория. Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви.

Питьевой режим. Обеззараживание воды. Виды повязок. Вывихи. Раны и ссадины. Переломы. Укусы змей и насекомых.

Практика. Наложение повязки на рану. Иммобилизация конечностей при переломе. Остановка кровотечения с помощью жгута.

6. Подготовка похода (6 часов).

Теория. Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Подбор личного и группового снаряжения. Значение дисциплины в походе. Расчет питания, подбор и закупка продуктов.

Практика. Подготовка группового и специального снаряжения, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков.

7. Специальная подготовка (18 часов).

Теория. Функции штурмана (характеристика местности по карте, определение крутизны склона по карте и на местности). Функции медика (возможные травмы и способы оказания первой помощи, состав аптечки).

Функции коменданта лагеря (гигиена и психология группы, утилизация отходов).

Функции снаряженца (выбор оптимального снаряжения для похода различной продолжительности, хранение на базе и в походе). Функции завхоза (составление раскладки продуктов, сохранность продуктов в походе, приготовление разнообразной пищи, баланс веса на весь маршрут). Функции командира (обеспечение координации деятельности всех должностных лиц на всех этапах похода).

Практика. Фотосъемка в походе и на практических занятиях. Транспортировка условно пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи. Ремнабор, его освоение.

Разработка походов разной продолжительности. Отчеты о походах, выпуск стенгазет, оформление уголка.

8. Итоговый поход

Контрольные сборы: Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Подбор личного и группового снаряжения., проверка личной и групповой готовности к выходу в поход. Подготовка группового и специального снаряжения, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков.

Формы и содержание итоговой аттестации:

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

Прием контрольных нормативов:

Проверка теоретических знаний и практических навыков в части выполнения технических приёмов в соответствии с регламентом.

Практика (в помещении).

Сдача нормативов по ОФП. Определение степени подготовленности (спортивной формы) обучающихся к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по спортивному туризму.

Практика (на местности).

Выполнение контрольных нормативов по ориентированию на местности, специальной туристской подготовке.

Участие в районных соревнованиях по туризму.

Учебно-методическое и организационное обеспечение:

1. учебно-методические медиа -и- видео- пособия;
2. папка методических материалов;
3. комплект обучающих таблиц-плакатов;

Материально-технические условия реализации программы:

1. Медицинская аптечка;
2. Палатки туристские;
3. Рюкзаки туристские;
4. Коврики туристские;
5. Компасы;
6. Топографические и спортивные карты местности;
7. Вербки, страховочные обвязки, страховочные карабины;

Планируемые (ожидаемые) результаты..

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- 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.

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 само страховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;

- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать

Кадровое обеспечение Программы: программу реализует педагог дополнительного образования.

Список литературы:

1. Козлова Ю.В. Ярошенко В.В. В поход с классом. М.: «ТЦ Сфера», 2004, 96 с
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 1982, 2001.
3. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
5. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.