

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРНОМАРИЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРНОМАРИЙСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ ДО «Горномарийский ДДТ»
Протокол № 3
от «25» июня 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Горномарийский ДДТ»
З.Г.Веселова
Приказ № 33 от «28» июня 2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Направленность программы: туристско-краеведческая
Уровень программы: ознакомительный
Категория и возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 144
Разработчик программы: Токарев Д.С., педагог дополнительного образования.

с. Виловатово
2021

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Общая характеристика программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юный турист» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана в соответствии с положениями

Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);

Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013- 2020 гг. (Постановление Правительства РФ № 295 от 15.04.2014 г);

Приказа Минобрнауки России № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»; Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года);

Санитарных правил СП 2.4.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Данная программа является общеобразовательной общеразвивающей, соответствует основному общему образованию. В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с обучающимися учреждений дополнительного образования.

Современный учебно-воспитательный процесс требует от обучающегося в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего мира. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы:

содействие социальной адаптации подростков, развитие коммуникативных навыков, приобщение к общечеловеческим ценностям через овладение основами туристской деятельности.

Задачи программы

Развивающие:

- развивать физическую активность, укреплять здоровье;
- развивать инициативность и индивидуальные способности;
- прививать интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- развивать логическое мышление и творческие способности;
- предоставлять возможности для безопасной реализации интереса к экстремальному досугу подростков.

Познавательные:

- формировать практические умения и навыки туристской деятельности;

- научить планировать свою работу, корректировать и оценивать свой труд, применять на практике знания, умения, полученные в творческом объединении;
- обучать правильно использовать термины, формулировать определения, понятия, используемые в туризме, краеведческой работе, археологии;
- обучать правильно использовать термины, используемые в туризме, краеведческой работе, археологии; формулировать определения, понятия;
- формировать представление о туризме как способе познания окружающего мира;
- обучать основам туристической деятельности;
- формировать умения и навыки туристической деятельности (навыки подбора личного и группового снаряжения, поиска и организации места привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности и т.п.);
- развивать практические навыки деятельности в экстремальных ситуациях;
- обучать правилам автономного пребывания в условиях природной среды;
- обучать способам, правилам и приемам оказания первой помощи пострадавшим от опасных факторов в чрезвычайных ситуациях.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, внимательность, самостоятельность, чувство ответственности;
- воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;
- способствовать воспитанию активной гражданской позиции обучающихся;
- воспитывать гордость за «малую родину» и страну;
- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта;
 - содействовать удовлетворению потребности детей в общении;
 - поддерживать мотивацию к учебной деятельности, сознательный творческий уровень усвоения других школьных дисциплин;
- содействовать социальной адаптации детей и молодежи, их самоопределению;
 - развивать художественный вкус обучающегося, его интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческого потенциала, воспитание трудолюбия, доброжелательности, честности, милосердия;
- развивать художественный вкус, стремление к развитию интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческого потенциала;
- воспитывать трудолюбие, доброжелательность, честность, милосердие.

1.3 Объем программы

Данная программа рассчитана на 144 часа (4 часа в неделю в течение учебного года).
 Нормативный срок освоения данной программы - 1 год.
 Продолжительность занятий 45 минут, перерыв – 10 минут.

1.3 Содержание программы

1.Введение.

1.1.Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведение для оздоровления организма человека, познание окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно – мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практические занятия

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) сооружениями (туристско – спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2.Правила поведения юных туристов

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на Учебно – тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками

туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице в своем населенном пункте.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле здоровый дух», «Чистота залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и активисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно – оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практические занятия

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности прогулка. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и пр.

2. Туристско – бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями диких животных.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще – режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и лекарственными препаратами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия

Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайных ситуациях во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по окрестностям поселка в межсезонье для проверки умений готовится к туристским мероприятиям.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки.

Рациональное использование воды во время туристской прогулки. Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки .

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и уход за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и уход за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдения за природой и выполнения простейших краеведческих

заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.6. Организация биваков и охрана природы

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (озера, реки): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток. Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану (карте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

2.6 Основные типы туристских костров, их назначение.

Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора сухостоя, валежника). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок костровой тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охраны природы.

Практические занятия

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

2.7. Туристская группа на прогулке

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

2.8. Питание туристской группы

Практические занятия

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и контроле педагога).

3. Основы топографии

3.1. Топографическая карта

Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.

Практические занятия

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

3.2. Условные топографические знаки

Условные знаки топографических карт: масштабные и немасштабные. Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия

Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаики) по образцу и без образца на время.

Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по компасу, азимут

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270 градусов). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

Практические занятия

Определение азимутов (0, 90, 180, 270 градусов) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270 градусов).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определение по азимутам).

4.2. Ориентирование по компасу и карте

Чтение топографической и спортивной карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Практические занятия

Работа с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

4.3. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийных ситуациях. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыков ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийных ситуациях.

4.4. Виды соревнований по ориентированию

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требование к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практические занятия

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесение ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количество КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту и их образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 – 3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требование к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 – 3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 – 3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Выбор оптимального пути и количество КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 – 3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 – 3 человека.

Прохождение маршрута по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4 – 5 человек.

4.5. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практические занятия

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и

оздоровительно – познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекусов. Работа санитара туристской группы.

Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказания первой помощи при тошноте, рвоте.

Причина теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая медицинская помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требование к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах

6. Спортивно – оздоровительный туризм.

6.1. Лыжный туризм

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения юным туристам и их родителям. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поднимание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600 – 700 м.; игры на лыжах (эстафеты до 50

м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1 – 2 кг в рюкзачке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

6.2. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеofilьмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

6.3. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена – туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

6.4. Туристские узлы и их применение

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия

Вязка узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4 – 5 км с использованием плана местности (легенды) или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака. Участие в заготовке дров и сбора хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре. Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры. Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операция «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

1.4 Планируемые результаты

По завершении обучения обучающиеся 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;

- 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:

- соблюдать правила техники безопасности;
- 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;
- 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 пострадавшего.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Обучающиеся за период обучения должны:

- овладеть туристской терминологией.
- приобрести первичные туристско-бытовые умения и навыки;
- сформировать представление о спортивно- туристической деятельности;
- повысить уровень коммуникативной культуры;
- сформировать коллектив, способный к слаженным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в однодневном походе в любое время года;
- участвовать в соревнованиях.

- тестирования по общей и специальной физической подготовке;
- участие в походах;
- участие в соревнованиях

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист»

»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			
		Всего	В том числе		Формы промежуточной
			Теоретические	Практические	

			занятия	занятия	аттестации/ текущего контроля
1.	Введение	2	2	-	беседа
1.1	История отечественного туризма	1	1	-	опрос
1.2	Правила поведения юных туристов	1	1	-	тестирование
2.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	38	8	30	зачетное задание
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-	опрос
2.2	Основы безопасности дома и в школе	1	1	-	опрос
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3	Беседа, педагогическое наблюдение
2.4	Питьевой режим в походе	2	-	2	наблюдение
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3	наблюдение
2.6	Организация биваков и охрана природы	10	2	8	педагогическое наблюдение
2.7	Основные типы костров, их назначение	4	2	2	тестирование
2.8	Туристская группа в походе	8	-	8	педагогическое наблюдение
2.9	Питание туристской группы	4	-	4	педагогическое наблюдение
3.	Основы топографии	8	2	6	карточки-задания
3.1	Топографическая и спортивная карта	4	1	3	практические задания
3.2	Условные топографические знаки	4	1	3	практические задания
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	34	6	24	соревнование
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	4	2	2	практические задания
4.2	Ориентирование по компасу и карте	8	2	6	практические задания

4.3	Ориентирование на местности	8	-	8	практические задания
4.4	Виды соревнований по ориентированию	10	2	8	опрос практические задания
4.5	Экскурсионное ориентирование	4		4	тестирование
5.	Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи	12	2	10	зачетное задание
5.1	Личная гигиена туриста	1	-	1	беседа
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	-	2	тестирование
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	2	-	2	практические задания
5.4	Измерение температуры тела, пульса	1	-	1	практические задания
5.5	Медицинская аптечка	2	-	2	практические задания
5.6	Способы транспортировки пострадавшего	4	2	2	практические задания
6.	Спортивно – оздоровительный туризм	50	8	42	соревнование
6.1	Лыжный туризм	6	2	4	педагогическое наблюдение
6.2	Пешеходный туризм	10	2	8	практические задания
6.3	Полоса препятствий пешеходного туризма	20	2	18	практические задания
6.4	Туристские узлы и их применение	8	2	6	практические задания
6.5	Пешеходные прогулки	6	-	6	педагогическое наблюдение
Итого		144	20	142	

2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Введение (2 часа)								
1	сентябрь		13.45-15-15	беседа	2	Вводное занятие.	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	беседа
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (38 часов)								
2	сентябрь		13.45-15-15	объяснение	2	Основы безопасности в природной среде	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	опрос
3	сентябрь		13.45-15-15	объяснение инструктаж	2	Основы безопасности на улице и в школе	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	опрос
4	сентябрь		13.45-15-15	объяснение практическая работа	2	Личное снаряжение и уход за ним	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	беседа наблюдение
5	сентябрь		13.45-15-15	игра	2	Личное снаряжение и уход за ним	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	наблюдение
6	сентябрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Питьевой режим в походе	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	наблюдение
7	сентябрь		13.45-15-15	объяснение практическая работа	2	Групповое снаряжение и уход за ним	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	опрос наблюдение
8	сентябрь		13.45-15-15	игра	2	Групповое снаряжение и уход за ним	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	наблюдение
9	октябрь		13.45-15-15	объяснение	2	Организация биваков и охрана природы	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	опрос
10	октябрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Планирование места организации бивака по плану (карте)	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	наблюдение
11	октябрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Упаковка палатки для транспортировки.	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	наблюдение
12	октябрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	наблюдение
13	октябрь		13.45-15-15	объяснение	2	Основные типы	МБОУ	опрос

				инструктаж		костров, их назначение	«Троицко-Посадская ООШ»	
14	октябрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Основные типы костров, их назначение	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	педагогическое наблюдение
15	октябрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Туристская группа в походе	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	педагогическое наблюдение
16	октябрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Туристская группа в походе	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	педагогическое наблюдение
17	ноябрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Туристская группа в походе	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	педагогическое наблюдение
18	ноябрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Туристская группа в походе	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	педагогическое наблюдение
19	ноябрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Питание туристской группы	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	педагогическое наблюдение
20	ноябрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Питание туристской группы	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	педагогическое наблюдение
3. Основы топографии (8 часов)								
21	ноябрь		13.45-15-15	объяснение практическая работа	2	Топографическая и спортивная карта	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практические задания
22	ноябрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Топографическая и спортивная карта	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практические задания
23	ноябрь		13.45-15-15	объяснение практическая работа	2	Условные топографические знаки	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практические задания
24	ноябрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Условные топографические знаки	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практические задания
4. Туристское и экскурсионное ориентирование (34 часа)								
25	декабрь		13.45-15-15	объяснение	2	Ориентирование по компасу, азимут	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	опрос
26	декабрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Работа с картой и компасом.	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практическое задание

27	декабрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Чтение карты.	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практическое задание
28	декабрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Измерение расстояний	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практическое задание
29	декабрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Движение на местности по карте и при помощи компаса.	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практическое задание
30	декабрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Ориентирование по компасу и карте	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практическое задание
31	декабрь		13.45-15-15	практическая работа	2	Ориентирование на местности	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практическое задание
32	декабрь		13.45-15-15	объяснение	2	Ориентирование на местности	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	опрос
33	январь		13.45-15-15	практическая работа	2	Ориентирование на местности	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практические задания
34	январь		13.45-15-15	практическая работа	2	Ориентирование на местности	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практические задания
35	январь		13.45-15-15	практическая работа	2	Виды соревнований по ориентированию	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практические задания
36	январь		13.45-15-15	практическая работа	2	Прохождение маршрута по ориентированию по легенде.	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практические задания
37	январь		13.45-15-15	практическая работа	2	Прохождение маркированного маршрута.	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практические задания
38	январь		13.45-15-15	практическая работа	2	Прохождение обозначенного маршрута	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практические задания
39	январь		13.45-15-15	практическая работа	2	Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении.	МБОУ «Троицко-Посадская ООШ»	практические задания
40	январь		13.45-15-15	объяснение	2	Экскурсионное ориентирование	МБОУ «Троицко-	беседа

							Посадская ООШ»	
41	февраль		13.45-15-15	практическая работа	2	Экскурсионное ориентирование	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	тестирован ие
5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи (12 часов)								
42	февраль		13.45-15-15	беседа практическая работа	2	Личная гигиена туриста. Измерение температуры тела, пульса	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	опрос
43	февраль		13.45-15-15	практическая работа	2	Оказание первой доврачебной помощи	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	педагогиче ское наблюдени е
44	февраль		13.45-15-15	практическая работа	2	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	педагогиче ское наблюдени е
45	февраль		13.45-15-15	практическая работа	2	Медицинская аптечка	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	педагогиче ское наблюдени е
46	февраль		13.45-15-15	практическая работа	2	Способы транспортировки пострадавшего	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	педагогиче ское наблюдени е
47	февраль		13.45-15-15	беседа	2	Способы транспортировки пострадавшего	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	опрос
6. Спортивно – оздоровительный туризм. (50 часов)								
48	февраль		13.45-15-15	видеопросмо тр	2	Лыжный туризм	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	опрос
49	март		13.45-15-15	практическая работа	2	Лыжный туризм	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	педагогиче ское наблюдени е
50	март		13.45-15-15	практическая работа	2	Лыжный туризм	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	педагогиче ское наблюдени е
51	март		13.45-15-15	видеопросмо тр	2	Пешеходный туризм	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	опрос
52	март		13.45-15-15	практическая работа	2	Пешеходный туризм	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	практическ ие задания
53	март		13.45-15-15	практическая работа	2	Пешеходный туризм	МБОУ «Троицко-	практическ ие задания

							Посадская ООШ»	
54	март		13.45-15-15	практическая работа	2	Пешеходный туризм	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	практическ ие задания
55	март		13.45-15-15	практическая работа	2	Пешеходный туризм	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	практическ ие задания
56	март		13.45-15-15	объяснение	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	тестирован ие
57	апрель		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	выставка
58	апрель		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	беседа
59	апрель		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	опрос
60	апрель		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	практическ ие задания
61	апрель		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	практическ ие задания
62	апрель		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	практическ ие задания
63	апрель		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	практическ ие задания
64	апрель		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	практическ ие задания
65	май		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	практическ ие задания
66	май		13.45-15-15	объяснение	2	Туристические узлы, их применение	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	беседа- опрос
67	май		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Вязка узлов	МБОУ «Троицко- Посадская	практическ ие задания

							ООШ»	
68	май		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Вязка узлов	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	практическ ие задания
69	май		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Вязка узлов	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	практическ ие задания
70	май		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Пешеходные прогулки	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	педагогиче ское наблюдени е
71	май		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Пешеходные прогулки	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	педагогиче ское наблюдени е
72	май		13.45-15-15	Практическа я работа	2	Пешеходные прогулки	МБОУ «Троицко- Посадская ООШ»	педагогиче ское наблюдени е

2.3 Условия реализации программы

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

1. Информационно-коммуникативные средства: видеофильмы по разделам курса, слайды (диапозитивы) по тематике курса, технические средства обучения;
2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: компас, туристическое снаряжение, набор веревок для вязания узлов, туристические палатки, комплект для приготовления пищи, туристические рюкзаки, медицинская аптечка, перевязочные средства,
3. Разномасштабные географические карты, спортивные карты; учебно-методический комплекс дисциплины.

Информационное обеспечение

Интернет-ресурсы

Методическая литература;

Методические разработки;

Наглядные пособия, соответствующие тематике занятий;

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования

2.4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Опрос, соревнования, зачет. Форма промежуточной аттестации – соревнования, диагностика. Подведение итогов реализации программы проводится по результатам активности и уровня знаний и умений, показанных обучающимися во время проведения игр-соревнований и по результатам промежуточной и итоговой аттестаций. Оценка знаний, умений по программе проводится на итоговых занятиях в виде зачётов. По итогам соревнований, каждый обучающийся, показавший высокие результаты в личных зачётах, награждается грамотами и дипломами.

2.5 Оценочные материалы

По итогам аттестации для обучающегося определяется 3 уровня усвоения знаний и умений: низкий, средний, высокий

Высокий уровень – выполняет задания, соблюдая все требования

Средний уровень – выполняет задания самостоятельно, но допускает ошибки

2.6 Методические материалы

1. Методическая разработка «Оздоровительная функция самодеятельного туризма»
2. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
3. Методическая разработка занятия «Подготовка к походу»
4. Методическая разработка занятия «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»
5. Введение в программу «Пешеходный туризм»
6. Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика и др.

2.7 Иные компоненты.

Дидактический материал
Учебные материалы (тесты);
Карты;
Карточки с заданиями;
Учебные пособия для детей (таблицы);
Раздаточный материал (верёвки);
Аудио - видео пособия.

2.8 Список литературы

1. Программа для внешкольных учреждений и школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982.- с. 110
2. Туризм в школе. М.: Ф и С, 1983. – с. 200
3. Топчиковский В. Организация и проведение туристских походов. М.: Просвещение, 1987. – с.230
4. Если в походах случилась беда. Челябинск.: Областной центр медицинской профилактики., 1993.-с.160
5. Питание в туристском путешествии. ЧелГорСЮТур, Челябинск, 1993 г.
6. В. Тыкулов. Спортивное ориентирование. М., Просвещение, 1990 г.