

Управление образования Полысаевского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 44
с углубленным изучением отдельных предметов"

Принята на заседании
педагогического совета
от «15» апреля 2021 г.
Протокол № 7

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 44»
_____ Губина М.А.
от 17 мая 2021 г. № 66



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»

Базовый уровень
Возраст обучающихся: от 12 до 16 лет.
Срок реализации: — 1 учебный год

Составитель
Перминова Нина Александровна,
учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.3.1. Учебно-тематический план	6
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	7
1.4. Планируемые результаты	10

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации / контроля	12
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Методические материалы	14
2.6. Список литературы	14

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» имеет **спортивно – оздоровительную направленность** и направлена на реализацию создание условий для включения в практическую туристическую деятельность учащихся и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности.

Цель и задачи формирования у школьников навыков юного туриста определены указами Президента Российской Федерации и постановлениями Правительства Российской Федерации.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Методические рекомендации Министерства просвещения России по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 г №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области.

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019г. № 740 "Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области".

- Устав МБОУ «СОШ № 44».

Актуальность программы данной программы определяется тем, что в условиях современной социальной среды, походы, путешествия, краеведческие исследования занимают с каждым годом все большее место в жизни наших школьников, что благотворно сказывается на их кругозоре и формировании ЗОЖ.

Педагогическая целесообразность программы «Юный турист» заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Отличительная особенность программы «Юный турист» определяется ее реализацией в каникулярное время, а также краткосрочностью и практической направленностью программы. Программа направлена на деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка, социализация личности подростка, привлечение обучающихся к массовым спортивно оздоровительным походам. Особое внимание уделено тем темам, которые кратко изучаются детьми в школе в рамках курса «Безопасность жизнедеятельности».

Помимо учебных занятий в программе предусмотрено участие ребят в спортивно – оздоровительных походах по Кемеровской области, благодаря этой работе закладываются основы формирования ЗОЖ.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 16 лет.

Уровень программы «**Базовый**»

Срок реализации данной программы – 1 год. **Общий объем часов: 210 часов.**

Режим работы объединения: в каникулярное время.

Количество детей в группе 10-15 человек.

Методы обучения: словесные, наглядные и практические.

Форма обучения - очная, при необходимости занятия могут проводиться в дистанционной форме.

Формы организации обучения – коллективная, групповая, индивидуально – групповая. При дистанционной форме обучения используются платформы: Zoom, Padlet, WhatsApp.

В процессе реализации программы используются разнообразные **формы занятий:** теоретические и практические занятия в спортзале; открытые занятия; учебно-тренировочные занятия; беседы; Экскурсии; туристические походы.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: создание условий для включения в практическую туристическую деятельность учащихся и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности.

Задачи:

1.Оздоровительная задача.

1. Формирование понятия «Здоровье»
2. Укрепление здоровья.
3. Совершенствования физического развития.

2.Образовательная задача.

1. Формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни
- 2.Создание «школы движений» включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.
- 3.Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
4. Приобретение школьниками знаний в области физической культуры и географии, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, в походах выходного дня, путешествиях по родному краю, сознательного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

1. Воспитывать патриотические, морально – волевые и физические качества, средствами спортивно - оздоровительного туризма;
2. Формирование у школьников устойчивого интереса к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и активным формам досуга.
3. Содействие, гармоничному развитию личности школьника, включая формирование духовных, эстетических и волевых качеств.
4. Формирование и развитие экологического мышления

1.3. Содержание программы

Содержание дополнительной образовательной программы отражено в учебном плане.

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Теория	Практика	Количество часов
1.	Вводное занятие.	1	-	1
2.	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	2
3.	Туристское снаряжение.	1	2	3
4.	Туристский быт, Личная гигиена туриста	1	2	3
5.	Топографическая подготовка, условные знаки	1	2	3
6.	Туристские узлы	1	2	3
7.	Спортивное ориентирование	1	2	3
8.	Физическая подготовка юного туриста	1	2	3
9.	Доврачебная помощь силами группы	1	1	2
10	Походы выходного дня	-	4	4
11.	Туристские походы	-	180	180
12.	Заключительное занятие	-	3	3
ИТОГО:		9	201	210

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

2. Вводное занятие

Теория: Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе

2. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория: История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и д.р. Характеристика каждого вида.

Практика: Проведение фотовыставки «Виды туризма!»

3. Туристское снаряжение

Теория: подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Практика: Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток. Как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода.

4. Туристский быт, личная гигиена туриста

Теория: Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Набор продуктов. Меню. Приготовление пищи. Режим дня. Игры в походе.

Личная гигиена при занятиях туризмом.

Гигиена тела, одежды и обуви. Закаливание организма - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Водные процедуры: умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Закаливание воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Практика: Оборудование туристического быта во время похода. Соблюдение личной гигиены во время похода.

5. Топографическая подготовка, условные знаки

Теория: Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

Практика: измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

6. Туристские узлы.

Теория: Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Практика: Отработка навыков завязывания туристских узлов.

7. Спортивное ориентирование

Теория: стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по

азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

Практика: ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. Участие в мини-соревнованиях.

8. Физическая подготовка юного туриста

Теория: Значение физической подготовки во время похода.

Практика: Беговые, прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ), ОФП подготовка учащихся, прохождение туристической полосы препятствия.

9. Доврачебная помощь силами группы

Теория: характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений. Тестирование по оказанию ПДП.

10. Походы выходного дня

Практика: Совместная, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма.

11. Туристские походы

Практика: Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивно - оздоровительных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта.

12. Заключительное занятие.

Практика: Фотоотчет, создание стенгазеты, участие в конкурсах.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения учащийся будет знать:

- порядок организации и правила поведения в походах;
- вопросы туризма и экологии;
- иметь представление об истории и природных условиях нашей области;
- иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи.

Будет уметь:

- получить навыки подготовки к походу
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- организовать походный быт;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график (210 часов)

№	Месяц	Число/время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Теория	1	Вводное занятие.	Школа №44	
2			Теория +фотовыставка	2	Туристские путешествия, история развития туризма.	Школа №44	
3			Теория +практика	3	Туристское снаряжение.	Школа №44	
4			Теория +практика	3	Туристский быт, Личная гигиена туриста	Школа №44 +поход	

5			Теория +практика	3	Топографическая подготовка, условные знаки	Школа №44 +поход	
6			Теория +практика	3	Туристские узлы	Школа №44 +поход	
7			Теория +практика	3	Спортивное ориентирование	Школа №44 +поход	
8			Теория +практика	3	Физическая подготовка юного туриста	Школа №44 +поход	
9			Теория +практика	2	Доврачебная помощь силами группы	Школа №44 +поход	
10			практика	4	Походы выходного дня	Школа №44 +поход	
11			практика	180	Туристские походы	Школа №44 +поход	
12			Фото Отчет+стенгазета	3	Заключительное занятие	Школа №44	
Итого 210 часов							

2.2. Условия реализации программы

Методическое и материально-техническое обеспечение

Программа учебной дисциплины «Пешеходный туризм» предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; компасы, веревки, основные и вспомогательные веревки, бивуачное и специальное туристическое снаряжение.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 15 шт.
2. Палатка туристическая – 4 шт.
3. Коврик теплоизоляционный – 15 шт.

4. Тент от дождя – 1 шт.
5. Оборудование для приготовления пищи – 3 шт.
6. Комплект котелков – 1 шт.
7. Сидушка – 15 шт.
8. Спальный мешок - 15 шт.
9. Турковрики - 15 шт.
10. Рукавицы брезентовые - 15 пар.
11. Система страховочная - 15 пар.
12. Палатки - 4 шт.
13. Топор – 1 шт.
14. Пила – 1 шт.
15. Костровое оборудование – 1 шт.
16. Радиостанция портативная – 2 шт.
17. Фотоаппарат -1 шт.
18. Трекинговые палки – 15 шт.
19. Курвиметр - 4 шт.
20. Фонарь налобный – 15 шт.
21. Индивидуальный медицинский пакет – 15 шт.
22. Спальный мешок – 15 шт.
23. Навигационное устройство походного типа – 1 шт.
24. Бинокль -1 шт.
25. Зарядное устройство на солнечных батареях – 1 шт.
26. Компас жидкостной - 4 шт.
27. Веревка основная (20 м) - 3 шт.
28. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.

Предполагается, что у педагога имеется в наличие разнообразный дидактический и методический материал.

2.3. Формы контроля

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, спортивно – оздоровительных походах, походы выходного дня, туристических слётах.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива клуба, 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. Участие в творческих конкурсах, фотоотчет.

2.4. Оценочные материалы

Входная диагностика проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Формы:

- Прохождение медицинского осмотра
- Устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся»;

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- Выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории журналистике
- Выполнение практических заданий
- Устный и письменный опрос

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

Формы:

- Устный и письменный опрос
- выполнение тестовых заданий
- игровые формы
- Сдача нормативов

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- Участие в контрольном выезде туристских групп

-Представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика)

2.5. Методическое обеспечение

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.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар, 2011.
Информация из интернета
2. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
3. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М., ЦДЮТур, 1998.
4. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
7. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
8. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М., 1992.
9. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур, 1997.
10. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
12. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
13. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
14. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
15. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
16. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа

- безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
17. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
 18. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 1982, 2001.
 19. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М., 1995;
 20. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
 21. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
 22. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
 23. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
 24. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
 25. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
 26. Штюрман Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
 27. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
 28. Энциклопедия туриста. М., 199
 29. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991г.;

Список литературы для учащихся

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайсЮТур, 1999.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.