

Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на
методическом совете протокол №1
от 10 августа 2020 года



Утверждено
Приказ № 21 от 14 августа 2020 года

Заведующий филиалом ГБОУ СОШ
«ОУ» м.р. Волжский Самарской
области «Центр внешкольной работы»

В.Е. Рябков

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный турист»

Естественнонаучная направленность
Возраст детей: 11-17 лет;
Срок образования: 1 год
Вид: модульная

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Дунец Наталья Николаевна

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Новизна, актуальность программы

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

Дополнительная образовательная программа «Юный турист» состоит из 4 модулей: «Основы туристической подготовки» 30 ЧАС, «Спортивное ориентирование 30 ЧАСОВ», «Велотуризм» 24 ЧАСА, «Краеведение» 24 ЧАСА. Всего 108 часов в год.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей (в качестве методических рекомендаций);
- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО, 2019г
- Устав образовательной организации Филиал ГБОУ СОШ «ОЦ п.г.т. Рошинский муниципального района Волжский Самарской области «Центр внешкольной работы

1.2 Цели и задачи.

Цели программы:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

Задачи:

обучающие:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

возраст детей: программа рассчитана на детей в возрасте от 11-14; 15-17 лет. Состав группы постоянный в течение года, набор детей в группы – свободный, принимаются все дети, которым интересен предмет и предлагаемые виды деятельности по программе. Количество обучающихся в учебной группе: не менее 8 человек и не более 15 человек.

сроки реализации: 1 год. Учебная нагрузка - 3 часа в неделю, в год 108 часа. Занятия проводятся 1 - 2 раза в неделю.

Аудиторные занятия проводятся не более 1 часа в день. Прогулки, экскурсии, учебно-тренировочные занятия на свежем воздухе, соревнования в пределах своего населенного пункта – до 4 часов.

Туристические походы, экспедиции, экскурсии, проводимые за пределами своего населенного пункта – 8-16 часов.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года.

Формы обучения: Аудиторные занятия, прогулки, экскурсии, тренировочные занятия на свежем воздухе, соревнования, походы.

Формы организации деятельности: тренировки, работа с музейными материалами, самостоятельное выполнение заданий под руководством руководителя.

Ожидаемые результаты: Смогут оборудовать бивак, поставить палатку, приготовить пищу на костре. Умеют пройти правильно без ошибок полосу препятствий, ориентироваться по карте и азимуту, оказать первую помощь в походе.

Критерии и способы оценивания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование;
- участие в мероприятиях (конкурсах, викторинах и т.д.);
- защита проектов и выполнение исследований;
- опрос;
- презентации

формы подведения итогов:

- походы;
- портфолио обучающихся;
- учебно-исследовательские конференции;
- конкурсы;
- викторины, праздники;
- защита рефератов

Формы подведения итогов реализации программы

1. Входящая диагностика – наблюдение

2. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по итогам каждого полугодия.

1 год обучения – наблюдение (карта наблюдений за результатами обучения)

Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающегося на следующий этап программы

3. Итоговая аттестация проводится по завершении всего курса обучения по программе. Формы проведения – творческая работа, (карта достижений учащихся).

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Учебный план ДОП «Юный турист»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристической подготовки	30	10	20
2	Спортивное ориентирование	30	5	25
3	Велотуризм	24	10	14
4	Краеведение	24	10	14

Модуль «Основы туристической подготовки»

Цель: Научить основным навыкам туристов.

Задачи: Научить разбирать и собирать двухслойную палатку, разводить костёр, готовить пищу, проходить туристическую полосу препятствий с самостраховкой, соблюдать правила техники безопасности.

Результаты освоения модуля:

1. **Знают:** Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Законы, правила, нормы поведения юных туристов. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Способы измерения расстояний на местности. Величину среднего шага. Географические, исторические сведения о районе похода.

2. **Умеют:** Укладывать рюкзак, разводить костер, составлять меню, ходить туристическим строем, составлять план местности выбирать места для бивака, привала, фасовать и упаковывать продукты, приготовить на костре каши и супа из концентратов. Оказывать помощь при следующих травмах: порезы, ушибы, потертости, тепловой и солнечный удар. Вязать узлы для связывания веревок (прямой, встречный), привязочные штыковые

Учебно-тематический план модуля «Основы туристической подготовки»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
		10	20	30
1.1	Туристические путешествия. История развития туризма	1		1
1.2	Личное и групповое туристическое снаряжение	1	1	2
1.3	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	1	1	2
1.4	Питание в туристическом походе	1	2	3
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	1	5	6

1.6	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Техника безопасности.	1	1	2
1.7	Техника пешеходного туризма	1	1	2
1.8	Подготовка к походу, путешествию.	1	3	4
1.9	Туристические слеты и соревнования	2	6	8

Содержание

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. История развития детско-юношеского туризма в Самарской области, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Туристские нормативы и значки «Юный турист России»

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Установка и снятие однослойной каркасной палатки. Работа со снаряжением, уход за ним. Соревнования.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Приготовление пищи на костре.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. Тактика движения группы

Движение по грунтовой дороге. Правила движения по горной тропе. Пересечение шоссе, движение велогруппы и лыжников. Преодоление естественных препятствий..

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, горная тропа, заболоченная местность).

1.6 Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Техника безопасности.

1.7. Техника пешеходного туризма

Техника преодоления простейших препятствий: бревна, балки, камни, завалы, заросли и ручьи. Техника движения по травянистым склонам крутизной до 25 градусов.

Практические занятия. Хождение по бревну. Преодоление препятствий по параллельным перилам. Движение по кочкам.

Траверс, подъем, спуск при помощи альпенштока. Участие в школьных соревнованиях по туристической технике. Туристические узлы: узлы для связывания веревок (прямой, встречный), привязочные штыковые узлы (простой штык), петли («проводник», «восьмерка»), вспомогательные узлы (маркировочный узел, контрольный скользящий узел).

Практические занятия. Завязывать перечисленные узлы на время. Соревнования «Узелок»

1.8. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.9. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

Модуль 2 «Спортивное ориентирование»

Цель: формирование навыков спортивного ориентирования

Задачи: научить читать топографическую карту, ориентироваться с помощью компаса и по карте в летнее и зимнее время.

Результаты данного модуля:

1.Знают: Что такое азимут, способы ориентирования по местным признакам, топографические знаки, азимуты предметов.

2.Умеет: находить азимуты предметов, проходить через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

Учебно-тематический план модуля «Спортивное ориентирование»

№п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
		5	25	30
2.1	Топографическая и спортивная карта.	1	4	2
2.2	Условные знаки топографических карт	1	5	6
2.3	Способы ориентирования. Работа с компасом.	1	5	6
2.4	Азимут. Лыжное ориентирование.	1	6	8
2.5	Соревнования по ориентированию.	1	5	8

Содержание

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и Зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов.

2.2. Условные знаки топографических карт.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.3. Способы ориентирования. Работа с компасом.

Устройство компаса. Работа с компасом. Компас, правила пользования им. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Движение по легенде.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты и движение по карте. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.4. Азимут. Лыжное ориентирование..

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Соревнования по лыжному ориентированию..

2.5. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Практические занятия Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию

Модуль 3 «Краеведение»

Цель: изучение особенности родного края, воспитание патриотизма, гордости за свою малую родину,

Задачи: ознакомить с туристическими возможностями края, изучать районы путешествий, посетить музей, научить составлять туристические маршруты.

Предполагаемые результаты:

1.Знают: исторические сведения о районе похода, особенности флоры и фауны, имеют представление о музеях Самарской области

2. Умеют: составлять туристические маршруты, описывать их:

Учебно-тематический план модуля «Краеведение»

№п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
		14	10	24
3.1	Туристские возможности Самарской области.	6		6
3.2	Изучение района путешествия.	6		6
3.3	Экспозиции Самарских музеев	2	4	2
3.4	Составление туристических маршрутов		6	6

Содержание

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир в окрестностях своего района, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура своего района, перспектива его развития. Памятники истории и культуры. Уважаемые земляки, их вклад в развитие района. История своего населенного

пункта.

Практические занятия. Знакомство с картой своего района. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности своего района, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о своем населенном пункте в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.4. Составление туристических маршрутов.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Модуль 4 «Велотуризм»

Цель: выработать навык соблюдения правил дорожного движения и техники безопасности на дороге, научить правилам оказания первой помощи.

Задачи: научить оказывать помощь при травмах, соблюдать правила движения по дороге.

Планируемые результаты:

1.**Знают:** Правила движения велосипедистов на дороге, правила движения в группе.

2.**Умеют:** Оказать первую помощь в дороге, провести мелкий ремонт.

Учебно-тематический план модуля «Велотуризм»

№п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
4.		10	14	24
4.1	Правила движения по грунтовой дороге и пересечения главной	2		2
4.2	Личное снаряжение, мелкий ремонт	2	2	4
4.3	Оказание медпомощи при травмах	2	4	6
4.4	Велопоход	4	8	8

Содержание

4.1 Изучить правила движения велосипедистов по грунтовой дороге в группе.

Преодоление оврагов, пересечение автомобильных дорог. Дистанция в пути. Привалы.

4.2 Обязательная проверка тормозов, состояния велосипеда. Наличие аптечки медицинской и велоаптечки. Умение подтянуть цепь и др. мелкий ремонт в дороге.

4.3. Оказание помощи при следующих травмах: порезы, ушибы, потертости, переломы, кровотечения, тепловой и солнечный удар. Перевязки, наложение шины.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение: руководитель инструктор детско-юношеского туризма, постоянно сотрудничает с СДДЮТ

Материально-техническое обеспечение: палатки, спальники, костровое оборудование, снаряжение для участия в соревнованиях по ТПТ, компасы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин ВМ. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин ВМ., Серебrenиков А.Б. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Вардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
6. Григорьев В.Н. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
7. Герман Ю.Д. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. - М.: ЦРИБ («Турист», 1983).
8. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М. Физкультура и спорт, 1987.
9. Захаров Л.Л. Инструктору альпинизма. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Иванов ВД., Федотов ЮИ. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.: ЦРИБ («Турист», 1980.
11. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1978.
12. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. - М.: ЦРИБ («Турист», 1983.