

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 69 с углубленным изучением отдельных предметов»

Принята на заседании
педagogического совета
Протокол № 9 от 27.08.2021



УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ СОШ № 69
№ 206-А от 30.08.2021 г

Директор МБОУ СОШ № 69

А.А.Лаварентьева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный турист»

возраст детей 11-13 лет

срок реализации программы 1 год

Составитель:

ФИО: Пятак Любовь Павловна,
тренер-преподаватель

Ижевск, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это направление имеет широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе и истории своей Родины, края. Главная задача туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира. Возможности туризма также позволяют использовать его для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания. Школьный краеведческий туризм позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности.

Кроме того, в современном мире, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Отличительной особенностью данной программы является ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода или экспедиции, включающих в себя активный отдых, углубление знаний полученных в школе на уроках географии, физики, биологии, истории, литературы, ОБЖ и других специальных знаний.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» относится к *спортивно-туристической направленности*. Она строится на следующих педагогических принципах:

- гуманистический подход к образованию;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся;
- деятельностный подход в обучении;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся.

Адресатом программы стартового уровня являются дети в возрасте 11-13 лет (стартовый уровень – 5-6 класс).

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» - *1 год*.

Режим и продолжительность занятий

Занятия проводятся в группах по 10-15 человек, 1 раз в неделю по 4 академических часа (144 часа в год). При теоретических занятиях после каждого академического часа занятия делается перерыв 10 минут, при практических – по мере необходимости.

Объём программы составляет 144 академических часа в год.

Для успешной и эффективной реализации программы используются различные *формы организации деятельности*: работа в парах и группах, выполнение коллективной работы.

Методы ведения занятия: коллективный, групповой, индивидуальный.

Типы занятий: вводное, инструктаж, занятия ознакомления с новым материалом, занятия совершенствования выполнения пройденного материала, полевые занятия и тренинги, зачётные занятия, участие в походах и экспедициях.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы - формирование здорового образа жизни учащихся средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности, создание условий для физического, нравственного, этического развития детей и подростков, обретения и поддержания физического здоровья, душевного равновесия, единения с природой, раскрытия потенциала каждого ребенка, физического и психического развития детей, их физических и творческих способностей.

Цель обучения конкретизируется в следующих основных *задачах*:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родной республики.
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.).
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание умения работать в коллективе,
- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- формирование гуманного отношения к природе, окружающей среде;
- воспитание сознательного отношения к труду.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план

Виды деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2	2		опрос
История туризма и его виды		2		
Физическая подготовка	10		10	
Ориентирование на местности	16	4	12	Практический показ
Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь	4	2	2	Практический показ
Гигиена туриста	2	2		опрос
Безопасность	14	8	6	опрос
Туристическая техника	20		20	Практический показ
Туристское снаряжение	28		28	Практический показ
Организация туристского быта	18	4	14	Практический показ
Краеведение	12	8	4	опрос
Проведение походов выходного дня	28		28	Практический показ
ИТОГО:	144	30	114	

Содержание занятий стартового года обучения.

1. Вводное занятие

- Знакомство с программой, целями и задачами кружка.
- Значение туризма в пропаганде активного и здорового образа жизни.
- Инструктаж по ТБ.

2. История туризма и его виды.

История туризма в России и в Удмуртии. Зарождение спортивного туризма. Виды спортивного туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и вело- и спелеотуризм.

3. Физическая подготовка

Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка. Значение физических упражнений на системы организма. Закаливание, его виды и принципы.

4. Ориентирование на местности.

Топография. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Зарисовка топографических знаков (40-50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

План и карта. Масштаб карты (линейный, числовой). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты (20-25 знаков).

Ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Ориентирование с помощью карты и компаса. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. 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). Ориентирование карты по компасу.

Ориентирование без компаса и карты. Определение расстояний простейшими способами. Приближенные измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.). Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и на открытой местности.

5. Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь

Что такое самоконтроль, умение измерить ЧСС. Признаки заболеваний и травм. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему.

6. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Умение оказать помощь при потертостях, мозолях, при повреждениях кожи. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

7. Безопасность

Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды.

Купание в походе.

Предупреждение переохлаждений, простудных заболеваний в летних походах. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии.

8. Туристская техника

Туристские узлы и их назначение: проводник (одним концом); двойной проводник; срединный проводник; восьмерка; булинь; брамшкотовый; прямой; академический; встречный; схватывающие: пруссик, австрийский, Бахмана (карабинный); стремя. Вязка узлов.

Подъем спортивным способом. Спуск спортивным способом. Переправа по бревну. Преодоление условного «болота». Подъем по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком. Прохождение «траверса», параллельных перил.

9. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака. Предметы походной постели (спальный мешок, коврик, вкладыш, «подушка»). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, репелленты, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка). Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор). Походная посуда для варки пищи, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы.

11. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

12. Краеведение.

История г. Ижевска. Город Ижевск и его окрестности. Географическое положение, рельеф и климат г. Ижевска. Растительность и животный мир окрестностей города. Охрана природы. История города, памятные исторические места. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Составление отчетов.

13. Проведение туристических походов, экспедиции.

Проведение туристических походов выходного дня (ПВД). В результате этих походов кружковцы приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями окрестностей своего города. Во время учебно-тренировочных походов занимающиеся отрабатывают полученные теоретические знания на практике по разделам ориентирования, организации движения, преодоления различных естественных препятствий, наблюдения и отчетов.

По завершении обучения, обучающиеся должны знать:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города;
- опасных животных Удмуртии, способы их избегания и меры первой помощи при контакте.
- историю города.

По завершении обучения, обучающиеся должны уметь:

- передвигаться по пересеченной местности в составе группы;
- организовать походный быт;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- ориентироваться в пригороде.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- овладение основами туристической подготовки;
- овладение техникой и тактикой прохождения тур. полосы, как лично так и командой.

Личностные:

- воспитание характера
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания

- Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- развитие умений выживания в полевых условиях.

Познавательные УУД:

- сформирован интерес к пешеходному туризму.

Коммуникативные УУД:

- формирование умений работать в коллективе сверстников, вступать в коммуникативные и межличностные отношения;
- формирование самостоятельности, инициативности, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

•

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- Кабинет для проведения аудиторных занятий
- Площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе
- Площадка для проведения тренировок
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Медицинская аптечка
- Туристическое снаряжение - палатки, тенты, туристические коврики, рюкзаки, костровое оборудование и т.п.
- Компасы, топокарты, репшнуры.

Теоретические занятия и часть практических при плохой погоде проводятся в школьном классе. Большинство занятий – практические, они проводятся на природе: в парке, в лесу и т.п.

Для проведения походов выходного дня и экспедиций необходимо общегрупповое оборудование (костровое, хозяйственный инвентарь – топоры, пилы, лопаты и т.п.), палатки, тенты, репшнуры, обвязки и пр.

У каждого учащегося должна быть соответствующая походная экипировка.

В программе предусмотрен **информационное обеспечение** – видеоматериалы (методические фильмы по данной тематике), интернет источники (сайты по туризму).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

- ✓ наблюдение педагога за деятельностью кружковцев (в течение всего учебного года),
- ✓ опрос и практический показ по темам разделов программы,
- ✓ участие в ПВД, экспедиции.

СОДЕРЖАНИЕ ГОДОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация проводится в форме походов выходного дня.

Список литературы для педагога

- Андреев Н.В. Основы топографии и картографии. - М.: Просвещение, 1972.
- Андреев Н.В. Топография и картография - М.: Просвещение 1985.
- Антропов К., Расторгуев В. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
- Богданов М.Я., Краковяк Г.М. Гигиена – М. «ФиС» 1969.
- Евтушенко А. Организация, подготовка и проведение походов выходного дня - Методическая разработка, - Ставрополь, 2004.
- Кодыш Э.Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слёты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
- Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2000.
- Куприн А.М Умей ориентироваться на местности. - М.: ДОСААФ, 1969.
- Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Орлов Б.Н, Гелашвили Д.Б., Ибрагимов А.Н. Ядовитые животные и растения // М., 1990.
- Остапец А.Ю. На маршруте туристы-следопыты - М.: «Просвещение», 1987.
- Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов - М.: Профиздат, 1987.
- Спортивное ориентирование - М.: «ФиС», 1987.
- Тыкул В.И. Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990.
- Шальков Ю. «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Юньев И.А. Краеведение и туризм. М.: Знание, 1974
- Географическое краеведение. Региональный компонент.6 класс. ТОИПКРО, 2006
- Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992
- Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 1983
- Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991
- Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989.
- Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989
- Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983
- Физическая подготовка туристов - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Список литературы для обучающихся

- Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
- Вавриш П.Е., Горовой Л.Ф. Грибы в лесу и на столе. – Киев: Урожай, 1993
- Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991.
- «Походная туристская игротка» - М.: ЦРИБ «Турист» 1991.
- Андреев Н.В. Топография и картография - М.: Просвещение. 1985
- Антропов К., Расторгуев В. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
- Кодыш Э. Н. Соревнование туристов. Пешеходный туризм – М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Остапец А.Ю На маршруте туристы-следопыты - М.: «Просвещение», 1987.