

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Приоритет»

Согласовано:
Методический совет
от «25» мая 2023г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор ЦВР «Приоритет»
/Фролова Ю. В./
«30» мая 2023г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
«30» мая 2023г.

Техническая направленность

**Дополнительная общеобразовательная программа
– дополнительная общеразвивающая программа
«Юный турист»**

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации 3 года

Авторы-составители:
Неганов Сергей Алексеевич
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023 г.

Содержание

№	оглавление	страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Этапы реализации программы	4
3.	Учебно-тематический план на 1 год обучения. Содержание программы.	5
4.	Учебно-тематический план на 2 год обучения. Содержание программы.	7
5.	Учебно-тематический план на 3 год обучения. Содержание программы.	9
6.	Прогнозируемые результаты	12
7.	Этапы и формы педагогического контроля	12
8.	Условия реализации программы	13
9.	Список литературы	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность играет важную роль в деле воспитания подрастающего поколения.

Туризм является эффективным средством оздоровления и физического развития обучающихся. Учитывая современную экологическую обстановку и зачастую невозможность в условиях перегруженной школьной программы естественнонаучными и гуманитарными предметами в полной мере реализовывать потребность растущего организма в физических нагрузках и двигательной активности, трудно переоценить значение туристских походов, которые одновременно являются важным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Туристские походы, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение; а дни, проведенные на свежем воздухе, дают ребятам хороший заряд бодрости и энергии, позволяя продуктивно работать на уроках в школе.

Туристская деятельность совершенствует физические данные человека, вырабатывает такие важные качества как выносливость, сила, ловкость, смелость. Спортивный туризм введен в единую спортивную классификацию.

Большое преимущество туризма перед другими видами деятельности, доступными обучающимся, заключается в возможности широкого активного эмоционального познания окружающей действительности. Краеведческая работа как неотъемлемая часть занятий туризмом способствует более глубокому пониманию содержания изучаемого материала, приучает обучающихся не только смотреть, но и видеть, не только знать, но и понимать. Туризм усиливает восприятие обучающимися краеведческого материала, который не может быть раскрыт в полном объеме в материале школьной программы. Происходит конкретизация знаний, усвоенных в школе, и обогащение новыми знаниями с закреплением последних в практической деятельности.

Наконец, туризм предоставляет обучающимся возможность увидеть места исторических событий, природу и сохранившиеся памятники определенной эпохи. Занятия туризмом способствуют формированию целостного восприятия ребенком окружающего мира, развитию его самостоятельности и познавательной активности.

Туристско-краеведческая деятельность вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, значительно ускоряя процесс социализации личности.

Во время походов и экскурсий особенно ярко раскрываются черты характера и личностные качества обучающихся. Здесь происходят проверку и закалку важные моральные и волевые качества ребенка: смелость, решительность, организованность, ответственность, дисциплинированность, способность к взаимовыручке и др. В то же время оказываются значимыми такие качества как честность, скромность, аккуратность, человеколюбие.

Данная программа призвана реализовать педагогические возможности детско-юношеского туризма и краеведения через занятия в детских объединениях системы дополнительного образования детей.

Цель программы:

Формирование физически здоровой, деятельной личности, обладающей устойчивыми моральными, волевыми и духовными качествами, а также необходимыми жизненными умениями и навыками через занятия туризмом и краеведением.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучать необходимым туристским умениям и навыкам, их применению при совершении походов и в повседневной жизни.
2. Обучать основам медицинских знаний.
3. Обучать грамотным действиям в экстремальных ситуациях.
4. Обучать географии и истории родного края.

Воспитывающие:

1. Воспитать разносторонне развитую личность, способную общественно значимые нравственные ценности отождествлять с личностно значимыми.
2. Воспитать уважительное отношение к окружающим, воли, целеустремленности, стремлению к самосовершенствованию средствами туризма и краеведения.

Развивающие:

1. Развивать устойчивую потребность в регулярных физических нагрузках как средстве укрепления здоровья.
2. Развивать познавательный интерес, самостоятельность, ответственность, коммуникабельность.

2. Этапы реализации программы

Срок реализации программы: 3 года.

Программа первого года обучения направлена на укрепление здоровья, формирование представлений о географии края, его прошлом и настоящем, представления о туризме как виде спорта и одной из форм активного отдыха.

Программа второго года обучения предполагает расширение и углубление туристских знаний и умений, полученных в ходе первого года обучения, а также получение детьми более глубоких краеведческих знаний.

Программа третьего года обучения ставит основной задачей целенаправленную подготовку к участию детей в организации, проведении и судействе туристских соревнований, повышение туристского мастерства.

Программа предназначена для детей: 7-12 лет.

Учебная нагрузка:

- 1 год обучения – 4 часа в неделю: 2 занятия по 2 часа, 36 недель, 144 часа в год;
- 2 год обучения – 4 часов в неделю: 2 занятия по 2 часа, 36 недель,

144 часов в год + 72 часа (время итогового похода и участия в районных соревнованиях по пешеходному туризму); всего 216 часов;

- 3 год обучения – 4 часов в неделю: 2 занятия по 2 часа, 36 недель, 144 часов в год + 72 часа (время итогового похода и участия в районных соревнованиях по пешеходному туризму); всего 216 часов.

Основные формы работы по программе:

- беседы;
- лекции;
- применение теоретических знаний через тренировки;
- соревнования;
- конкурсы, викторины.

3. Учебно-тематический план на 1 год обучения

п/п	№	Название темы	Теор ия	Прак тика	Всего часов
.	1	Вводное занятие «Е образовательную программу»	2	-	2
.	2	География и природа родного края. Наблюдение за погодой. Фиксирование наблюдений	4	2	6
.	3	Прошлое Ярославской земли	12	-	12
.	4	Туристское снаряжение	2	6	8
.	5	Виды узлов. Вязка узлов	2	8	10
.	6	Топографическая подготовка и ориентирование на местности	8	4	12
.	7	Туристский быт	2	4	6
.	8	Правила санитарии и гигиены	4	-	4
.	9	Первая доврачебная помощь в походе	6	4	10
0.	1	Подготовка к походам	4	4	8
1.	1	Правила проведения походов. Итоги походов	4	6	10
	1	Общефизическая подготовка	2	16	18

2.					
3.	1	Спецподготовка к туристским соревнованиям	8	22	30
4.	1	Итоговый однодневный поход	-	8	8
		Итого:	54	90	144

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие «Введение в образовательную программу»:

- знакомство с образовательной программой;
- инструктаж по технике безопасности;
- организационные моменты, обсуждение расписания.

2. География и природа родного края. Наблюдение за погодой. Фиксирование наблюдений. Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости погоды, ее перемены. Составление таблицы местных признаков изменения погоды.

3. Прошлое Ярославской земли. Сведения о прошлом Ярославля, быте и занятиях ярославцев, народных промыслах, исторические даты, события. Памятники истории и культуры. Музеи и заповедники. Выдающиеся люди.

4. Туристское снаряжение. Необходимое групповое и личное туристское снаряжение (в зависимости от района похода, способа передвижения, времени года и погоды).

5. Виды узлов. Вязка узлов. Изучение различных видов узлов. Применение узлов. Вязка узлов.

6. Топографическая подготовка и ориентирование на местности. Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. Схема маршрута. Пользование картой в походе.

7. Туристский быт. Выбор места для бивуака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивуака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви. Набор продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи. Режим дня в походе. Игры в походе.

8. Правила санитарии и гигиены. Общие гигиенические требования в походе. Умывание. Купание. Закаливание. Поддержание чистоты тела и ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питательный режим. Обеззараживание воды.

9. Первая доврачебная помощь в походе. Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в походах.

10. Подготовка к походам. Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Разработка маршрутов одно-, двухдневных походов.

11. Правила проведения походов. Итоги походов. Ознакомление с инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с обучающимися. Обработка собранных материалов. Оформление летописи туристских походов, фотогазеты, выпуск бюллетеней по итогам похода. Оформление путевого дневника. Подведение итогов похода.

12. Общефизическая подготовка. Обеспечение безопасности в походе. Обучение преодолению препятствий в зависимости от способов передвижения. Кроссовая подготовка. Игры на свежем воздухе.

13. Спецподготовка к туристским соревнованиям. Совместная работа группы (команды). Тактика прохождения дистанции. Техника прохождения этапов. Отработка приемов безопасного преодоления препятствий.

14. Итоговый однодневный поход. Закрепление знаний и отработка умений, полученных в течение учебного года.

4. Учебно-тематический план на 2 год обучения

п/п	№	Название темы	Теор	Прак	Всего
			ия	тика	часов
	1	Организационное занятие	2	-	2
	2	Историческое краеведение	20	16	36
	е.	Краеведческая работа в			

	походе			
3	Топографическая подготовка	4	8	12
4	Подготовка к походам и подведение итогов походов	4	4	8
5	Основы медицинских знаний. Оказание первой доврачебной помощи	4	4	8
6	Общефизическая подготовка	2	16	18
7	Основные этапы соревнований по виду «Туристская полоса препятствий»	4	14	18
8	Особенности соревнований по виду «Контрольно-туристский маршрут»	4	10	14
9	Спецподготовка к туристским соревнованиям	8	22	30
10.	Итоговый двухдневный поход	-	30	30
1.	Участие в районных соревнованиях по пешеходному туризму	-	42	42
	Итого:	50	166	216

Содержание программы 2-го года обучения

1. Организационное занятие:

- знакомство с учебно-тематическим планом 2-го года обучения;
- инструктаж по технике безопасности;
- организационные моменты, обсуждение расписания.

2. Историческое краеведение. Краеведческая работа в походе.

Изучение положений туристско-краеведческого движения «Отечество», деятельность в рамках данного движения с учетом объявленных конкурсов и программ, объявленных в учебном году.

3. Топографическая подготовка. Повторение топографических знаков. Зарисовка топонимов. Топографический диктант. Разбор

топографического диктанта. Масштаб. Виды масштабов. Ориентирование в лиственном лесу. Ориентирование зимой. Ориентирование на открытой местности.

4. Подготовка к походам и подведение итогов походов. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей. Роль командира группы, завхоза и пр. Разработка маршрута. Составление плана подготовки похода. Подбор и подготовка личного и командного туристского снаряжения. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туриста при укладке рюкзака.

5. Основы медицинских знаний. Оказание первой доврачебной. Оказание помощи пострадавшему и его транспортировка. Солнечный и тепловой удар. Искусственное дыхание. Массаж сердца. Виды перевязок. Наложение шин. Обезболивание при травме.

6. Общефизическая подготовка. Значение общефизической подготовки для туриста. Комплекс утренней гимнастики. Кроссовая подготовка. Маршевая подготовка (движение с нагрузкой). Туристские нормативы. Игры на свежем воздухе.

7. Основные этапы соревнований по виду «Туристская полоса препятствий». Изучение основных этапов туртехники. Подробный разбор действий туристов на технических этапах. Тренировочное выполнение технических этапов.

8. Особенности соревнований по виду «Контрольно-туристский маршрут». Движение на длинной трассе. Этапы: предстартовая проверка, открытый маршрут, обозначенный маршрут, маркированный маршрут, движение по легенде. Тренировочный забег на длинную дистанцию.

9. Спецподготовка к туристским соревнованиям. Совместная работа группы (команды). Тактика прохождения маршрута. Составление краеведческого описания маршрута. Ведение краеведческого дневника.

10. Итоговый двухдневный поход. Применение приемов безопасного преодоления препятствий в походе. Ориентирование на местности.

11. Участие в районных соревнованиях по пешеходному туризму. Применение знаний, умений и навыков в организации туристского быта. Прохождении короткой дистанции. Движение на КТМ. Участие в краеведческой викторине.

5. Учебно-тематический план на 3 год обучения

№ п/п	Название темы	Теор ия	Прак тика	Всего часов
1	Организационное занятие	2	-	2
2	Правила туристских соревнований	12	-	12
3	Оборудование и специальное снаряжение для туристских соревнований	2	2	4
4	Соревнования на контрольно-туристском маршруте	6	12	18
5	Соревнования по туристской технике	4	14	18
6	Соревнования по технике лыжного туризма	4	8	12
7	Комбинированные туристские эстафеты	2	-	2
8	Незачетные виды и конкурсы в программе туристских соревнований.	2	10	12
9	Организация рационального питания	2	-	2
10.	1 Топографическая подготовка и ориентирование на местности	2	4	6
11.	1 Организация привалов и ночлегов в походе. Охрана природы	2	6	8
12.	1 Общефизическая подготовка	2	16	18
13.	1 Спецподготовка к туристским соревнованиям.	8	22	30
14.	1 Итоговый двухдневный поход	-	30	30
15.	1 Участие в районных соревнованиях по пешеходному туризму	-	42	42
	Итого:	50	166	216

Содержание программы 3-го года обучения

1. Организационное занятие:

- знакомство с учебно-тематическим планом 3-го года обучения;
- инструктаж по технике безопасности;

- организационные моменты, обсуждение расписания.

2. Правила туристских соревнований. Общие требования. Правила соревнований по туристской технике. Контрольно-туристский маршрут. Правила проведения соревнований по лыжному туризму. Выбор местности. Время проведения соревнований. Перечень этапов. Правила соревнований по технике водного туризма. Техника и тактика водного туризма.

3. Оборудование и специальное снаряжение для туристских соревнований. Специальное туристское снаряжение. Карабины. Обвязки. Основные веревки. Страховочные системы. Самостраховка. Блоки, полиспасти. Оборудование дистанции.

4. Соревнования на контрольно-туристском маршруте. Разметка местности. Километраж. Продолжительность. Форма одежды. Необходимое снаряжение. Ремнабор. Аптечка. Условия проведения соревнований контрольно-туристском маршруте. Штрафы при прохождении дистанции.

5. Соревнования по туристской технике. Общие положения. Состав команды. Снаряжение. Количество этапов полосы препятствий. Форма одежды для прохождения дистанции. Безопасность прохождения технических этапов. Коллективная работа группы. Штрафы на этапах.

6. Соревнования по технике лыжного туризма. Общие положения. Состав команды. Руководство. Снаряжение. Этапы. Оборудование дистанции. Требования к лыжне. Техника и тактика. Система штрафов на соревнованиях.

7. Комбинированные туристские эстафеты. Общие сведения. Количество этапов. Установка дистанции. Снаряжение и оборудование. Разработка условий проведения. Определение результатов.

8. Незачетные виды и конкурсы в программе туристских соревнований. Этапы конкурсной программы соревнований: представление команды, эмблема команды, «Полевая кухня», вечер туристской песни, «Природа и фантазия», конкурс туристских газет.

9. Организация рационального питания. Рацион питания. Калорийность продуктов. Составление меню с учетом дневных нагрузок. Способы хранения продуктов. Способы рационального приготовления пищи.

10. Топографическая подготовка и ориентирование на местности. Движение по азимуту на открытой местности и в лесу различной проходимости. Ориентирование в лиственном лесу. Использование краты во время движения. Ориентирование в зимнем лесу. Ориентирование вечером и в ночное время. Приемы ориентирования на КТМ. Ориентирование без компаса и карты по природным признакам. Топографический диктант.

11. Организация привалов и ночлегов в походе. Назначение, периодичность, и продолжительность привалов. Требования к местам привалов и ночлегов. Устройство ночлега в полевых условиях. Выбор места, распределение обязанностей. Заготовка топлива. Работа группы на привале. Организация отдыха. Хранение снаряжения. Защита от насекомых. Снятие лагеря. Гашение костра. Уборка места привала. Охрана природы и

памятников природы.

12. Общефизическая подготовка. Кроссовая подготовка. Маршевая подготовка (движение с нагрузкой). Подвижные игры на свежем воздухе.

13. Спец подготовка к туристским соревнованиям. Совместная работа группы (команды). Тактика прохождения маршрута. Составление краеведческого описания маршрута. Ведение краеведческого дневника.

14. Итоговый двухдневный поход. Закрепление знаний и отработка умений в автономном походе к месту районных соревнований по пешеходному туризму.

15. Участие в районных соревнованиях по пешеходному туризму. Применение знаний, умений и навыков в организации туристского быта. Прохождении короткой дистанции. Движение на КТМ. Участие в краеведческой викторине.

6.Прогнозируемые результаты

К концу первого года обучения дети должны:

<u>знать</u>	<u>уметь</u>
<ul style="list-style-type: none">- основные туристские понятия и термины;- принципы составления планов путешествий и туристских маршрутов- способы фиксации наблюдений;- способы вязки узлов;- топографические знаки;- способы оказания первой медицинской помощи;- правила установки палатки;- правила разведения костра.	<ul style="list-style-type: none">- составлять план путешествий;- разрабатывать маршрут;- фиксировать наблюдения;- ориентироваться на местности;- совершать пешие походы с нагрузкой;- оказывать первую доврачебную помощь;- ставить палатку;- разводить костер;- общаться в коллективе, строить взаимоотношения на основе товарищества, партнерства, взаимовыручки.

К концу второго года обучения дети должны:

<u>знать</u>	<u>уметь</u>
<ul style="list-style-type: none">- историю родного края;- содержание краеведческой работы в походе;- базовую программу туристско-краеведческого движения «Отечество»;- основы чтения топографических карт.	<ul style="list-style-type: none">- применять знания и умения по технике и тактике пешеходного туризма;- ориентироваться на местности;- вязать узлы;- анализировать сложившуюся обстановку, решать поставленные задачи.

К концу третьего года обучения дети должны:

<u>знать</u>	<u>уметь</u>
<ul style="list-style-type: none"> - теоретические основы безаварийных познавательных туристских путешествий; - стратегию и тактику движения на маршруте; - методику организации рационального питания в походе; - приемы ведения краеведческой работы в походе 	<ul style="list-style-type: none"> - применять знания и умения по технике и тактике пешеходного туризма и ориентированию на местности в походах; - «выживать» в разных ситуациях в различных погодных условиях

7. Этапы и формы педагогического контроля

№ п/п	Какие ЗУНы контролируются	Формы контроля	Сроки
Первый год обучения			
1	<ul style="list-style-type: none"> - Знание топографических знаков, - умение работать с картой, - разжигать костер, - ставить палатку, - фиксировать наблюдения, - ориентироваться на местности, - оказывать первую доврачебную помощь, - преодолевать препятствия. 	Итоговые внутрикружковые соревнования	Май
Второй год обучения			
1	<ul style="list-style-type: none"> - Проверка краеведческих знаний, полученных на занятиях и в походах, - умение грамотно вести дневник краеведческих наблюдений, - умение работать с картой. 	Краеведческая викторина	Ноябрь, март

2	- Проверка знаний и умений по технике и тактике пешеходного туризма, - знание правил санитарии и гигиены в походе, - умение оптимально организовать туристский быт, - оказывать первую доврачебную помощь	Участие в районных соревнованиях по пешеходному туризму	Май
Третий год обучения			
1	Проверка знаний стратегии и тактики движения на маршруте, методики организации безаварийного автономного туристского путешествия, методики организации работы группы	Контрольное тестирование	Ноябрь, март
2	Проверка умения совершать безопасные автономные путешествия, навыки организации туристского быта	Двухдневный туристский поход	Май
3	Проверка уровня подготовленности обучающихся к участию в туристских соревнованиях, сплоченности команды и групповой деятельности	Участие в районных соревнованиях по пешеходному туризму	Май

8. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Оборудованный учебный кабинет.
- Групповое туристское снаряжение: веревки, карабины, страховочные системы, усы, палатки, медицинские аптечки, костровое оборудование и т.п.
- Личное туристское снаряжение: спальный мешок, рюкзак, туристский коврик и т.п.

Методическое обеспечение программы:

- Дидактические материалы по годам обучения: карты, карточки само тестирования, топографические знаки, схемы, технические описания маршрутов.
- Наглядные пособия: карты, слайды, фотоальбомы.
- Тесты, задания топографических диктантов, контрольные нормативы, анкеты.

9.Список используемой литературы

1. Андреев Н.В. «Топография и картография» М.: Просвещение 1985
2. Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
3. Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000