

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
На методическом совете
«8» августа 2024 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
_____ М.С. Анохина
8 августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист»

Направленность программы – туристско-краеведческая
Срок реализации – 1 год
Возраст детей – 7-11 лет
Форма обучения – очная

Разработчики программы:
педагог дополнительного образования
Коршунова Е.В.,
методист Добролюбова М.П.

Самара

СОДЕРЖАНИЕ

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - цель и задачи программы
 - формы проведения занятий и педагогические технологии
 - ожидаемые результаты
 - критерии и способы определения результативности
 - формы контроля и диагностики результатов
 - воспитательная работа
 - работа с родителями
- II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
 - Учебно-тематический план
 - Содержание деятельности
- III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ
- IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
 - методическое обеспечение
 - дидактическое обеспечение
 - материально-техническое обеспечение
- V. ЛИТЕРАТУРА

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном обществе остро стоит вопрос сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, приобщение их к здоровому образу жизни, к активному отдыху. Одним из приоритетных направлений региональной экономики Самарской области является развитие детско-юношеского туризма. Природа Самарского края богата и уникальна и каждый найдёт, что посмотреть. Через туризм и краеведение прививается любовь к родному краю, которая зарождается при изучении истории своей малой родины, ее культуры, географии, достопримечательностей, природы и заповедников. Невозможно полюбить свою Родину, не полюбив свой родной край, его природу.

Туризм является идеальной системой воспитания, обладает серьёзным воспитательным потенциалом и выступают связующим звеном между государственной политикой в области культуры, образования, природопользования, экологии и личностью детей и подростков. Посредством туризма охвачены основные направления воспитательной работы: гражданско-патриотическое и экологическое воспитание, формирование здорового образа жизни, трудовое воспитание, стремление к познанию и творчеству, детское самоуправление и культурно-досуговая деятельность.

Для ведения образовательного процесса по туризму для детей в Центре детского творчества «Металлург» была разработана ознакомительная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист».

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы и вовлечение в интересный мир туризма.

Программа «Юный турист» туристско-краеведческой направленности, имеет ознакомительный уровень и рассчитана на 1 год обучения для учащихся 7 – 11 лет. Время, отведенное на обучение, составляет 72 часа в год, с недельной нагрузкой - 2 часа. Большую часть программы составляют практические занятия в игровой форме. Рекомендуемый состав группы не более 12 человек.

Обучение по программе предусматривает ознакомление детей и приобретение ими основных первоначальных знаний и умений в различных областях туризма: техника и тактика походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление детей, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

При комплектовании учебной группы учитывается желание ребенка заниматься этим видом спорта, физическое развитие и возраст. Данным видом спорта могут заниматься дети, имеющие справку от врача о состоянии здоровья.

Актуальность программы определяется возросшим интересом к туристской деятельности и состоит в создании условий для физического совершенствования детей, их активного включения в процесс изучения истории родного края, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие у них чувства любви к Родине. В отличие от других видов спорта, туристической деятельностью может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах.

Особенность программы заключается в совмещении туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха.

Педагогическая целесообразность использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации детей, формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей.

В период обучения организуются экскурсии и походы выходного дня по Самаре и Самарской области (гора Верблюд, «Золотой бор на 154 км, «Самарская жемчужина» на 121 км, пещера братьев Греве и Красноглинский карьер, г. Тип-Тяв, Студеный и Коптев овраг, берег Волги в районе Загородного парка и др.), обучающиеся участвуют в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию городского уровня.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Реализация данной программы способствует формированию положительного отношения к физической культуре и спорту, комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма, улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Цель, задачи программы

Цель: Развитие у детей интереса к туризму, приобщение их к здоровому образу жизни, формирование основных туристских навыков.

Задачи:

воспитательные:

- воспитывать интерес и прививать любовь к природе родного края;
- воспитывать волевые и дружеские качества, ответственность, дисциплинированность, чувство товарищества и взаимопомощи.
- формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

образовательные:

- обучать детей основным необходимым знаниям, умениям и навыкам в области туризма, краеведения и экологии;
- дать первоначальные знания по оказанию первой доврачебной помощи;
- обучать правилам поведения в природе.

развивающие:

- развивать познавательные интересы учащихся, внимание и наблюдательность;
- способствовать укреплению здоровья, развитию силы, стойкости, выносливости, быстроты реакции, ловкости, наблюдательности, памяти;
- развивать двигательные способности для прохождения туристических

- маршрутов;
- сформировать и закрепить необходимые навыки самообслуживания.

Формы проведения занятий и педагогические технологии

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в игровой форме в виде: объяснений, бесед, рассказов, диалогов (педагога с учащимися, учащихся друг с другом), демонстраций фото, иллюстраций плакатов и таблиц, просмотра видеофильмов, презентаций.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, походов, туристических экскурсий, сдачи контрольных нормативов, выполнения упражнений, тестов, тренингов, самостоятельной работы, разгадывания кроссвордов, проведения конкурсов, викторин, эстафет, спортивных и подвижных игр, соревнований по туризму.

Педагог, реализующий данную программу, используют в своей деятельности педагогические образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение, здоровому образу жизни активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировки и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Технология КТД – это способ яркой, наполненной трудом и игрой, творчеством и товариществом, мечтой и радостью жизни, в то же время основное воспитательное средство.

Игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу года обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- правила экологически грамотного поведения в природе;
- основы здорового образа жизни.
- правила оказания первой доврачебной помощи при простых травмах на природе;
- овладение туристическими традициями.

К концу года обучения учащиеся должны уметь:

- точно и своевременно выполнять задания;
- собирать рюкзак, разводить и поддерживать костер;
- устанавливать и разбирать палатку.
- совершать походы выходного дня;
- вязать туристические узлы (6-8 шт.);
- оказывать первую мед. помощь при простых травмах;
- готовить на костре простые блюда.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «Юный турист» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- любовь к своему краю, своему Отечеству, уважение к своему народу, его культуре и духовным традициям;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе, природе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- оценивать результат своей практической деятельности;

- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, анкетирование, тестирование, викторины
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)

3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И. Божович, И.К. Маркова (адаптирована для УДОД); -наблюдение
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-Наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -беседа о ЗОЖ.

Формы контроля и диагностики результатов

Формы контроля:

Наблюдение, собеседование, спортивные достижения учащихся, мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам, тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов (3 раза в год), игры на местности, участие в туристских соревнованиях, повышение спортивного уровня выступления, промежуточное и итоговое тестирование обучающихся.

По ОФП – зачеты в течение года.

1 этап – предварительный контроль для определения подготовленности обучающегося;

2 этап – промежуточный контроль, для проверки развития обучающегося;

3 этап – итоговый контроль в конце учебного года.

По специальной Физической подготовке.

(ТЛТ, ТПТ, ориентирование) - все этапы контроля отслеживаются по результатам соревнований.

По туризму – Участие в походах выходного дня. Участие в городских соревнованиях и туристическом слете.

По краеведению, медицине - викторины, конкурсы, зачетные занятия по каждой теме.

Кроме этого педагог проводит анкетирование учащихся и их родителей на

предмет их удовлетворенности образовательным процессом в детском объединении.

Воспитательная работа

На занятиях и за порогом клуба проходит одна главная цель: формирование личности воспитанника. Это понятие включает в себя многое: коллективные творческие дела (КТД); проведение и подготовка праздников; совместные поездки и отдых; чествование именинников; тематические праздники.

Жизнь в коллективе строится по законам и традициям, принятым всеми членами объединения. Сформированы добрые, уважительные отношения внутри отряда. Взаимопонимание и взаимовыручка являются основными типами взаимодействия в коллективе. Внутри коллектива заложена комфортная обстановка для адаптации каждого подростка. Сформированы и действуют органы детского самоуправления.

Наиболее ярко оно проявляется в походах, когда воспитанники пробуют свои силы в разных туристических должностях: капитан команды, зав. питания, зав. по снаряжению, фотокорреспондент, краевед, медик и т.д.

Такая работа способствует созданию психологического комфорта, атмосферы доверия, желания прийти опять в клуб, увидеть друзей, педагога и просто жить с пользой для себя и других.

Работа с родителями

Родители принимают активное участие в работе детского объединения:

- общие родительские собрания;
- индивидуальная работа с родителями: беседы, анкетирование;
- участие в экскурсиях, ПВД;
- участие в «Днях Здоровья».

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-тематический план обучения

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практ
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Туристические путешествия. История развития туризма	1	1	
2.2	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	0,5	1,5
2.3	Организация туристического быта	3	0,5	2,5

2.4	Подготовка к походу, путешествию	2	0,5	1,5
2.5	Питание в туристическом походе	2	0,5	1,5
2.6	Туристические должности в группе	2	0,5	1,5
2.7	Правила движения в походе и техника безопасности, преодоление препятствий	1	0,5	0,5
2.8	Самостраховка. Простейшие узлы и техника их вязания	5	0,5	4,5
2.9	Туристские слеты и соревнования	4	0,5	3,5
3. Топография и ориентирование				
3.1	Понятие о топографической и спортивной картах. Условные знаки	2	0,5	1,5
3.2	Ориентирование по горизонту, азимут	1	0,5	0,5
3.3	Компас. Работа с компасом	1	0,5	0,5
3.4	Измерение расстояний	1	0,5	0,5
3.5	Способы ориентирования	1	0,5	0,5
3.6	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2
4. Краеведение				
4.1	Родной край, его природные особенности, история	2	0,5	1,5
4.2	Изучение района путешествия	8	1	7
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
5.1	Личная гигиена туриста	1	0,5	0,5
5.2	Походная медицинская аптечка	1	0,5	0,5
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	0,5	0,5
5.4	Врачебный контроль, самоконтроль	1	0,5	0,5
6. Общая и специальная физическая подготовка				
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
6.2	Общая физическая подготовка	15		15
6.3	Специальная физическая подготовка	9		9
7.	Итоговое занятие	2	1	1
Итого за период обучения:		72	14	58

Содержание деятельности

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Информация о создании детского туристического объединения "Пума".

Знакомство. Цели и задачи работы детского туристического объединения. Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий. План работы на год. Расписание занятий. Техника безопасности при проведении занятий: в клубе, спортивном зале, в природных условиях. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах, транспорте и т.п. Меры безопасности в аварийной ситуации.

2. Основы туристской подготовки

2.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Определение туризма. История развития туризма в России и традиции детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 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. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, половник и др.

Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

2.3. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погоды, рельефа местности, физического состояния участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

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

2.4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода. знакомство с литературой, картами, отчетами о

походах.

Практические занятия: Составление плана подготовки похода выходного дня. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

2.5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 1 дневном походе. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия: Составление меню и списка продуктов для 1 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка и переноска продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.6. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к каждой должности, обязанности. Постоянные должности в группе: командир, заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности.

Практические занятия: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

2.7. Правила движения в походе, техника безопасности, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Техника безопасности. Общая характеристика естественных препятствий.

Практические занятия: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

2.8. Самостраховка. Туристические узлы и техника их вязания

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование туристических узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия: Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязка туристических узлов: прямой, встречный, грейпвайн, шкотовый, простой проводник, двойной проводник - «заячьи ушки», австрийский проводник, стремя, штык.

2.9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов. Положения о слете и соревнованиях, условия 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. Штрафы и ошибки во время соревнований.

Практические занятия: Участие в туристских соревнованиях детского объединения, учреждений дополнительного образования и городских слетах и соревнованиях.

3. Топография и ориентирование

3.1 Понятие о топографической и спортивной картах. Условные знаки

Определение роли топографии и топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, и на соревнованиях.

Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Определение рельефа. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические тесты, лото, упражнения на запоминание, игры, мини-соревнования.

3.2 Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо (Роза направлений).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимуты 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. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных

азимутальных треугольников.

3.3 Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

3.4 Измерение расстояния

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

3.5. Способы

Ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Использование Солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте.

Практические занятия Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

3.6. Ориентирование по местным предметам

Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям

некоторых местных предметов.

Практические занятия: Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца. Определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3.7 Соревнования по спортивному 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.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника.

4. Краеведение.

4.1 Родной край, его природные особенности, история

Край Самарский. Географическое положение. Краткие сведения из исторического прошлого края. Особенности природных условий. Самарская Лука – памятник природы, истории и культуры. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

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

4.2. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, интернет-источников. Переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов, просмотр фотоматериалов и презентаций о районе предстоящего похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и

употребления спиртных напитков на здоровье, работоспособность спортсменов. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания, Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Практические занятия: Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

5.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Необходимые знания о лекарственных растениях и их применение.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки. Применение лекарственных растений. Распознавание ядовитых растений.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Помощь при различных травмах. Тепловой, солнечный удар, ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

5.4. Врачебный контроль, самоконтроль

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Косно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и повышение работоспособности.

6.2. Общая физическая подготовка

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт, гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

6.3. Специальная физическая подготовка

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Туристская техника: техника преодоления простейших препятствий: болото, бревно, завалы, заросли, маятниковая переправа, гать, брод. Постановка стопы при подъемах и спусках, техника движения по травянистым склонам, каменная осыпь. Тактика их преодоления. Организация переправы, работа всей группы на переправе. Обеспечение страховки и самостраховки.

Специфика путешествий в зимних условиях. Лыжная техника: подъем, спуск, поворот, торможение, остановка, передвижение на лыжах с рюкзаком.

Практические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Прохождение препятствий с самостраховкой и страховкой. Практика передвижения на лыжах.

7. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам образовательной программы при участии в городском и областном туристическом слете.

Контрольно-диагностические средства: Контроль по теоретической части проводится в виде устного опроса, зачета, тестирования, викторин, разгадывания кроссвордов. Контроль по практической части проходит в виде наблюдения, индивидуального задания, сравнения, соревнования.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов:

I. Нормативные документы

1. Сборник инструкций по технике безопасности при организации походов, учебных экскурсий, экспедиций.
2. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в клубе, спортивном зале.
3. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Правила соревнований.
4. Положения о проведении соревнований.
5. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся.

II. Методики обучения

1. Методика обучения туризму.
2. Классификация видов туризма.
3. Формы туризма.
4. Заповеди туриста.
5. Памятка похода.
6. Карты географические и топографические.
7. Изучение района путешествия.
8. Прежде чем отправиться в поход.
9. Методики проведения диагностики.
10. Сборник программно-методических материалов «Школа жизни – окружающий мир»). – М., 2014г.
11. Список лекарственных препаратов для групповой аптечки при проведении походов или экскурсий с детьми.
12. Условия проведения соревнований.
13. Соревнования юных туристов.

Материалы бесед:

- Личная гигиена.
- Рациональный режим дня.
- Уход за полостью рта.
- Рациональное питание.
- Гигиена одежды и обуви.
- Меры предупреждения простудных заболеваний.

- Профилактика спортивного травматизма.
- Закаливание организма.

III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий.

Планы-конспекты открытых занятий.

Планы-конспекты итоговых занятий

IV. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП (мальчики и девочки).
2. Анкета «Твое мнение» (в начале учебного года и в конце учебного года).
3. Анкета «Как я использую свое время»;
4. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
5. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
6. Методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И. Божович, И.К. Маркова (адаптирована для УДОД);
7. Анкета для родителей.
8. Тестовые задания по теме: «Ориентирование. Условные знаки карт».
9. Задание-ориентирование на местности.
10. Кроссворды по туризму, ориентированию, краеведению и др.
11. Экологическая викторина.

V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников: карты Самарской области; карты отдельных районов Самарской области (для ориентирования); стенды с узлами; специальная литература; карточки тестовых заданий по темам программы; наглядный материал по темам программы; раздаточный материал по темам программы; схемы прохождения дистанций; учетные карточки маршрутов по Самарской области; книжка туриста; маршруты походов выходного дня.
- таблицы: туристических узлов; медицинских препаратов; норм питания; таблица штрафов.
- учебные пособия для педагога;
- фото, презентации, видеофильмы.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы комната, раздевалка, аптечка,

снаряжение, туристическая библиотека, видеофильмы.

Снаряжение:

- Палатка	4-5 шт.
- Тент	1 шт.
- Спальный мешок	10-15 шт.
- Коврик	10-15 шт.
- Компас	10 шт.
- Лыжи	15-20 шт.
- Мяч (футбольный, волейбольный)	2 шт.
- Топор	1 шт.
- Пила	1 шт.
- Котелок	4 шт.
- Веревка основная, 10мм (50 м)	4 шт.
- Веревка вспомогательная, 6 мм (20м)	1 шт.
- Страховочная система	5 шт.
- Карабин	15 шт.
- Туристический катамаран	3 шт.
- Рюкзак туристический	10-15 шт.
- Спас. Жилет	10-15 шт.

Личное снаряжение каждого участника похода:

- Коврик
- Спальник
- Рюкзак
- Чашка
- Ложка
- Кружка
- Нож
- Личный ремонтный набор
- Умывальные принадлежности
- Реп. шнур (2м). Карабин (1шт.)
- Дождевик
- Средства защиты от комаров и клещей
- Бахилы непромокаемые или резиновые сапоги 15. Ботинки туристические
- Шапка
- Строительная каска
- Свитер шерстяной (2шт)
- Носки. шерстяные (3 пары)
- Носки х/б (3 пары)
- Перчатки х/б (2 пары), рукавицы
- Ветровка
- Майка х/б (2 шт.)

- Рубашка с длинным рукавом
- Личная аптечка

IV. ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2016.
2. Апенянский А.Л. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 2019.
3. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. – Ростов н/д., 1999.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист». 2013.
5. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. М.: Изд-во Центр «Академия», 2000.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
7. Маслов А.Т. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2020.
8. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2015.
9. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., 2021 г.
10. Шимановский В. Ф., Ганопольский В.Л., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М., Профиздат, 2016.
11. Штюмер ЮА. Охрана природы и туризм. – М., ФиС, 2014.

Литература для обучающихся

1. Бардин К.Е. Азбука туризма. – М., Просвещение, 2011
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб: Питер, 2012.
3. Большой энциклопедический словарь. – 2-е изд./под ред. А.М. Прохорова. – М.: Бородавская Е.Л. Бородавский А.П. История самых нужных вещей. Н-к. 2016г.
4. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 2014.
5. Куприн А.М. Занимательная картография. М. 2019г.
6. Курцев П.А. Медико – санитарная подготовка учащихся. М. 2018г.
7. Рыжавский Г.Л. Биваки. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2015.
8. Стрижев ЮА.. Туристу о природе. – М., Профиздат, 2021.
9. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006.

**Календарно-тематический план
к общеразвивающей программе «Юный турист»**

месяц	№	Тема занятия	Кол-во часов
сентябрь	1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Туристические путешествия.	2
	2.	ОФП, диагностика.	2
	3.	Личное и групповое снаряжение	2
	4.	Туристические должности в группе	2
октябрь	1.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2
	2.	ОФП	2
	3.	ПВД. Техника пешеходного туризма (основы)	2
	4.	Соревнования по технике пешеходного туризма	2
ноябрь	1.	Туристические маршруты родного края.	2
	2.	Спец. подготовка. ТПТ. Узлы.	2
	3.	ПВД . Личная гигиена туриста.	2
	4.	Спортивное ориентирование. Понятия о топографической и спортивной карте	2
декабрь	1.	Условные знаки. Измерение расстояний	2
	2.	Походная аптечка. Приемы оказания первой доврачебной помощи	2
	3.	ОФП. Спец. подготовка	2
	4.	«Туристическая елка в лесу»	2
январь	1.	Организация тур. быта. Спец. подготовка	2
	2.	ОФП, диагностика	2
	3.	Рождественский вечер	2
	4.	ПВД. Питание в тур. походе в зимних условиях	2
февраль	1.	Спец. Подготовка. Простые узлы.	2
	2.	ОФП Личное и групповое снаряжение	2
	3.	Техника туризма. Конкурсная программа: «Сильный, смелый, ловкий»	2
	4.	ПВД	2
март	1.	Организация тур. быта. Питание в походе	2
	2.	Компас, работа с компасом.	2
	3.	ОФП. Ориентирование по азимуту, способы ориентирования	2
	4.	ПВД. Спец. подготовка	2
апрель	1.	Туристические должности в группе. ОФП	2
	2.	Ориентирование по местным предметам	2
	3.	Спец. подготовка	2

	4.	ПВД. Техника пешеходного туризма	2
май	1.	ОФП диагностика	2
	2.	ПВД Техника пешеходного туризма.	2
	3.	Итоговое занятие	2
	4.	«Мы не прощаемся, друзья» праздничный вечер у костра.	2
		ИТОГО	72