

АДМИНИСТРАЦИЯ
ПАРФИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»



Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа
«Туристы»

Направленность: туристско –красоведческая

Уровень: базовый

Возраст учащихся 9-17 лет

Срок реализации программы: 3 года (864 часа)

п. Парфино

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы» (далее – программа) разработана и реализуется в соответствии с

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)
6. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467)
7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
8. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, цель которых, опознавания, тренировки и наведения порядка на территории воинских захоронений, в пути следования и местах отдыха.

Походы выходного дня необходимо проводить в конце каждой недели, а многодневные походы планируются на каникулы.

При реализации программы используется сетевой взаимодействие с учреждениями муниципального района.

За основу преподавания туризма по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (далее - программа) использованы методические подходы изложенные в программах: А.А. Шкенева «Спортивно-прикладной туризм» (В., 2008г.),
В. Тыкула «Туризм и спортивное ориентирование» (М., 1990г.),
В. Гниловской «Занимательное краеведение» (С., 1974г.),
методические рекомендации В. Попчиковского «Организация и проведение туристских походов» (М., 1987 г.) и Е. Ю. Ривкина «Организация туристической работы со школьниками» (М., 2001)

Актуальность

В последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России, что не может не отражаться отрицательно на физических возможностях детей и подростков. Это связано с увеличением частоты проявлений разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Все люди поступают, так как они научены. В нашей жизни всегда будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его современных и грамотных действий. Одним из важных средств решения данной проблемы является - туризм, который в первую очередь призван решать проблему здорового и безопасного образа жизни, а также проведения интересного, увлекательного и познавательного досуга. Можно сказать, что туризм – составная часть здравоохранения, физической культуры, средство духовного, культурного и социального развития личности.

Педагогическая целесообразность.

Поскольку детско – юношеский туризм неотделим от краеведческой работы, то есть 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.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма,

взаимовыручки и других социальных умений. Успешность данной программы намного повышается при использовании не только теории, но и практических занятий, что служит дополнительным стимулом овладения навыками туризма.

Цель — создание условий для самореализации, социальной адаптации, развития личности средствами туризма и краеведения.

Условиями для реализации этих задач являются:

- Наличие квалифицированных педагогов, имеющих опыт проведения туристских походов, соревнований, экскурсий и т. д.
- Взаимосвязь теории с практической работой.
- Наличие достаточного количества туристского снаряжения.
- Финансирование перечисленных мероприятий.

Отличительные особенности

Подача материала в программе основана на принципе «от теории к практике» и закрепление пройденной темы в походе. Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на лекционных занятиях, необходимо применить в практической деятельности для выработки двигательного навыка.

Результатом данной программы будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой.

Сроки реализации, возраст детей

Программа «Туристы» ориентирована на детей от 9 до 17 лет рассчитана на 3 года обучения и имеет базовый уровень. Для зачисления детей в объединение не требуется специальных знаний и подготовки, зачисляются все желающие.

Наполняемость групп:

- 1 год обучения** – 14 человек
- 2 год обучения** – 14 человек
- 3 год обучения** – 14 человек

Формы и режим занятий

Занятия групповые.

Режим занятий:

1 год обучения - в объеме 216 часов в год:

2 раза в неделю по 2 часа,

1 раз в месяц в воскресенье поход выходного дня 8 часов (9 походов в год)

2 год обучения – в объеме 324 часов в год.

3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа,

1 раз в месяц в воскресенье поход выходного дня 8 часов (8 походов в год),
один трехдневный поход

3 год обучения - в объеме 324 часов в год.

3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа,

1 раз в месяц в воскресенье поход выходного дня 8 часов (3 похода в год),
один двухдневный поход

один трехдневный поход

Формы занятий

- ❖ Лекции
- ❖ ЭксCURсии
- ❖ Практические занятия
- ❖ Тренировки
- ❖ Походы
- ❖ Консультации
- ❖ Конкурсы
- ❖ Соревнования

Возможна реализация программы в дистанционной форме обучения с использованием функций информационных платформ для организации аудио и видеоконференций.

Информационная площадка

<https://vk.com/club15143976>

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу обучения учащиеся будут:

Иметь представление:

- об истории развития туризма
 - о классификации туризма
 - об особенностях физической подготовки туристов различной направленности
- Знать:*

- особенности природных условий родного края
- основные правила поведения в лесу (в походе)
- как приготовить пищу с использованием природных ресурсов
- как вести себя в экстремальных условиях

Уметь:

- запоминать пройденный путь, пользоваться дорожными знаками

- готовить личное снаряжение в зависимости от сезона
- читать топографическую карту
- ориентирование на местности без карты (с компасом и без компаса)
- приготовить пищу на костре

- выбрать место для привала, оборудовать его простейшим укрытием от дождя
- преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по кочкам через болото).

Иметь навыки:

- разведения костра в любую погоду
- установки палатки в любую погоду
- оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и наложения перевязки при несложных ранениях

Основными критериями и показателями эффективности реализации программы выступают:

Критерии	Показатели	Наименование диагностической методики
Базовые знания	<ul style="list-style-type: none"> – знание видов туризма, видови назначения костров, технику пешеходного туризма; – умение ориентироваться на местности; – умение оказывать первую медицинскую помощь. 	«Турподготовка»
Потребность в самореализации творческих способностей	<ul style="list-style-type: none"> – активность учащихся в деятельности (на занятиях, мероприятиях); – уровень мотивации при изучении программы; – удовлетворенность своими достижениями, жизнедеятельностью в ЦДТ (характер достижений учащихся) 	«Взгляд» «Импульс» «Я и туризм» «Взгляд»
Социальный опыт	<ul style="list-style-type: none"> – характер взаимоотношений со сверстниками в объединении – комфортность самочувствия в объединении 	«Взгляд» Импульс» «Взгляд»

Предполагаемые ожидаемые результаты позволяют говорить о необходимости и значимости данной программы. Инструментарием оценки качества освоения образовательной программы, является комплекс диагностических методик:

1. Методика отслеживания социального опыта **«Взгляд»**, авторы: заведующая кафедрой социальных и педагогических технологий Новгородского регионального центра развития образования, кандидат педагогических наук, доцент Тимошко Е.А и доцент кафедры социальных и педагогических технологий Новгородского регионального центра развития образования, кандидат педагогических наук Ленпнева **О.А.** «Взгляд».
2. Методика определения уровня развития внутренней мотивации учащихся при изучении ими программы **«Я и туризм»**, для обучающихся 3 года

обучения, автор: педагог дополнительного образования Абрамова Ж. А..
(Приложение №1.)

3. Методика определения качества освоения программы «*Турподготовка*» для учащихся 3 года обучения. Автор: педагог дополнительного образования Абрамова Ж. А. (Приложение №2)

Динамика интереса к занятиям отслеживается через повышение интереса к занятиям по туристической подготовке, эмоционально – психологическое состояние учащихся на занятиях, стремление к получению новых знаний.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост туристских достижений, участие в походах, соревнованиях, краеведческих конференциях при наличии положительных результатов. Косвенными

критериями служат: создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей родины.

В процессе обучения предусматриваются зачетные соревнования и многодневные походы в конце 2 и 3 года обучения.

Методические рекомендации по реализации программы

Занятия в группах занимающихся по программе могут проводить:
а) несколько педагогов, каждый по своему виду деятельности;
б) один педагог.

При составлении учебно-тематических планов на основании программы педагог должен исходить из своей личной педагогической и туристско-спортивной квалификации, опираться на годовые календарные планы учреждения и распределять учебный материал в удобных вариантах полугодиям.

При этом необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам года, последовательное усложнение материала.

Для походов, тренировок, длительных экскурсий лучше использовать выходные дни. Двухдневные и более продолжительные походы желательно планировать на период каникул, получив разрешение на их проведение в администрации образовательного учреждения. Обязательно получить согласие родителей на участие ребенка в походе.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед школьниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель: экскурсия к интересному объекту, поход, участие в соревнованиях. При организации учебно-воспитательного процесса используются различные педагогические технологии, формы и методы обучения, в

- соответствии с возрастными особенностями учащихся:
- Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор самостоятельной темы с дальнейшим оформлением рефератов, проектов и т.д.).
 - Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях.
 - Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей.
 - Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Для определения результативности работы, рекомендуем регулярно проводить зачеты (контрольные срезы) по итогам каникул, по итогам полугодия, учебного года, после изучения крупных тем, с целью проверки усвоения теоретического и практического курса программы

Форма зачетов

1. Разнообразные формы тестирования.
2. Проверочные работы.
3. Викторины, игры, эстафеты, мини-соревнования.
4. Зачетные совместные мероприятия между объединениями (походы, матчевые встречи, соревнования и т.д.)

Результаты зачетов оформляются письменно. В конце года по накопленному материалу педагог составляет анализ (самоанализ) своей работы.

Дидактическое и ресурсное обеспечение

Для организации и проведения учебно-воспитательного процесса необходимо достаточно освещенное помещение (кабинет), где организованы места для работы ребят (столы, стулья). В кабинете должна быть учебная доска, на которой возможно рисовать и писать мелом, а также размещать наглядные пособия. Одна из стен (либо несколько) должна быть оборудована специальными стендами, предназначенными для экспонирования работ, образцов, размещения дополнительной познавательной информации. Помимо этого в учебном кабинете должны быть шкафы для хранения методической литературы, наглядных пособий, приспособлений, инструментов и материалов, и пр.

Программа предусматривает и наличие следующих дидактических материалов и оборудования:

1. Иллюстрации
2. Энциклопедическая литература
3. Карточки-задания
4. Тестовые задания

5. Видеоматериал
6. Готовые презентации
7. Карты, схемы
8. Персональный компьютер
9. Проектор
10. Фотоаппарат
11. Компас.
12. Палатка.
13. Спальный мешок.
14. Костюм туристический.
15. Обвязка туристическая грудная.
16. Обвязка туристическая поясничная.
17. Рюкзак.
18. Коврик туристический.
19. Карабин.
20. Блок ролик.
21. Жумар.
22. Лопатка туристическая
23. Пила ручная туристическая
24. Топор туристический
25. Тренога
26. Котел туристический
27. Веревки.
28. Тент.
29. Спасательный жилет.
30. Посуда туристическая

**Учебно-тематический план
(1 год обучения)**

№	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Вводное занятие, введение в программу. Знакомство с работой МАУ ДО «ЦДТ».	2	2	—
2	Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.	10	2	8
3	Туристское снаряжение	10	4	6
4	Топография и ориентирование.	18	6	12
5	Питание в туристическом походе	4	2	2
6	Краеведение. Сведения об истории, географических особенностях п. Парфино.	10	8	2
7	Из военной истории п. Парфино. Посещение музея п. Парфино	6	6	—
8	Ознакомление с растительным и животным миром своего края.	6	2	4
9	Доврачебная медицинская помощь.	10	4	6

	Приемы самоконтроля			
10	Зеленая аптека	4	2	2
11	Туристская техника. Участие в соревнованиях и матчевых встречах	22	4	18
12	ПВД (походы выходного дня)			
12.1	Организация и подготовка похода выходного дня (ПВД) (2 час. x 9 походов)	18	4,5	13,5
12.2	Проведение похода выходного дня (ПВД) (8 час. x 9 походов)	72	—	72
12.3	Подведение итогов похода выходного дня (ПВД), анализ. (2 час. x 9 походов)	18	18	
13	Итоговое занятие.	2	2	—
14	Аттестация учащихся	4	2	2
14.1	Текущая аттестация	2	1	1
14.2	Промежуточная аттестация	2	1	1

ИТОГО: 216 часов

По завершении первого года обучения учащиеся должны знать:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления об истории Парфинского края, географических особенностях поселка и его ближайших окрестностях;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города.

По завершении первого года обучения, учащиеся должны уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

Рекомендуется по завершению первого учебного года провести 2-3-дневный зачетный поход (вне сетки часов учебно-тематического плана).

Содержание программы (1 год обучения)

1. *Вводное занятие Знакомство с работой МАУДО «ЦДТ».*

Общие вопросы организации работы объединения, знакомство с программой. Условия участия в походах. ПТребования к участникам. Перспективы работы объединения. «Положение о походе». Инструктаж по технике безопасности. Диагностика индивидуальных психологических особенностей учащихся. Знакомство с МАУДО «ЦДТ»—размещение учебных помещений, направления работы, работа объединений, знакомство с основными мероприятиями.

Практика: отработка норм техники безопасности во время полевых тренировок.

2. *Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.*

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения для развития силы ног, силы рук. Значение выносливости в туристических походах

Практика:

Тренировки, соревнования, походы.

3. *Туристское снаряжение*

Экипировка туриста. Личное и групповое снаряжение. Основные функции снаряжения. Список, хранение, уход, выдача, приемка. Практика: ремонт снаряжения, распределение веса на маршрут.

4. *Топография и ориентирование.*

Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Способы определения расстояний до недосягаемых объектов.

Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.

Компас и его устройство. Что такое азимут. Определение азимута по карте и на местности. Способы изображения рельефа на топокартах и картах спортивного ориентирования. Правила ориентирования на местности.

Способы ориентирования по местным признакам. Способы составления топокарт. Правила проведения туристических соревнований – ориентировочные этапы.

Практика:

Камеральная:

чтение и изображение топознаков;

расчет расстояний по карте с помощью линейки, нитки, линий сетки;

определение азимутов по карте;

определение по карте высот точек, превышения, крутизны склонов с помощью горизонталей;

Полевая:

ориентирование по спортивным картам;
определение азимутов объектов и объектов по азимуту; движение по азимуту;
определение точки стояния по карте и на местности, расстояний «на глаз» и шагами;
площадная топосъемка;
ориентирование по легенде, в заданном направлении, на маркированной дистанции, по обозначенному на карте маршруту, по заданному азимуту.

5. Питание в туристическом походе.

Что необходимо человеку для жизнеобеспечения. Режим питания в походе. Упаковка продуктов. Организация приготовления пищи Практика: составление раскладки, приготовление пищи.

6. Краеведение

Охрана природы. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности поселка и его окрестностей. Зарождение п. Парфино. Проведение викторин. Как организовать краеведческие наблюдения. Сбор и оформление краеведческого материала. Оборудование для краеведческой работы. Полевой дневник туриста-краеведа.

7. Из военной истории края

Посещение музея п. Парфино. Встречи с ветеранами.

8. Ознакомление с растительным и животным миром своего края.

Знакомство с растительным миром Парфинского края. Определение деревьев и кустарников по листве. Наблюдение за птицами и животными. Практика:

Проведение экскурсий. Определение деревьев и кустарников по листве.

8. Доврачебная медицинская помощь и самоконтроль

Состав минимальной аптечки для однодневного ПВД и хранение. Типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи при: простудах, порезах, кровотечениях, переломах, потертах, мозолей. Умение оказать помощь при наминах, потертах, ожогах, отравлениях.

Правила транспортировки пострадавшего. Что такое самоконтроль.

Практика: выбор медикаментов из аптечки и оказание первой доврачебной помощи при условной травме,

Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

10. Зеленая аптека

Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе, лекарственные и опасные растения региона КМВ. Применение 5-6 растений. Знание и умение отличать опасные и ядовитые растения, грибы.

Практика: сбор гербария лекарственных растений.

11. Туристская техника

Основные приемы страховки. Узлы – классификация по использованию Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

Практика:

Камеральная:

Вязание узлов на время: прямой, контрольный, академический, штоковый; булинь, 2-ой булинь; встречный, простой проводник, «Двойной проводник», «восьмерка»; «прусики», карабинный; удавка, стремя; Надевание страховочной системы на время.

Полевая:

Отработка техники пешеходного туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом, движение по параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по бревну, преодоление условного «болота», подъем по склону, спуск по склону; прохождение туристической полосы.

12. Подготовка и проведение похода, организация бивака, приготовление пищи

Подготовка личного снаряжения к одно- двухдневному походу (ремонтный набор, аптечка). Распределение обязанностей в походе. Организация питания в походе (знать нормы закладки продуктов на одного человека). Организация похода (обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий, замыкающий). Опасности в однодневном походе (при движении, пересечении дорог, связанные с растениями, ядовитыми насекомыми, пресмыкающимися, связанные с рельефом и плохой погодой). Правила разведения костра. Приспособления для приготовления пищи. Организация отдыха в походе.

13. Итоговое занятие.

14. Текущая и промежуточная аттестация.

Учебно-тематический план (2 год обучения)

<u>№</u>	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	—
2	Из истории развития туризма.	1	1	—
3	Топография и ориентирование.	24	6	18
4	Краеведение. Сведения об истории, географических особенностях населенных пунктов Федорковского сельского поселения.	30	20	10
5	Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля.	20	6	14
6	Зеленая аптека	10	5	5

7	Самодеятельная песня — история развития. Туризм и самодеятельная песня.	14	6	8
8	Туристская техника. Участие в соревнованиях и матчевых встречах	42	10	32
9	ПВД (походы выходного дня). Выполнение обязательных походов второго года обучения			
9.1	Организация и подготовка похода выходного дня (ПВД) (2 час. x 8 походов)	16	4	12
9.2	Проведение похода выходного дня (ПВД) (8 час. x 8 походов)	64	—	64
9.3	Подведение итогов похода выходного дня (ПВД), анализ. (2 час. x 8 походов)	16	16	
10	Оформление походной документации	12	12	
11	Трехдневный поход			
11.1	Подготовка к трехдневному зачетному походу	8	3	5
11.2	Проведение зачетного похода	56		56
11.3	Подведение итогов похода, сдача снаряжения.	4	2	2
12	Итоговое занятие	2		2
13	Аттестация учащихся	4	2	2
13.1	Текущая аттестация	2	1	1
13.3	Промежуточная аттестация	2	1	1

Итого: 324 часа.

По завершении второго года обучения, учащиеся должны знать:

- расширить и углубить знания по основным разделам первого года обучения;
- порядок оформления ПВД, порядок действий при подготовке к многодневным походам; основные сведения по истории, географии региона КМВ;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- несколько туристских песен;
- опасные и ядовитые растения, растущие в регионе КМВ, основные лекарственные растения, которые можно использовать в походе;

По завершении второго года обучения учащиеся должны уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам и пересеченной местности в составе группы;

- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневных походов;
- преодолевать различные, естественные и искусственные препятствия, владеть приемами самостраховки;

- знать и уметь правильно применять несколько узлов;
 - ориентироваться по карте и компасу, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, топографическому ралли;
 - составить описание однодневного похода или паспорт краеведческого объекта;
 - оказывать медицинскую помощь, предусмотренную программой.
- Рекомендуется по завершению второго учебного года провести многодневный зачетный поход, степенной или категорийный, (вне сетки часов учебно-тематического плана).*

Содержание программы (2 год обучения)

1. Вводное занятие

Введение в программу второго года обучения . Инструктаж по технике безопасности. Итоги летнего похода. Определение перспектив работы объединения.

2. Из истории развития туризма.

Сведения о первых путешествиях. Развитие туристско- экскурсионного дела в России. Создание первых туристских клубов. Деятельность туристических объединений и клуба юных моряков центра детского творчества.

3. Топография ориентирования

Топографические знаки. Топографическая съемка местности (работа на полигоне, камеральная обработка).

Виды ориентирования. Прохождение трассы ориентирования на время. Изображение рельефа и его элементов на картах-схемах, схемах. Чтение карт-схем и работа с ними. Применение компаса в ходах. Участие в зачетных соревнованиях.

4. Краеведческая подготовка

Сведения об истории, географических особенностях населенных пунктов Федорковского сельского поселения.

Посещение школьных музеев в этих населенных пунктах. Проблемы охраны и сохранения природного единства в зонах отдыха и туризма.

Практические работы с картами населенных пунктов. Составление паспорта объекта или паспорта одно- двухдневного похода.

Продолжение изучения тем 1 года обучения. Посещение школьных музеев МАОУОШ д. Федорково . Военная история этого края.

Деятельность поисковой организации «Долина».

5. Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь

Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе. Признаки заболеваний и травм. Противопоказания к участию в

походе. Первая доврачебная помощь в походе. Наложение повязок. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего. Примерный состав медицинской аптечки для многодневных походов. Ведение дневника самоконтроля. Нормы и правила личной гигиены.

6. Зеленая аптека

Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе, лекарственные и опасные растения региона КМВ. Применение 12 - 15 растений. Опасные и ядовитые растения, грибы. Использование и применение полезных и съедобных растений.

7. Самодеятельная песня

Самодеятельная песня — история возникновения и развития. Умение исполнять в коллективе несколько туристских песен.

8. Туристская техника

Вязка узлов. Узлы и их назначение. Грудная обвязка и страховочная система. Приемы обращения с веревкой. Подъем и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Подъем по веревке спортивным способом со «схватывающим» узлом. Спуск спортивным способом (самостраховка «схватывающим» узлом). Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технико-тактической подготовки к различным видам туристских соревнований. Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника.

9. Проведение походов выходного дня.

Отработка туристических навыков

10. Оформление походной документации

Знакомство с правилами организации и проведения туристских походов. Заявочная и маршрутная книжки. Порядок их заполнения. Отметки на маршруте.

Составление сметы, плана похода. Подбор картографического материала. Оформление походных документов.

11. Подготовка и проведение походов

Подготовка к многодневным походам: принципы подбора групп, распределение обязанностей, оформление маршрутной документации. Групповое и личное снаряжение. Основные требования к нему. Подготовка снаряжения к путешествию. Состав ремонтного набора, порядок получения и сдачи снаряжения.

Значение правильной организации питания. Калорийность пищи примерный набор продуктов для похода. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в ходе.

Приготовление пищи в походных условиях. Водно-соленой режим.

Основные меры предосторожности при движении по осипям, травянистым склонам. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра при выборе мест для бивака. Действия в аварийной ситуации. Транспортировка пострадавшего.

12. Итоговое занятие.

13. Текущая и итоговая аттестация.

Учебно-тематический план

(3 год обучения)

	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1	Вводное занятие	2	2	
2	Краеведение.	16	16	
3	Доврачебная медицинская помощь. Приемы самоконтроля	14	4	10
4	Зеленая аптека	14	8	6
5	Самодеятельная песня — история развития. Туризм и самодеятельная песня	12		12
6	Туристская техника. Участие в соревнованиях.	48	18	30
7	Элементы спасательных работ. Выживание в условиях природной среды	24	6	18
8	Основы фотодела	16	2	14
9	Топография и ориентирование	22	4	18
10	Проведение походов выходного дня			
10.1	Организация и подготовка похода выходного дня (ПВД) (2 час. x 3 похода)	6	6	
10.2	Проведение похода выходного дня (ПВД) (8 час. x 3 похода)	24		24
10.3	Подведение итогов похода выходного дня (ПВД), анализ (2 час. x 3 похода)	6	6	
11	Проведение двухдневного похода			
11.1	Организация и подготовка двухдневного походов (6 час. x 1 поход)	6	6	
11.2	Проведение двухдневного похода (32 час. x 1 поход)	32		32
11.3	Подведение итогов, анализ похода, оформление результатов (6 час. x 1 поход)	6	6	
12	Трехдневный поход			
12.1	Организация и подготовка трехдневного похода (8 часов x 1 поход)	8		8
12.2	Проведение трехдневного похода (56 часов x 1 поход)	56		56

12.3	Подведение итогов, анализ похода (6 часов x 1 поход)	6	6	
13	Итоговое занятие	2	2	
14	Аттестация учащихся	4	2	2
14.1.	Текущая аттестация	2	1	1
14.2.	Итоговая аттестация	2	1	1

ИТОГО: 324 часа.

По завершении третьего года обучения учащиеся должны знать:

- правила подготовки и организации многодневных походов;
- меры безопасности при подготовке и проведении многодневных походов и соревнований;
- правила соревнований по топографии и спортивному ориентированию;
- иметь общие представления о географии и истории родного края, географических особенностях, памятниках природы
- правила участия в туристских соревнованиях, условия выполнения туристских разрядов;
- приемы самоконтроля и доврачебной медицинской помощи;
- опасные, лекарственные, съедобные растения региона;
- алгоритмы выживания в условиях природной среды.

По завершении третьего года обучения учащиеся должны уметь:

- подготовиться, участвовать и подводить итоги многодневных походов; ориентироваться на местности и по карте при помощи компаса, выполнять глазомерную съемку пройденного маршрута;
- выполнять необходимые природоохранные мероприятия;
- готовить материалы для участия в краеведческих конференциях;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, владеть приемами самоконтроля;
- различать опасные, применять лекарственные и съедобные растения региона;
- участвовать в соревнованиях по туристскому многоборью, осуществлять разнообразные технические действия;
- участвовать в простейших спасательно-транспортировочных работах.

Рекомендуется по завершению третьего учебного года провести многодневный зачетный поход, степенной или категорийный (вне сетки учебно-тематического плана).

Содержание программы (3 год обучения)

1. Вводное занятие

Введение в программу третьего года обучения . Инструктаж по технике безопасности. Итоги летнего похода. Определение перспектив работы объединения.

2. Краеведение

Географическое положение Парфинского края, рельеф, климат. Проблемы

охраны природного единства в зонах отдыха. Составление паспорта объекта или отчета многодневного похода. Сведения об истории, географических особенностях населенных пунктов Полавского сельского поселения. Посещение школьных музеев в этих населенных пунктах.

3. Доврачебная медицинская помощь, самоконтроль

Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе. Признаки заболеваний и травм. Противопоказания к участию в горном походе. Первая помощь в походе при обморожениях, ожогах, тепловом ударе. Наложение разнообразных повязок. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего. Состав медицинской аптечки для многодневных походов, назначение лекарственных препаратов. Правила личной гигиены.

4. Зеленая аптека

Знание и умение отличать на практике лекарственные и опасные растения региона КМВ. Знание применения 20 — 25 растений. Знание и умение отличать опасные и ядовитые растения, грибы, использование полезных и съедобных растений.

5. Самодеятельная песня

Умение исполнять в коллективе несколько туристских песен. Знание 10-12 популярных туристских песен.

6. Туристская техника

Вязка узлов. Узлы и их назначение. Грудная обвязка и страховочная система. Приемы обращения с веревкой. Подъем и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Способы и приемы страховки и самостраховки.

Подъем по веревке спортивным способом со «схватывающим» узлом. Спуск спортивным способом (самостраховка «схватывающим» узлом). Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технико-тактической подготовки к различным видам туристских соревнований: Контрольно-туристский маршрут, командная и индивидуальная техника.

7. Элементы спасательных работ

Способы транспортировки пострадавших при различных видах травм. Организация и проведение спасательно-транспортировочных работ. Сигналы бедствия при аварийных ситуациях и знаки международного кода.

Алгоритмы выживания в условиях природной среды.

8. Основы фото дела

Практические навыки съемки различных ландшафтных объектов, бытовых и жанровых снимков.

9. Топография и ориентирование

Топографические знаки. Топографическая маршрутная съемка местности

(работа на полигоне, камеральная обработка).

Виды ориентирования. Прохождение трассы ориентирования на время.

Изображение рельефа и его элементов на картах-схемах, схемах. Чтение карт-схем и работа с ними. Применение компаса в походах. Участие в зачетных соревнованиях.

10. Подготовка к многодневным походам.

Принципы подбора групп, распределение обязанностей, оформление маршрутной документации.

Групповое и личное снаряжение. Основные требования к нему. Подготовка снаряжения к путешествию. Состав ремонтного набора порядок получения и сдачи снаряжения.

Значение правильной организации питания. Калорийность пищи примерный набор продуктов для похода. Составление меню и раскладок.

Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в ходе.

Приготовление пищи в походных условиях. Водно-соленой режим.

Основные меры предосторожности при движении по осыпям, травянистым склонам. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра при выборе мест для бивака. Действия в аварийной ситуации.

Транспортировка пострадавшего.

11. Итоговое занятие

Литература

Профиздат, 1987.

5.3. Питание в туристском путешествии. — М.: Профиздат, 1987.

5.4. Питание в походе (электронный ресурс) Режим доступа

<https://yandex.ru/search/?text=%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B5%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE&lr=24>

5.4. Организация и проведение спортивного туристского похода. — М.: Турист, 1986.

5.6. Остапец А. На маршруте туристы-следопыты. — М.: Просвещение, 1987.

6. Топография и ориентирование.

6.1. Тыкул В. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990.

6.2. Спортивное ориентирование: Правила соревнований, ЕВСК.

6.3. Куприн А. Занимательная картография: Учебное пособие. — М.: Просвещение, 1989.

6.4. Куприн А. Слово о карте. — М.: Недра, 1987.

6.5. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. / Сост. В.И. Ганапольский. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

6.6. Коваленко А Приключения путеводной стрелки. — М.: Мысль, 1991.

6.7. Меньчуков А. В мире ориентиров. М.: Недра, 1986.

7. Краеведение.

7.1. Справочник путешественника и краеведа. / Под ред. С. Обручева. Т. 1-2. — М.: Государственное издательство географической литературы, 1950.

7.3. Беликов Г. Занимательное путешествие. — Ставрополь: Ставропольское книжное издательство, 1973.

7.4. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. — М.: Турист, 1989.

7.6. Сборник методических материалов ЦДЮТиЭ. Пятигорск, 1999.

7.7. Гниловской В. Занимательное краеведение. — Ставрополь: Ставропольское книжное издательство, 1974.

7.8. Жучкевич В. Общая топонимика. — Минск: Высшая школа, 1968.

7.9. Воронцов А. и др. Охрана природы. М.: Агропромиздат, 1989.

7.10. Астанин Л., Благосклонов К. Н. Охрана природы. — М.: Колос, 1978.

7.11. Краеведение. / Под ред. А.В. Даринского. — М.: Просвещение, 1987.

7.13. Юньев И. Краеведение и туризм. — М.: Знание, 1974.

7.14. Пугрик Ю., Свешников В.В. Туризм глазами географа. — М.: Мысль, 1986.

8. Зеленая аптека.

8.1. Медицинский справочник тренера. — М.: Физкультура и спорт, 1981.

- 8.2. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. — М.: Турист, 1980.

8.3. Шальков Ю. Здоровье туриста. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

8.4. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. — Май- коп: Адыгейское книжное издательство, 1992.

8.5. Стрюков А. Туристу о природе. — М.: Профиздат, 1986.

8.6. Методические разработки ЦДЮТиЭ.

8.7. Домашний лечебник (в 3-х частях). — Пятигорск: Кавказская здравница

8.8. Зеленая аптека (электронный ресурс) Режим доступа
<https://yandex.ru/search/?text=%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D1%83%20%D0%B7%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BB%D0%8F%20%D0%BD%D0%BF%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%BD%D0%BD%D0%BB%D0%80%20&lr=24>

Ключ к методике «Я и туризм»

разработана педагогом дополнительного образования МАУ ДО «ЦДТ» Ж. А. Абрамовой

Цель методики — определить уровень развития внутренней мотивации учащихся при изучении ими дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы».

Пояснения: возраст участников 12-17 лет.

Методика проводится индивидуально с каждым ребенком, либо с группой детей (до 8 человек), учащихся в объединении «Туристы». Для реализации методики **необходимо заранее подготовить** для каждого участника

- ❖ бланк с заданиями (см. *Приложение I*);
- ❖ ручку или карандаш.

Порядок проведения:

Учащиеся накануне информируются о проведении методики. Проводится в конце учебного года (апрель-май) Длительность проведения не более 10-15 минут

Перед проведением методики учащиеся занимают удобные места за столами. Каждому ребенку выдаётся ручка и бланк с заданиями.

При ответах на вопросы педагог не торопит, не подсказывает участникам, доброжелателен.

В конце опроса педагог просит подписанные бланки сдать, благодарит детей за активную работу.

Инструкция:

«Вы давно занимаетесь в объединении «Туристы». Предлагаю вам выразить свое мнение о занятиях «Туристы» ответив на вопросы. Пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию и заполните бланки, выразив свою точку зрения».

Обработка результатов

По каждому бланку определяется количество баллов, набранных за ответ на каждый вопрос в соответствии с нижеприведенным ключом.

Вариант ответа	Номер вопроса / Количество баллов														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	3	3	2	3	3	3	0	0	3	3	3	3	3	0	3

б	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2
в	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1
г	0	0	2	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	3	0

Интерпретация результатов

Если сумма набранных баллов равна **27-44**, вы имеете **высокий уровень мотивации** к изучению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы». Вы не представляете себе жизни без туризма. Ваша целеустремлённость, энергия и вера в собственные силы помогут реализовать любую стоящую идею, работу. Удачи!

Если сумма баллов равна **19-26**, вы имеете **средний уровень мотивации** к изучению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы». Это значит, что для вас есть и другие интересы помимо занятий туризмом. Туризм вы постигли достаточно хорошо, и оно для вас уже не представляет того интереса, как раньше, хотя и значимо. Вы видите и ставите перед собой новые цели для самосовершенствования, познания окружающей действительности. Счастливого пути в дороге обучения и постижения нового и неизвестного!

Если сумма баллов равна не более **18**, вы имеете **низкий уровень мотивации** к изучению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы». Можно с уверенностью сказать, что интерес к туризму не находится для вас на первом месте, хотя и в числе пяти наиболее значимых тоже. Вы посещаете объединение для достижения других потребностей и интересов: чтобы общаться с друзьями, чтобы проводить интересно время, либо по другим причинам тебе известным. Это не хорошо и не плохо. Главное чтобы вы понимали, чего хотите, чтобы умели сопоставлять свои интересы и желания с реальными возможностями. Набирайте больше положительного опыта – он Вам в жизни обязательно пригодится!

Ф.И. учащегося _____

Методика «Я и туризм»

Инструкция: Внимательно прочти вопросы и обведи в каждом тот вариант ответа, который в наибольшей степени отражает твою точку зрения.

- 1. Изучение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы» (далее – программа) даст мне возможность узнать много важного для себя, проявить свои способности.**

a) верно
б) пожалуй, верно

в) пожалуй, неверно
г) неверно
- 2. Изучаемая программа мне интересна, и я хочу знать как можно больше.**

a) верно
б) пожалуй, верно

в) пожалуй, неверно
г) неверно
- 3. В изучении данной программы мне достаточно тех знаний, которые я получаю на занятиях.**

a) верно
б) пожалуй, верно

в) пожалуй, неверно
г) неверно
- 4. Трудности, возникающие при изучении данной программы, делают её для меня еще более увлекательной.**

a) верно
б) пожалуй, верно

в) пожалуй, неверно
г) неверно
- 5. При изучении данной программы кроме рекомендованной литературы самостоятельно читаю дополнительную литературу, использую ресурсы Интернет.**

a) верно
б) пожалуй, верно

в) пожалуй, неверно
г) неверно
- 6. Если что-то не получается по данной программе, стараюсь разобраться и дойти до сути.**

a) верно
б) пожалуй, верно

в) пожалуй, неверно
г) неверно

15. Если по болезни (или другим причинам) я пропускаю занятия в объединении «Туристы», то меня это огорчает.

Благодарим за участие в опросе.

Приложение 2

Методика «Турподготовка»

разработана педагогом дополнительного образования МАУ ДО «ЦДТ», руководителем творческого объединения «Туристы»
Абрамовой Ж. А.

Цель: Определение качества освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы».

1. Пояснения:

Методика проводится в течение учебного года, в группах с детьми 15-17 лет, третьего года обучения, в количестве (6-8 человек), и разработана в соответствии с целями, задачами и ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

2. Обработка полученных данных:

Отслеживание результатов фиксируется в специально разработанной таблице учёта достижений обучающихся.

Что такое туризм – 5 баллов;

Физическая подготовка юного туриста – 5 баллов;

Туристское снаряжение – 5 баллов:

Топография и ориентирование – 5 баллов:

Питание в туристическом походе— 5 баллов:

Краеведение= 5 баллов:

Доврачебная мелицинская помощь— 5 баллов;

Зеленая аптека – 5 баллов.

Зеленая аптека – 5 баллов;
Туристская техника – 5 баллов;

Участие в соревнованиях и матчевых встречах – 5 баллов;

Итоговые данные

2-3 шизкий

2-5 – низкий
3-4 – средний

3-4 – средний
4-5 – высокий

4-5 - высокий

№/п	Ф.И.обучающегося	.	Что такое туризм	Физическая подготовка туриста	Туристское снаряжение	Техника навигирования	Литература	Краеведение	Доврачебная медицинская помощь	Зеленая аптека	Туристская техника	Участие всероссийских и	Итого.	
1.														балл
2.														балл
3.														балл

