

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» г. Усинска
Усинск карса «Содтӧд челядьӧс велӧдан шӧрин»
муниципальной асшӧрлуна учреждение содтӧд велӧдан шӧрин

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
Протокол № 5
от 17.05.2019

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 5
От 23.05.2019



УТВЕРЖАЮ
Директор МАУДО «ЦДОД» г. Усинска
Е.В. Камашева
Приказ № 184 от 23.05.2019

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»

Возраст учащихся – 9-16 лет.
Срок обучения – 2 года
Составитель – Никитин Евгений Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2019 г.

Пояснительная записка

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни образовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, связанных с путешествиями по определенной местности, способствует укреплению здоровья и разностороннему развитию личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист» составлена на основе авторских программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» и программы детского объединения участников движения «Школа безопасности» (г. Москва, ФЦДЮТиК, 2007г). В основе программы лежит учебный материал по методике обучения спортивному туризму. В неё также включены разделы по спортивному ориентированию, первой доврачебной помощи, краеведению, общей физической подготовке, проведению походов, вопросы личной и общественной безопасности, практических умений и навыков поведения в экстремальных ситуациях.

Актуальность программы заключается в том, что на занятиях спортивным туризмом у учащихся формируется способность эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям, адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных ситуациях.

Отличительная особенность программы заключается в том, что на занятиях уделяется большое внимание общефизической подготовке, а также спортивному ориентированию, как в природных условиях так и в помещении.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

Программа предназначена для занятий спортивным туризмом с учащимися 9-16 лет, не имеющими явных отклонений в физическом и интеллектуальном развитии, получившими разрешение врача на занятия спортом и желающими заниматься спортивным туризмом. Наличие базовой подготовки для новичков не обязательно.

Объем программы: 2 года обучения, 1 год - 72 часа, общий объем программы 144 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Основные формы работы:

- групповые занятия (теоретические и практические) по утвержденному расписанию;
- участие в соревнованиях, тур слётах;
- походы выходного дня.

Цель программы: формирование физически развитой, компетентной в области спортивного туризма личности посредством обучения основам техники и тактики спортивного туризма.

Задачи:

Образовательные:

- расширение двигательного опыта и предметного кругозора учащихся посредством освоения и использования различных упражнений по технике и тактике спортивного туризма;

- обучение основам терминологии в области спортивного туризма;
- обучение навыкам выживания в экстремальных ситуациях;
- формирование навыков ориентирования на местности;
- формирование навыков безопасного поведения в природных условиях, в условиях самостоятельной жизни в походе.

Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к спортивному туризму;
- развитие физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Воспитательные:

- формирование понятий о здоровом образе жизни;
- формирование навыков самоконтроля и самоанализа;
- формирование чувства ответственности за свои действия и действия коллектива.

**Модуль 1 (1 год обучения)
Тематическая программа модуля**

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий спортивным туризмом в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.	2	-	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.	1	9	10

3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.	2	4	6
4.	Основы туристской подготовки	Виды спортивного туризма. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.	6	18	24
5.	Топография и ориентирование на местности	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании. Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.	8	18	26
6.	Особенности туризма в РК	Туризм в Республике Коми.	2	2	4
ИТОГО			21	51	72

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся владеют основами терминологии в области туризма;
- учащиеся владеют основами техники и тактики туризма;
- владеют основами общей и специальной физической подготовки;

- владеют опытом прохождения (преодоления) различных этапов естественных и искусственных препятствий;
- владеют первоначальными умениями и навыками работы с личным снаряжением;
- владеют первоначальными навыками работы с картами различного масштаба;
- владеют первоначальными инструкторскими и судейскими навыками.

Метапредметные результаты:

- учащиеся проявляют интерес к занятиям спортивным туризмом;
- проявляют знания и навыки в области туризма в различных ситуациях;
- проявляют стремление к развитию физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- уровень физического развития учащихся соответствует их возрасту.

Личностные результаты:

- соблюдают основные правила личной гигиены на тренировках;
- проявляют навыки самоконтроля и самоанализа в различных ситуациях;
- осознают ответственность за свои действия.

Система оценки

Срок	Вид контроля	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии оценивания
Сентябрь	Входящий	Выявление уровня физической подготовленности	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов по таблице зачетных требований	Определение уровня физической подготовки в соответствии с нормативными требованиями, фиксация результатов
Январь	Тематический	Определение уровня знаний в области топографии	Топография и ориентирование	Письменное тестирование	<i>Высокий</i> - учащийся самостоятельно работает с топографическими и спортивными картами; <i>Средний</i> – учащийся знает топографические знаки, работает с картами с помощью педагога, <i>Низкий</i> – учащийся плохо знает топографические знаки, не умеет работать с картами

Март		Определение уровня знаний по основам гигиены и первой доврачебной помощи	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Устный опрос	<i>Высокий</i> – учащийся владеет основами гигиены и первой доврачебной помощи; <i>Средний</i> – учащийся отвечает на вопросы с помощью педагога; <i>Низкий</i> - учащийся не владеет основами гигиены и первой доврачебной помощи
Май	Итоговый	Определение уровня туристских навыков	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня (Практические задания)	<i>Высокий</i> – учащийся самостоятельно собирает снаряжение, устанавливает палатку, умеет развести костёр. <i>Средний</i> - учащийся собирает снаряжение, устанавливает палатку, разводит костёр с помощью (по подсказке) педагога или товарищей; <i>Низкий</i> – учащийся не владеет основами туристической подготовки
		Выявление уровня знаний и уровня физической подготовленности	Общая и специальная физическая подготовка	Устный опрос. Сдача контрольных нормативов по таблице зачетных требований	<i>Высокий</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащихся; <i>Средний</i> – 50% нормативов выполнены в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий</i> – нормативы не выполнены

Модуль 2 (2 год обучения)
Тематическая программа модуля

№ п/п	Виды учебных занятий	Содержание	Количество часов		
			теория	практика	всего

1.	Вводное занятие	Постановка целей и задач на учебный год. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Профилактика травматизма на занятиях.	2	-	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления		12	12
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Приемы оказания первой помощи при различных травмах в экстремальных ситуациях, способы транспортировки пострадавшего	2	14	16
4.	Основы туристской подготовки	Возрастные группы участников соревнований. Особенности допуска к соревнованиям и занятиям по спортивному туризму. Требования, предъявляемые к снаряжению. Соответствие ГОСТАМ и технической документации. Веревки, карабины, блоки и полиспасты. Страховочные системы. Применение страховочных систем. Требования к страховочным системам. Самостраховка. Зажимы. Рукавицы, каски. Узлы. Опорные петли. Групповое и личное снаряжение.	6	14	20
5.	Спортивное ориентирование	Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа:	8	10	18

		пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.			
б.	Особенности туризма в РК	Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населённого пункта. История своей школы, её выпускники.	2	2	4
ИТОГО			20	52	72

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знают и соблюдают требования техники безопасности в походе;
- владеют основами терминологии, техники и тактики туризма;
- владеют основами общей и специальной физической подготовки;
- владеют приемами оказания первой помощи, способами транспортировки пострадавшего при различных травмах в экстремальных ситуациях;
- знают требования, предъявляемые к туристическому снаряжению, владеют навыками работы с ним;
- владеют первоначальными инструкторскими и судейскими навыками;

Метапредметные результаты:

- учащиеся проявляют устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом;
- умение применять знания и навыки в области туризма в различных ситуациях.
- уровень физического развития учащихся соответствует их возрасту;
- владеют навыками восстановительной терапии, мерами предупреждения переутомления на соревнованиях, туристических походах;

Личностные результаты:

- проявляют стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.
- владеют навыками самоконтроля и самоанализа в различных ситуациях;
- осознают ответственности за свои действия, и действия коллектива.

Система оценивания

Сроки	Вид контроля	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии оценивания
Сентябрь	Входящий	Выявление исходного уровня физической подготовленности	Общая и специальная физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов по таблице зачетных требований	<i>Высокий</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащихся; <i>Средний</i> – 50% нормативов выполнены в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий</i> – нормативы не выполнены.
Январь	Тематический	Определение уровня знаний в области топографии	Топография и ориентирование	Письменное тестирование	<i>Высокий</i> - учащийся самостоятельно работает с топографическими и спортивными картами; <i>Средний</i> – учащийся знает топографические знаки, работает с картами с помощью педагога, <i>Низкий</i> – учащийся плохо знает топографические знаки, не умеет работать с картами
Март		Определение уровня знаний по теме	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Устный опрос	<i>Высокий</i> – учащийся владеет основами гигиены и первой доврачебной помощи; <i>Средний</i> – учащийся отвечает на вопросы с помощью педагога; <i>Низкий</i> - учащийся не владеет основами гигиены и первой доврачебной помощи

Май	Итоговый	Определение уровня туристских навыков	Основы туристской подготовки	Поход выходного дня (Практические задания)	<i>Высокий</i> – учащийся самостоятельно собирает снаряжение, устанавливает палатку, умеет развести костёр. <i>Средний</i> - учащийся собирает снаряжение, устанавливает палатку, разводит костёр с помощью (по подсказке) педагога или товарищей; <i>Низкий</i> – учащийся не владеет основами туристической подготовки
		Выявление уровня физической подготовленности на конец учебного года	Общая и специальная физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов по таблице зачетных требований	<i>Высокий</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащихся; <i>Средний</i> – 50% нормативов выполнены в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий</i> – нормативы не выполнены.

Условия реализации программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» необходимо:

- учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, классная доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и туристического оборудования, ноутбук для педагога, мультимедийный проектор, экран.

А также туристское оборудование:

№	Наименование	Кол-во
1.	Палатки туристские	4 шт
2.	Топор в чехле	2шт
3.	Секундомер электронный	2шт
4.	Компас жидкостный для ориентирования	12-15шт
5.	Каны (котлы) туристские	3-4шт
6.	Аптечка медицинская в упаковке	комплект
7.	Ремонтный набор в упаковке	комплект
8.	Спусковые устройства	12-15шт
9.	Веревка основная (30 м)	12-15шт
10.	Веревка вспомогательная (веревка 6 мм)	3-4шт
11.	Система страховочная	12-15шт

12.	Карабин туристский	60шт
13.	Планшеты для зимнего ориентирования	12-15шт
14.	Курвиметр	3-4шт
15.	Рулетка 15-20 м	2шт
16.	Термометр наружный	1шт
17.	Карандаши цветные, чертежные	комплект
18.	Карты топографические учебные	комплект
19.	Условные знаки спортивных карт	комплект
20.	Репшнуры	12-15шт
21.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	комплект
22.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.д.)	комплект
23.	Спальные мешки	12-15шт
24.	Коврики	12-15шт
25.	Рюкзаки	12-15шт
26.	Мячи (в\б, ф\б, м\мячи, т\мячи)	комплект
27.	Насос	2шт

Методическое обеспечение программы

Основные формы проведения занятий по программе это теоретические занятия в здании, тренировки, конкурсы, различные старты, учебно-тренировочные походы, лагеря, слёты. Занятия проводятся по фронтальной, индивидуальной и групповой форме.

Процесс обучения по программе идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и первой доврачебной помощи в походных условиях.

В ходе занятий учащиеся не только осваивают туристские навыки, но и морально готовятся к преодолению различных трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Занятия могут проводиться как в помещении, спортивном зале, так и на природе, что очень важно для совершенствования туристских навыков. При прохождении многих тем программы используется игровая, соревновательная формы работы, которая даёт возможность ребятам проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Занятия по организации первой доврачебной помощи проводятся в виде лекций, экскурсий, а также во время походов.

К основным методам, применяемым в организации учебно-воспитательного процесса, относятся словесные, наглядные и практические. К словесным методам, применяемым в изложении данной программы, можно отнести рассказ, объяснение, беседу, дискуссии. К наглядным методам можно отнести метод иллюстраций и метод демонстраций. Возможен показ таблиц, карт, различных схематических зарисовок, показ видеофильмов, фотографий, рисунков и пр. К практическим методам относятся упражнения. Упражнения применяются при изучении всех разделов программы. Характер упражнений зависит от особенностей учебного раздела, конкретного материала, изучаемого вопроса и возраста учащихся. Большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке.

Литература:

1. *Борисов П.С.* Технология спортивного туризма. Кемерово, 2012г.- 219с.
2. *Константинов Ю. С.* Детский юношеский туризм. Учебно-методическое пособие, М. ФЦДЮиК, 2006 г.-27с.
3. *Константинов Ю. С., Глаголева О. Л.* Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. М., ФЦДЮТиК, 2005г.- 328с.
4. *Курцева П. А.* Методико-санитарная подготовка учащихся. М., «Просвещение», 1986 г.-204с.
5. *Маслов А. Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» М., ГИЦ», Владос», 2000 г.
6. *Маслов А. Г., Константинов Ю. С.* Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М., МТО-Холдинг, 2001г.-96с.
7. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995 г., ЦДЮТур МО РФ, 1986 г.-28с.
8. *Садиков Н. Б.* 1000 + 1 совет туристу. Мн. Современный литератор, 1999 г.- 46с.
9. *Смык Ф.Д.* Технология спортивного туризма. Кемерово, 2011г.- 219с.
10. Спортивное ориентирование, методическое пособие. Й-Ола, 1993 г.-98с.
11. *Тыкул В. И.* Спортивное ориентирование. М., «Просвещение», 1994 г.- 159с.
12. *Шойгу С. К.*, Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника. М., 2004 г.- 400с.