

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 10»

Рассмотрено педагогическим советом

МБОУ СШ № 10

Протокол № 2 от 30.08.2022 г.

Утверждено

Приказом директора МБОУ СШ № 10

№ 561 от 01.09.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Юный турист»**

Возраст детей 14 - 15 лет

Количество детей - 30 человек

Срок реализации - 1 год

Руководитель:

Горожанцев Антон Николаевич,
учитель физической культуры

г. Арзамас, 2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание учебного плана
4. Календарный учебный график
5. Форма аттестации
6. Оценочный материал
7. Методический материал
8. Условия реализации программы
9. Литература
10. Приложение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (стандарты второго поколения), а также программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л. П. Савельевой.

Рабочая программа «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Главная задача объединения пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Данная программа разработана с учетом программ кружков по туризму, спортивному ориентированию (1995г), «Подготовка судей соревнований по туризму» (Константинов Ю.С., 1988г) «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002г), «Туризм и краеведение» (В.В. Шляков, 1982г.). Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», изд. 3 дополненное. Утверждены Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, М. "Просвещение" 1982, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

Цели программы:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;

-развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

Задачи:

обучающие:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

Возраст обучающихся детей по программе составляет 14-15 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Сроки реализации программы: программа занятий рассчитана на 1 год обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством районных туристских мероприятий. 1 год обучения – 38 часов (2 часа в неделю).

Учебный план
дополнительной общеобразовательной программы «Юный турист»

Наименование темы	1 год обучения				
	Всего Недель	Теория	Практика	Всего часов	Атт.
1. Введение	8	1	1	2	1
2. Расположение бивака	7	1	4	5	1
3. Снаряжение	6	2	10	12	1
4. Ориентирование на местности	7	2	10	12	1
5. Питание в походе	10	2	5	7	1
Всего по программе	38	8	30	38	5

Содержание учебного плана

1. Введение

Теория: особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

2. Расположение бивака

Теория: причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств.

Практика: построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

3. Снаряжение

Теория: подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Практика: Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу.

4. Ориентация на местности

Теория: стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

Практика: ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. Участие в мини-соревнованиях.

5. Питание в походе

Теория: значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация.

Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим.

Практика: способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

Календарно учебный график

№ п/п	Месяц	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		16.00-16.45	Цель путешествия	2	УТЗ	Стадион	Контрольный тест
2	Сентябрь		16.00-16.45	Выбор маршрута	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
3	Сентябрь		16.00-16.45	Виды туристских путешествий	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
4	Сентябрь		16.00-16.45	Разрядные требования	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
5	Октябрь		16.00-16.45	Значок «Турист России»	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
6	Октябрь		16.00-16.45	Путевые документы	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
7	Октябрь		16.00-16.45	Составление отчета	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
8	Октябрь		16.00-16.45	Место для костра	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
9	Октябрь		16.00-16.45	Как разжечь костер	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
10	Ноябрь		16.00-16.45	Правила пожарной безопасности	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
11	Ноябрь		16.00-16.45	Как сушить одежду и обувь	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
12	Ноябрь		16.00-16.45	Не оставляй следов на привале	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
13	Ноябрь		16.00-16.45	Соблюдение мер безопасности	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
14	Декабрь		16.00-16.45	Как вести себя во время грозы	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
15	Декабрь		16.00-16.45	Личное снаряжение в однодневном и многодневном походе	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
16	Декабрь		16.00-16.45	Одежда для летних и зимних походов	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
17	Декабрь		16.00-16.45	Общее снаряжение	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
18	Декабрь - Январь		16.00-16.45	Ремонтный набор	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
19	Январь		16.00-16.45	Медицинская аптечка	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
20	Январь		16.00-16.45	Особенности личного снаряжения в горном путешествии	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
21	Январь-		16.00-16.45	Ориентирование по компасу и карте	2	Контрольный	Стадион	Контрольный тест

	Февраль					тест		
22	Февраль		16.00-16.45	Ориентирование по солнцу	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
23	Февраль		16.00-16.45	Ориентирование по часам	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
24	Февраль		16.00-16.45	Ориентирование по луне	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
25	Февраль		16.00-16.45	Ориентирование по Полярной звезде	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
26	Март		16.00-16.45	Ориентирование по местным признакам и явлениям природы	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
27	Март		16.00-16.45	Определение расстояний и высоты предмета	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
28	Март		16.00-16.45	Набор продуктов	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
29	Март		16.00-16.45	Витамины	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
30	Апрель		16.00-16.45	Питьевой режим	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
31	Апрель		16.00-16.45	Режим питания	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
32	Апрель		16.00-16.45	Состав пищевого рациона	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
33	Апрель		16.00-16.45	Продукты и их калорийность	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
34	Апрель-Май		16.00-16.45	Водно-солевой режим	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
35	Май		16.00-16.45	Подготовка продуктов перед путешествием	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
36	Май		16.00-16.45	Сбор ягод	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы
37	Май		16.00-16.45	Сбор грибов	2	Контрольный тест	Стадион	Контрольный тест
38	Май		16.00-16.45	Сбор дикорастущих растений	2	УТЗ	Спортивный зал	Спортивные конкурсы

Формы аттестации

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: прохождение туристической полосы припятствий.

Оценочные материалы

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

В связи с этим целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. А для того, чтобы воспитанники имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Родной край. Охрана природы. Туристские возможности Краснодарского края», провести семинар по районам путешествий. Важно, чтобы воспитанники самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала.

Методические материалы

Программа учебной дисциплины «Пешеходный туризм» предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 15 шт.
2. Спальный мешок - 15 шт.
3. Турковрики - 15 шт.
4. Штормовой костюм - 15 пар.
5. Рукавицы брезентовые - 15 пар.
6. Ботинки туристические (типа " вибрам ") - 15 пар.
7. Тренировочный костюм х. б. - 15 пар.
8. Система страховочная - 15 пар.
9. Палатки - 5 шт.
10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
11. Аптечка - 2 набора
12. Компаса жидкостные - 8 шт.
13. Курвиметр - 2 шт.
14. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
15. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
16. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
17. Шлем защитный - 15 шт.
18. Фонарь - 4 шт.

Предполагается, что у педагога имеется в наличие разнообразный дидактический и методический материал.

Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.

Методический материал.

1. Методическая разработка
«Оздоровительная функция самодеятельного туризма»
2. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
3. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
4. Методическая разработка занятия
«Подготовка к походу»
5. Методическая разработка занятия
«Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»
6. Рекомендуемые экскурсии Лабинского района
7. Маршруты ст. Баракаевской, Мостовского района (в разработке)
8. Научно-исследовательская работы учащихся
9. Введение в программу «Пешеходный туризм»
10. Разработка совместного занятия «Мама, папа и я – туристская семья»
11. Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика и др.

Условия реализации программы

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия могут проводиться в виде бесед, лекций, конференций, круглого стола. Практические занятия проводятся как в помещении, так и на открытой местности в населенном пункте и за его пределами. При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий вне населенного пункта, учебно-тренировочных выходов продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта. Продолжительность теоретических занятий 2-3 часа. Программа предусматривает одно-, двухдневные походы в первый год обучения, в последующие года трёхдневные походы, учебно-тренировочные выходы. Для проведения теоретических занятий рекомендуется использовать учебные видеофильмы, отчеты о ранее совершенных походах, карты различных масштабов. Для проведения практических занятий рекомендуется создавать базу туристского специального снаряжения (веревки, карабины, страховочные системы и т.д.).

Вне сетки часов рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) шесть учебно-тренировочных походов:

- Три однодневных по 8 часов=24 часа,
- Два двухдневных по 14 часов =28 часов.
- Один трехдневный по 22 часа =22 часа.

В результате этих походов кружковцы приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по заселенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Примерная анкета для разбора похода:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?

- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?
- Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

Нередко руководители для воспитания коллектива кружка проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Всё это закаляет характер юношей и девушек, воспитывает смелость, решительность, хладнокровие, умение действовать, принимать решение в нестандартных и экстремальных ситуациях.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт. Программа внеурочной деятельности. Сборник материалов по организации туристской и краеведческой работы для вожатых общеобразовательных учреждений. - М.:МГДД (Ю)Т,2010.-96с.
2. Программа физического воспитания. Автор Г.И. Погадаев. Стандарты второго поколения. Внеурочная деятельность школьников. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991г.;
3. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар,2011.
4. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 2007.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2009.
7. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 2007.
8. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2002.
9. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 2010