

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Корневский районный Дом детского творчества»
Корневского района Курской области

Приложение № 1
к дополнительной общеобразовательной
программе
МКУ ДО «Корневский районный ДДТ»

Принята решением педагогического
совета (протокол от 28.08.20)

Утверждена приказом МКУ ДО
«Корневский районный ДДТ»
от 28.08.20 № 1-2

Директор  Т.Н. Парашай

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ТУРИСТСКО - КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Туризм»

Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся- 9-13 лет
(базовый уровень)

Педагоги дополнительного образования
Бородин Игорь Николаевич
Семенюк Лидия Сергеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» модифицированная, составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Минобрнауки России от 09.11.2018г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа «Туризм» имеет туристско-краеведческую направленность

Туризм — это прежде всего здоровье, которое гармонично сочетается со спортом. Занятия туризмом способствуют улучшению самочувствия, физического, психического и социального состояния. В программе предусмотрено освоение навыков пешеходного и спортивного туризма, основ скалолазания и ориентирования.

Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а так же сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

Актуальность: на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Программа «Туризм» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно занятия по данной программе способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

Новизна данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту обучающихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым обучающимся, способствует патриотическому, экологическому, спортивного воспитания детей и подростков, ориентирует обучающихся на выбор профессий, связанных с военной службой, с охраной природы.

Настоящая программа рассчитана на 1 год в объёме 216 часов.

Цель программы.

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитание гражданской сознательности, ответственности.
- Воспитание чувства гордости за свою страну, её историю, достижения, чувства уважения к окружающей среде: природе, животным, человеку.
- Воспитание таких качеств как мужество, доброжелательность, гуманность.
- Воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания.

Обучающие:

Формирование системы знаний, умений и навыков по основам:

- медицинской подготовки,
- туризма,
- противопожарной безопасности,
- начальной спортивной подготовки,
- правил безопасности ,
- международного гуманитарного права.

Изучение истории своей малой Родины

Развивающие:

- Развитие таких качеств как собранность, внимательность, наблюдательность.
- Развитие общей физической подготовленности обучающихся.
- Развитие творческих способностей детей в процессе участия в праздниках, играх, конкурсах и соревнованиях.

Содержание программы:

Особенностью программы является то, что она является комплексной, так как объединяет различные области - туризм, медицину, историю, начальную спортивную подготовку, обеспечение безопасности жизнедеятельности. Выбор образовательной программы – « Туризм» определил я популярностью ее у детей, проведением походов, соревнований, слётов, фестивалей.

Содержание программы.

1. Введение. Беседа о туризме, о работе объединения, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов.

2. Специальная туристическая подготовка.

Специальное личное снаряжение. Обвязка, веревки, карабины, жумары. Правила пользования и техника безопасности.

Узлы. «Проводник», «Восмерка», «Стремя» «Булинь», «Бершафт» и другие Работа с карабинами и веревками. Общефизическая подготовка, отработка приемов страховки .

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода .

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

3. Походная подготовка. Турбыт.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака).

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды.

Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. упаковка и Выбор и обеззараживание воды.

Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста;

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих.

4. Ориентирование.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности.

Стороны горизонта.

Устройство компаса. 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.

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). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов.

5. Общая физическая подготовка

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.

Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

6. Краеведение.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Фотографирование в походе.

Знакомство с картой района, области. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение	4	4	-
2.	Специальная туристическая подготовка.	47	5	42
3.	Походная подготовка. Турбыт.	45	18	27
4.	Ориентирование.	62	14	27
5.	Общая физическая подготовка.	28	3	25

6.	Краеведение.	34	6	28
7.	ИТОГО:	216	49	167

**Тематическое планирование
1 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теор	прак т
1.	Введение.	4	3	1
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.	4	3	1
2.	Специальная туристская подготовка.	47	5	42
2.1.	Специальное личное снаряжение. Обвязка, веревки, карабины, жумары. Правила пользования и техника безопасности.	1	1	-
2.2.	Узлы. «Проводник», «Восмерка», «Стремя» «Булинь», «Бершафт» и другие	10	1	9
2.3.	Работа с веревками и карабинами	6	1	5
2.4.	Полоса препятствий. Сооружать переправы, используя веревки и подручные средства. «Кочки», «завал», «навесная переправа», «маятник», «параллель», «бревно».	6	1	5
2.5.	Личное прохождение этапов.	6	1	5
2.6.	Командное прохождение дистанции.	6	-	6
2.7.	Полигоны по туристскому многоборью	6	-	6
2.8.	Соревнования по пешеходному туризму.	6	-	6
3.	Походная подготовка. Турбыт.	45	18	27
3.1.	Групповое снаряжение.	2	1	1
3.2.	Подготовка к походу.	3	2	1
3.3.	Движение в походе.	1	1	-
3.4.	Профилактика опасностей в походе.	3	3	-
3.5.	Привал и бивак в походе	3	1	2
3.6.	Организация бивачных работ.	2	1	1
3.7.	Работа с палаткой	3	1	2
3.8.	Типы костров и их назначение	3	1	2
3.9.	Поведение у костра	1	1	-
3.10.	Доврачебная помощь.	6	4	2
3.11.	Питание в походе.	4	2	2
3.12.	Походы.	12	-	12
3.13.	Составление отчета о походе.	2	-	2
4.	Ориентирование.	62	14	27
4.1.	Краткие сведения об ориентировании.	1	1	-
4.2.	Топографическая подготовка. Определение азимута на карте. Определение азимута на	6	2	1

	местности. Движение по азимуту. Активные игры на местности.			
4.3.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	1	1
4.4.	План. Карта.	6	1	5
4.5.	Компас.	6	1	5
	Приемы ориентирования по компасу	6	1	5
4.6.	Условные знаки.	6	2	4
4.7.	Тактико-техническая подготовка.	6	2	4
4.8.	Азимут. Движение по азимуту.	6	2	4
4.9.	Чтение карты.	5	1	4
4.11	Соревнования по спортивному ориентированию.	3	-	3
4.12	Определение расстояния простейшим способом	3	-	3
4.13	Ориентирование по местным признакам	3	-	3
4.14	Ориентирование по небесным светилам	3	2	1
5.	Общая физическая подготовка.	28	3	25
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	5	-	5
5.2	Спортивные игры.	5	-	5
5.3.	Силовая подготовка.	5	-	5
5.4.	Кроссовая подготовка.	5	-	5
5.5.	Тестирование.	2	2	-
5.6.	Эстафеты.	3	-	3
		34	6	28
6.	Краеведение.			
6.1.	Туристические тропы родного края (поход)	9	1	8
6.2	Исторические места родного края (поход)	9	1	8
6.3.	Природа и достопримечательности родного края (поход)	9	1	8
6.4.	Составление отчетов о походах	6	2	4
6.5.	Итоговое занятие	1	1	-
Итого за период обучения:		216	49	167

Планируемые результаты реализации программы:

По окончании курса, обучающиеся должны:

знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;

- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

уметь:

- разбивать бивак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры)
- оказывать само и взаимопомощь;
- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- выполнять общие обязанности участника похода.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале. Имеется необходимое туристическое оборудование.

Методическое обеспечение

При составлении программы руководствовались следующими принципами:

- **Научности.** Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- **Принцип коллективизма.** Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия,

лекция.

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. походы
8. зачетные занятия

Формы аттестации

Входной контроль проводится в форме анкетирования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение периода обучения. Используются такие методы, как наблюдение, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце в виде однодневных или двухдневных походов, а так же больших туристических соревнований.

Литература

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.

6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.

7. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

Интернет ресурсы :

1. <http://www.russiatourism.ru/>
Федеральное агентство по туризму Министерства культуры Российской Федерации
2. <http://base.garant.ru/136248/>
Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации"
3. <http://www.astt.ru/>
Ассоциация содействия туристским технологиям
4. <http://turistprav.ru/>
Клуб защиты прав туристов
5. <http://www.intacadem.ru/>
Международная туристская академия
6. <http://www.turbooks.ru/>
Портал "Все о туризме"
7. <http://www.maprest.ru/>
Туристическая карта России
8. <http://www.ttg-russia.ru/>
Туристская деловая газета
9. <http://tourbus.ru/>
Журнал "Туристический бизнес"