

**Управление образования
администрации Хвалынского муниципального района Саратовской области
муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «СтартУМ»
города Хвалынска Саратовской области»**

Принято:
Педагогическим советом
Протокол №1
От «25» августа 2023 г.

И.о. директора МУДО и ЦДО «СтартУМ»
Елисеев В.В.
Приказ № 101 от «25» 08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные туристы»**

Возраст детей 7-16 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор – составитель:
Шишов Константин Сергеевич,
тренер-преподаватель

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» относится к программам *туристско-краеведческой направленности*.

Важнейшей стратегической задачей современного образования является всестороннее развитие подрастающего поколения. Школьный туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство. Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор детей. С помощью туристско-краеведческой деятельности происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности учащегося. Специфичность туризма и краеведения как раз и заключается в непосредственном погружении учащегося в окружающую его жизнь.

Актуальность программы

Программа «Юные туристы» предусматривает приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Отличительные особенности программы

Программа «Юные туристы» разработана на основе Типовой образовательной программы для учреждений дополнительного образования и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение. Юные туристы. Пешеходный туризм». Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний в программу были включены теоретические и практические занятия. Предусмотрены походы выходного дня, соревнования по направленности, тренировки на местности.

Для текущего тематического контроля и оценивания знаний предусмотрены соревнования. Курс завершает мероприятие по обобщению и систематизации знаний в форме туристско-краеведческого слета.

Система занятий ориентирована не только на передачу «готовых знаний», но и на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

Педагогическая целесообразность

Туристско-краеведческая деятельность позволяет создать единый коллектив единомышленников: педагоги, родители, ученики, что содействует усилению воспитательного воздействия на обучающихся, улучшению целенаправленности педагогического процесса. Туризм является ярким воплощением в жизнь педагогики коллективной творческой деятельности.

Программа «Юные туристы» имеет комплексный подход к воспитанию и обучению детей. Она включает в себя и сочетает следующие направления

деятельности: собственно туристско-краеведческое, физкультурно-спортивное, естественнонаучное, эколого-биологическое, военно-патриотическое, социально-экономическое, социально-педагогическое, культурно-просветительское, нравственное, эстетическое, трудовое и другие.

Адресат программы – программа рассчитана на учащихся от 7 до 16 лет. На программу зачисляются все желающие без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 20 человек.

Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разного возраста, с различным багажом знаний и разным уровнем подготовленности. Такое формирование групп способствует взаимообучению детей, сплочению коллектива. Дети младшего возраста тянутся за старшими, повторяют за ними - происходит процесс опережающего обучения. Для старших – это возможность помогать младшим и проявить себя в роли наставника.

Образовательный процесс строится в соответствии с **возрастными, психологическими особенностями** учащихся (7-9 лет, 10-12 лет, и 13-16 лет).

Возрастные особенности детей 7-8 лет. Учащиеся данной возрастной категории имеют следующие характеристики – высокий уровень активности; процессы возбуждения преобладают над процессами торможения; эмоциональная непосредственность; повышенная работоспособность, но в то же время высокая утомляемость; желание быть полезным; становление чувства ответственности; стремление научиться общаться с людьми вне семьи. Поэтому при обучении необходимо чередовать активные и релаксационные виды коллективной и индивидуальной деятельности; давать им больше фантазировать, развивать воображение, память, другие психические процессы, поручать детям ответственные дела.

Возрастные особенности учащихся 10-12-летнего возраста. Дети данной возрастной категории имеют следующие особенности – повышенный интерес к людям, окружающему; высокий уровень активности, энергичность, настойчивость, быстрота, энтузиазм; ориентирование больше на действие, чем на размышление; осознание себя в группе, объединение в группы по интересам; развитое самосознание, боязнь поражения; стремление к соперничеству, частые споры со сверстниками; мнение группы более важно, чем у взрослых; развитое воображение и эмоциональность. Поэтому на занятиях необходимо организовать работу в командах, развивать у детей чувство ответственности за собственную деятельность и ее конечный результат; стараться разнообразить виды взаимодействий с детьми, расширять круг их познавательных интересов.

Возрастные особенности учащихся 13-16 лет. Ведущий вид деятельности этого периода – учение, учащийся учится контролировать свое поведение согласно требованиям и принятым правилам. У него развивается самоконтроль и внутренний план действий. В этом возрасте развиваются интеллектуальные и познавательные способности. Этому возрасту характерна высокая потребность осознания себя в мире, желание сопричастности к истории родного края и своей Родины. Ребятам интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, отстаивать и доказывать свою правоту. Подросток стремится к самостоятельности. Занятия по данной программе предоставят каждому возможность примерить разные модели поведения в условиях совместной коллективной деятельности.

Объем, срок освоения программы и режим занятий

Программа рассчитана на 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа), состоит из одного модуля. Срок реализации программы 9 месяцев.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы - развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся через туристско – краеведческую деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- сообщить учащимся основные сведения о своем крае;
- ознакомить детей с приемами вязания узлов, их применения;
- научить учащихся элементарным правилам ориентирования на местности, основам топографии, гигиене туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Развивающие:

- формировать и развивать навыки самообслуживания в походных условиях;
- активизировать познавательную, интеллектуальную инициативу детей и подростков;
- выработать умение выполнять действия согласно алгоритму.

Воспитательные:

- формировать у учащихся осознанное отношение, устойчивый интерес к своему здоровью и занятиям туризмом;
- способствовать развитию самоконтроля в соблюдении личной гигиены;
- развивать умение работать в группе, практические навыки самоорганизации и самоуправления;
- морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей, возникающих в экстремальных ситуациях.

1.3.Планируемые результаты

Предметные:

- учащиеся знакомы с основными краеведческими сведениями о своем крае, с приемами вязания узлов, могут их применить на практике;
- учащиеся умеют ориентироваться на местности, обучены основам топографии, гигиене туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Метапредметные: у учащихся

- сформированы и развиты навыки самообслуживания в походных условиях;
- активизирована познавательная, интеллектуальная инициатива детей и подростков;
- выработаны умение выполнять действия согласно алгоритму.

Личностные: у учащихся

- формировать у учащихся осознанное отношение, устойчивый интерес к своему здоровью и занятиям туризмом;
- способствовать развитию самоконтроля в соблюдении личной гигиены;

- развивать умение работать в группе, практические навыки самоорганизации и самоуправления;
- морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.

1.4 Содержание программы

Учебный план

№ п.п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Виды туризма и их особенности. Правила вида.	4	4	
2.	Родной край. Охрана природы.	8	2	8
3.	Организация и проведение похода.	15	4	11
4.	Туристское снаряжение.	10	3	7
5.	Топографическая подготовка.	15	4	11
6.	Ориентирование в походе.	16	4	12
7.	Первая доврачебная помощь. Гигиена туриста.	10	2	8
8.	Питание в походе.	6	2	4
9.	Спортивная подготовка туриста. Преодоление препятствий.	20	2	18
10.	Подготовка к соревнованиям и походам	20	3	17
11.	Участие в походах и соревнованиях.	20		20
Итого:		144		

Содержание учебного плана

1. ВИДЫ ТУРИЗМА И ИХ ОСОБЕННОСТИ

Виды туризма: водный, горный, лыжный, спелеотуризм, велотуризм, пешеходный, альпинизм. Виды походов. Особенности пеших походов. Нормативы значков «Юный турист России», «Турист России» и разрядных требований по спортивному туризму и спортивно-туристскому многоборью.

2. РОДНОЙ КРАЙ. ОХРАНА ПРИРОДЫ

История и охрана родного края. Краеведческая работа в походе. Климат, растительность, животный мир, памятные исторические места. Памятники истории и культуры. Охрана природы. Закон об охране природы.

Практическое занятия. Знакомство с картой родного края. «Путешествие» по карте. Ведение дневника, описание участков пути, фотографирование. Сообщения о

достопримечательных местах, проведение краеведческой викторины.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДА

Правила организации и проведения туристских походов на территории России и стран СНГ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Разработка и изучение маршрута, характеристика района. Подбор группы, распределение обязанностей в группе, расчет питания, подбор и подготовка снаряжения. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Как проводить учебно-тренировочный поход: примерный распорядок дня, организация движения, привалов и ночлегов, приготовление пищи.

Практическое занятие. Разработка маршрутов и планов- графиков учебно-тренировочных походов, подготовка маршрутной документации. Подготовка снаряжения. Контрольные сборы.

Движение цепочкой, режим туриста - пешеходника, разбивка бивака, разведение костра.

4. ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Снаряжение для пешего похода: личное, групповое и специальное. Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в использовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака.

Виды и устройство палаток. Уход за снаряжением и его ремонт.

Практические занятия. Получение и распределение группового снаряжения, укладка рюкзаков, установка палатки.

5. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Знакомство с топографическими знаками и картой. Масштаб и его виды. Пользование числовым и линейным масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в линейный. Измерение расстояний по карте. Практика в чтении топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков или местных предметов (ориентиров) во время движения, чтение топографической карты, топографический диктант и его разбор.

6. ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ПОХОДЕ

Стороны горизонта. Устройство и использование компаса. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход.

Определение сторон горизонта по солнцу и местным признакам. Ориентирование карт по компасу.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивных карт.

Практические занятия. Ориентирование на местности по карте и компасу, определение азимута. Определение сторон горизонта при помощи компаса и другими способами. Движение группы по заданному азимуту на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Тренировки и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

7. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. ГИГИЕНА ТУРИСТА.

Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, посуде. Содержание походной аптечки. Характерные заболевания и травмы в пешем походе. Самоконтроль туриста. Доврачебная помощь пострадавшему в походе: наложение повязок и шин, переноска пострадавшего.

Практические занятия. Оказание доврачебной помощи при различных травмах, транспортировка «пострадавшего».

8. ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ.

Понятие о калорийности продуктов. Значение разнообразия питания. Примерный набор продуктов. Нормы расхода продуктов в походе. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Учет продуктов в походе. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Пополнение пищевых запасов в пути: рыбная ловля, сбор ягод, грибов. Ядовитые растения.

Практические занятия. Составление походного меню и подбор продуктов. Приготовление пищи на костре.

9. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

Естественные и искусственные препятствия. Способы их преодоления. Веревки, карабины и страховочные системы. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы, применяемые в пешеходном туризме. Виды соревнований по спортивно-туристскому многоборью.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений для общего физического развития. Тренировки и участие в соревнованиях.

10. ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ И ПОХОДАМ.

Правила организации и проведения туристских путешествий. Инструкция по организации и проведению туристских походов. Задачи туристских соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Порядок проведения соревнования, информация о его ходе. Обеспечение безопасности.

Тактика работы команды на различных соревнованиях.

Практические занятия. Установка палатки.

11. УЧАСТИЕ В ПОХОДАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ

Соревнования по парковому ориентированию. Соревнования по вязанию узлов. Соревнования по технике туризма. Конкурс по туризму. Туристско-краеведческий слет учащихся. Походы выходного дня.

1.5 Формы аттестации планируемых результатов

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного похода или участие в слете, соревнованиях, сборах и т.п.

Оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной образовательной программы в период обучения проводится тренером-преподавателем на основе критериев успешности освоения программы. Содержание

материала контроля определяется тренером-преподавателем на основании содержания программного материала.

Формы проведения аттестации:

- входной контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговая аттестация.

Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма аттестации/контроля
Условные обозначения.	Соревнования по парковому ориентированию
Туристские узлы.	Соревнования по вязанию туристских узлов
Техника туризма.	Соревнования по технике туризма
Техника туризма, топографические знаки, ориентирование	Конкурс по туризму
Проверка знаний и умений за курс	Участие в туристско-краеведческом слете.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Методическое обеспечение

Форма проведения занятий: групповая, индивидуальная, малыми группами.

К специфическим принципам реализации программы «Юные туристы» относятся:

- создание мотивации к изучению программы;
- согласованность активной работы и отдыха;
- необходимость поощрения;
- социальная направленность занятий;
- активизации нарушенных функций.

Методы обучения

Метод практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение заданий в облегченных условиях;
- выполнение заданий в усложненных условиях (например, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребенку при выполнении движения,
- изменение внешних условий выполнения упражнений,
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с музыкальным сопровождением и др.)

Использование методики «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивных мероприятий или организация быта в полевых условиях) для разрешения которой, необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности учащихся. Использование методов стимулирования: одобрение, поощрение, требование – просьба, требование – намек, доверие, награждение.

Педагогические технологии:

- коллективно-групповая;
- информационно-коммуникативные технологии;
- личностно-ориентированная технология;
- игровые технологии;
- технологии современного традиционного обучения;
- технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса;
- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся;
- проблемное обучение;
- информационные (компьютерные) технологии.

2. 2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Информационное обеспечение:

- комплектация научно-методической копилки специальной литературой;
- разработка системы диагностики результатов работы объединения, системы подведения итогов, рефлексии;
- образовательные фильмы, презентации, интерактивные игры;
- плакаты, макеты;
- карточки с заданиями;
- памятки по символике страны, края, города;
- сценарии мероприятий и игр.

Оборудование, инструменты, материалы:

- спортивный зал, кабинеты;
- тренажерная скалолазная стенка;
- игровая зона;
- мультимедийный проектор; компьютерное оборудование (при необходимости);
- бумага для записей, бумага для рисования, цветная бумага, цветной картон, самоклеящаяся бумага;
- канцелярские принадлежности (клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, краски, мел).

Личное снаряжение: система страховочная, скальные туфли, мешок для магнезии, карабин, страховочное устройство «гри-гри», спальный мешок, коврик, рюкзак

Специальное снаряжение: зацепы разного цвета с болтами, веревки (динамическая), карабины, страховочное устройство «гри-гри» и «восьмерка», крючья, оттяжки.

- Палатки;
- Веревка основная;
- Схемы узлов;
- Индивидуальные страховочные системы;
- Карабины, ФСУ, ролики, зажимы;
- Компасы, курвиметры;
- Рюкзаки, спальные мешки;

Для осуществления экспедиционной (походной работы):

- Костровое оборудование;
- Пилы, топоры.

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель

2.3. Оценочные/контрольные – измерительные материалы

Программой предусмотрены три уровня усвоения учебного материала.

Первый уровень – допустимый. Учащийся при выполнении задания опирается на помощь тренера: нуждается в дополнительных пояснениях, помощи, поощрении действий.

Второй уровень – средний. Учащийся может работать самостоятельно, опираясь на словесный комментарий и демонстрацию действий педагогом. Выполняет работу в соответствии с поставленным условием. Иногда нуждается в дополнительных пояснениях со стороны тренера.

Третий уровень – высокий. Учащийся справляется с поставленными задачами самостоятельно, старается использовать на занятии уже имеющиеся знания и умения, творчески подходит к выполнению заданий.

Используемая литература для педагога

1. Бардин К.В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей турист. походов со школьниками. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1981, - 205 с., илл.
2. Желудкова Т.Н. безопасность туристских походов со школьниками (рекомендации руководителю походов), 1994.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие-М. ФЦДЮТиК, 2006 г. – 600 с., илл.
4. Константинов Ю.С., куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие, 2-е изд., дополненное. М.: ФЦДЮТиК, 2006, 208с.
5. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. – 2-е изд.-Казань: РИЦ «Школа», 2007. – 148 с.

Используемая литература для детей

1. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с.
2. Князькина Е.П. Методическое сопровождение к программе «Пешеходный туризм». – КАЗАНЬ: ЗАО «Новое знание», 2006. – 76 с.
3. Рожин А.А. Организация тренировок по технике пешеходного туризма. Методические рекомендации.
4. Гуров С.П., Программа туристско-краеведческой направленности «Туристская подготовка школьников», 2014.
5. Добарина И.А. Анникова Т.А. Жигарев О.Л. Организация туристско - краеведческой работы с обучающимися. Н-к. 2002г.

Интернет-ресурсы

1. http://publ.lib.ru/ARCHIVES/L/LUKOYANOV_Petr_Ivanovich/_Lukoyanov_P.I..html
2. <http://tulum.ru/podgotovka-i-provedenie-sorevnovaniy-shkola-bezopasnosti-amaslov>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-nauchnyh-issledovaniy-v-sportivnom-skalolazanii-obzor-monografiy>
4. <https://irbitgc.ru/upload/files/section/education/DOP/5.pdf>
5. https://knastu.ru/media/files/page_files/page_421/mitodichki/_Sportivnoye_oriyentirovaniye_kak_metod_fizicheskogo_vospitaniya.pdf
6. <https://orient-games.ru/product/obuchayushhie-i-kontrolnye-testy-po-sportivnomu-orientirovaniyu-t-v-morgunova/>
7. <https://prepod.nspu.ru/mod/page/view.php?id=311>
8. https://tourlib.net/books_tourism/kodysh.htm