

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 17»
МАОУ «Школа № 17»

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 7 от «29» августа 2024 г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Школа № 17»
_____ С.З. Цит

«Спортивно-познавательный туризм»
Дополнительная общеразвивающая программа

Возраст детей: от 11 до 16 лет.

Срок реализации программы 72 ч.

Автор-составитель: Ковалева Татьяна Николаевна, педагог дополнительного образования
МАОУ «Школа №17»

г. Ачинск – 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа носит образовательно-развивающий характер. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Самодетельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Занимаясь в туристическом кружке, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит ребятам умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

Программа является типовой, так как она разработана на основе методических рекомендаций, разработанных В.Г.Варламовым.

Целью Программы является:

- пропаганда и популяризация туризма, основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни;
- повышение технического и тактического мастерства, при прохождении дистанций, имитирующих и воссоздающих экстремальные ситуации пребывания человека (группы) в естественных условиях.

Задачи Программы

Обучающие:

- научить разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры)
- научить ориентироваться на местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;

Развивающие:

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

Основные принципы обучения, предусмотренные Программой

Природосообразность - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Наглядность – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

Системность – проведение занятий в определенной последовательности и системе.

Гуманизация воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В Программе используются ***межпредметные*** связи с другими образовательными областями такими как ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе), география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь).

Педагогические технологии. Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

Срок реализации программы - 72 часов

Программа рассчитана на учащихся 11-16 лет

Материал дается по разделам:

1. **Теоретическая подготовка** включает в себя изучение техники различных видов туризма (пеший, водный, лыжный, велосипедный туризм, ориентирование); получение знаний по топографии, выработка умений и навыков по разведению костров, бивачным работам и т.д.
2. **Краеведческая подготовка** - неотъемлемая составная часть общей подготовки туриста. Она связана с приобретением знаний о природных богатствах родного края, об историческом прошлом народа; позволяет наблюдать своеобразие локально-закрепленных художественных традиций, создает благоприятные условия для развития эстетической культуры обучающихся; формирует у туриста умения и навыки в организации и проведении специальных наблюдений в условиях похода с последующей их обработкой и анализом. Краеведческая подготовка включает собственно краеведение, а также его практические приложения и смежные разделы учебно-воспитательной работы: наблюдения в походе, вопросы охраны природы, памятников истории и культуры.

3. Подготовка туриста по технике безопасности. Обеспечение безопасности участников туристских походов - важнейшая задача в комплексе мероприятий по организации, подготовке и проведению похода, а профилактика несчастных случаев по праву занимает ведущее положение в числе основных разделов работы по туризму. В связи с этим в программу включен раздел, основные задачи которого подготовить туриста к работе в сложных погодных условиях, воспитание дисциплины туристской группы, формирование умений и навыков по оказанию первой доврачебной помощи.

4. Способы автономного выживания. Включает в себя: изучение правил поведения при автономном существовании, возможность построить различные укрытия и убежища из подручных средств, способы приготовления пищи, поиски воды, подача сигналов бедствия, формирование умений и навыков по оказанию первой доврачебной помощи.

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие методы:

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что обучающимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации Программы «Школа туризма» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- **дидактический рассказ** – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- **описание** – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- **объяснение** – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;

- **беседа** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;

- **инструктирование** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

- **распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- **метод непосредственной наглядности** – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

- *метод опосредованной наглядности* – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

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 бивуак (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.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

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 всего заезда. 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 заезда в виде однодневных или двухдневных походов, а так же больших туристических соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ШКОЛА ТУРИЗМА»

1. Вводное занятие.

Теория: на занятии обучающиеся знакомятся с основными направлениями в туризме, проводятся общие инструктажи, обучающимся предлагается изучить, какое снаряжение бывает в туризме, разобрать, что должно быть в аптечке и какие лекарства применяются при тех или иных болезнях. Дается понятие и состав ремонтного набора.

Практика: обучающиеся учатся укладывать рюкзак и устанавливать (скатывать) палатку.

2. Правила безопасности в походах.

Теория: проводится разбор наиболее возможных причин попадания человека в опасную ситуацию, меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях похода.

3. Ориентирование.

Практика: обучающиеся учатся работать с компасом. Изучают виды компасов. Учатся определять стороны света.

4. Костры.

Теория: рассматривает технику безопасности и правила поведения при разведении костров. На практике обучающиеся изучают, как правильно разбить бивак и развести разные костры.

5. Техника пешего туризма (ТПТ).

Теория: включает в себя названия элементов полосы препятствий, штраф на полосе. Узлы и их виды. Видов веревок. Их назначение. Страховка.

Практика: обучающиеся учатся вязать узлы и применять их на практике, учатся самостоятельно сооружать переправы, используя веревки и подручные средства.

6. Туристские возможности родного края.

Теория: на котором обучающиеся знакомятся с туристскими тропами родного края. Предлагают маршруты будущих походов.

7. Ориентирование.

Практика: проводятся измерения по карте, определяют масштаб, переводят из одного масштаба в другой, работают с эклиметром, транспортиром, определяют, какие топонимы присутствуют на карте, проводят сверку на местности. Находят КП.

8. Спасательные работы.

Теория: предполагает усвоение обучающимися названий узлов и их предназначение.

Практика: обучающиеся осваивают узлы и возможность их применения в туристических соревнованиях, и в повседневной жизни. Учатся изготавливать носилки из подручных средств. Обучающиеся изучают способы эвакуации пострадавшего, виды носилок для каждого конкретного случая, ПМП.

9. Снаряжение.

Практика: Обвязка, веревки, карабины, жумары. Правила пользования и техника безопасности. Умение работать.

10. Первая медицинская помощь.

Теория: обучающиеся изучают виды ран и общие правила оказания ПМП. Виды кровотечений, Переломы и тд.

Практика: обучающиеся рассматривают способы остановки кровотечения. Правила наложения жгута и давящей повязки.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ ПРОГРАММЫ «ШКОЛА ТУРИЗМА»

№	Название темы (разделы)	Содержание	Количество часов
---	----------------------------	------------	---------------------

1	Вводное занятие Туристическое снаряжение.	Цели и задачи занятий. Знакомятся с основными направлениями в туризме. Личное, групповое снаряжение. Аптечка. Ремонтный набор. Укладка рюкзака. Палатка. В теории ребятам предлагается изучить, какое снаряжение бывает в туризме, разобрать, что должно быть в аптечке и какие лекарства применяются при тех или иных болезнях. Дается понятие и состав ремонтного набора. На практике ребята учатся укладывать рюкзак и устанавливать (скатывать) палатку.	5
2	Правила безопасности в походе.	Источники опасности (снаряжение, бивачные работы, движение на маршруте и т.д.). Дисциплина. Страховка.	5
3	Ориентирование.	Знакомство с устройством компаса и его работой. Определение сторон света. Изучают виды компасов.	3
4	Костры.	Техника безопасности при разведении костров. Виды костров.	5
5	ТПТ. Узлы. Применение.	«Проводник», «Восмерка», «Стремя» «Булинь», «Бершафт», Проводник» и другие	4
6	Топография	Теоретическое занятие. На нем учащиеся изучают виды топографических знаков. Виды рельефа. Рассматриваю обозначения знаков. На практическом занятии учащиеся по памяти должны зарисовать топографические знаки, рельеф.	5
7	Туристские возможности родного края.	Знакомство с туристскими тропами	5
8	Техника пешего туризма.	Полоса препятствий. На практике - учатся самостоятельно сооружать переправы, используя веревки и подручные средства. «Кочки», «завал», «навесная переправа», «маятник», «параллель», «бревно».	5
9	ПМП. Виды травм.	Режим туриста в походе. ПМП. А также изучают виды ран и общие правила оказания ПМП. На практических занятиях рассматривают способы остановки кровотечения. Правила наложения жгута и давящей повязки. Переломы, вывихи, растяжения, ушибы	5
10	Снаряжение Спасательные работы.	Обвязка. Веревка. Карабин. Способы вязки узлов. Перенос пострадавшего (в одиночку, группой).	5
11		Определение азимута на карте. Определение азимута на местности. Движение по азимуту.	6

	Ориентирование.	Активные игры на местности. На практическом занятии им предлагается сделать зарисовки рельефа, какой - нибудь местности и топографические знаки.	
12	Топография	Изучают масштаб, эклиметр, транспортир, угловая съемка, применяют знания на практике. Определяют, какие топонимы присутствуют на карте, проводят сверку на местности.	6
13	Первая медицинская помощь.	Виды кровотечений. Оказание помощи пострадавшему при кровотечениях. Теоретическое занятие, на котором ребята изучают виды ран и общие правила оказания ПМП. Виды кровотечений. На практических занятиях рассматривают способы остановки кровотечения. Правила наложения жгута и давящей повязки. Носилки.	6
14	Спасательные работы.	Умение управляться с веревками при групповом и индивидуальном спуске, подъеме, переправе. Страховка. Теория включает в себя изучение видов веревок. Их назначение. Страховка. На практике - учатся самостоятельно сооружать переправы, используя веревки и подручные средства, надевать страховочную систему	6
15	Узлы. Применение.	Транспортировка пострадавшего разными способами. Применение узлов для изготовления носилок.	1
		ИТОГО	72

ЛИТЕРАТУРА.

для педагога

Основная:

Методические рекомендации В. Г. Варламов, Центральный совет по туризму и экскурсиям Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", Москва—1983

Дополнительная:

1. Гуляев В. Г. Организация туристической деятельности. — М.: Нолидж, 1996.
2. Джон Уайзман. SAS. Руководство по выживанию. М. Атрель. 2005г.
3. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы/Э.Э. Линчевский, - М.: "Физкультура и спорт", 1981г.-126с.
4. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные/Ю.А. Штюмер, - М. "Физкультура и спорт". 1983.-144с.

для обучающихся

1. Верзилин, Н. По следам Робинзона/ Н. Верзилин, - Л.: "Детская литература", 1974.- 254с.
2. Дихтярев, В. Я. Вся жизнь – поход / В.Я. Дихтярев, -М.: ЦДЮТур, 1999. <http://skitalets.ru/index.htm>
3. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста /Ю.А. Штюмер, - М. "Профиздат". 1982. <http://skitalets.ru/index.htm>
4. Бардин, К.В. Азбука туризма/ К.В. Бардин, - М.: Просвещение, 1981.-205с.

Использованные материалы и Интернет-ресурсы

Методические рекомендации В. Г. Варламов, Центральный совет по туризму и экскурсиям Центральное рекламное-информационное бюро “Турист”, Москва—1983 - <http://refdb.ru/look/2645015.html>