

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования, культуры, физической культуры и спорта и
молодёжной политики муниципального образования городской округ
«Долинский» Сахалинской области Российской Федерации

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
С.УГЛЕЗАВОДСК ДОЛИНСКОГО РАЙОНА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

694061, Сахалинская область, Долинский район, с. Углезаводск ул. Почтовая д.2
тел./факс 8(42442)98-245; e-mail: uglez_school@mail.ru

РАССМОТРЕНО:

на педагогическом совете
протокол № 1 от
29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 163-ОД от
29.08.2024 г.

Директор МБОУ СОШ
с.Углезаводск

 Качанов А.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Туризм»

Направленность программы – туристическо-краеведческая

Уровень программы - стартовый

Адресат программы - дети 14-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Трутнев Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

с.Углезаводск,
2024 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Содержание программы.	5
1.3.1. Учебный план	5
1.3.2. Содержание учебной программы.	5
1.4. Планируемые результаты.	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1. Календарный учебный график.	10
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.2.1. Материально-техническое оснащение программ	10
2.2.2. Кадровое обеспечение.	11
2.3. Форма аттестации:	12
2.4. Оценочные материалы.....	12
2.5. Список литературы.	12
Приложение 1	14

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Туризм» имеет туристическо-краеведческую направленность (вид деятельности: туризм).

Актуальность программы.

Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Тип программы: одноуровневая.

Уровень сложности программы: стартовый

Адресаты программы. В кружок «Туризм» принимаются обучающиеся 14-17 лет, желающие систематически заниматься туризмом, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья. Приём в кружок производится в августе-сентябре каждого года. Наполняемость группы от 10 до 15 человек.

Объём и сроки освоения программы, режим занятий.

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Ко-во недель	Количество часов в год
9 месяцев (2024-2025 учебный год)	1 ч.	2	2	36	72 ч.
Итоги по программе					72ч.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий:

- групповая;
- индивидуальная.

1.2. Цель и задачи программы.

Целью реализации программы: развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний обучающихся в области туризма и спорта.

Задачи:

Предметные:

- освоить туристские навыки в походе, слёте;
- освоить знания прохождения технических этапов;
- изучить различные способы переправ;
- изучить и совершенствовать техники наведения туристских этапов соревнований;
- изучить способы выживания в экстремальных условиях.

Личностные:

- обучить воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развивать коммуникативный опыт общения со сверстниками;
- приобщать их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучать детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развивать силу, выносливость, координацию движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развивать эмоциональную сферу личности, повышать уверенность в себе, формировать позитивную самооценку.

Метапредметные:

- формировать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества;
- воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
- воспитывать стремление к саморазвитию;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1		1	
I	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	2	Опрос
II.	Организация туристского быта	1	4	5	Проверка умений
III.	Питание в туристском походе	2	4	6	Опрос
IV.	Топография и ориентирование	2	6	8	Проверка умений
V.	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	2	4	6	Проверка умений
VI.	Краеведение	2	4	6	Опрос
VII.	Общая и специальная физическая подготовка		8	8	Проверка умений
VIII.	Техника и тактика пешего туризма (Навеска переправ, вязка узлов, обвязки систем)	2	10	12	Проверка умений
IX.	Походы выходного дня		16	16	Проверка умений
X.	Соревнования		2	2	Проверка умений
	Всего часов:	13	59	72	

1.3.2. Содержание учебной программы.

I. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практическое занятие: укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения.

II. Организация туристского быта. Привала

Привала в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация привалов в пути.

Практическое занятие: определение мест, пригодных для организации привалов и лагеря, развертывание и свертывание лагеря, разжигание костра.

III. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе.

Практические занятия: составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.

IV. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух- трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия: закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

V. Топография и ориентирование.

Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практическое занятие: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Ориентирование по местным признакам и предметам.

VI. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Практические занятия: формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

VII. Краеведение.

Географическое положение и туристские возможности Сахалинской области; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники,

музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

Практические занятия. Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области.

VIII. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма.

Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры. упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

Практические занятия: Проверка физической подготовки путем выполнение условий КСУ(Комбинированное силовое упражнение) на количество раз.

IX. Техника и тактика пешего туризма (Навеска переправ, вязка узлов, обвязки систем).

Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней.

Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото. Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Практические занятия: Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение, наведение навесных переправ и преодоление их группой с использованием снаряжение туриста.

Х. Поход выходного дня

Учащиеся должны показать свои умение и навыки на практики по:

- Организации быта
- Выполнение своих должностных обязанностей
- Дисциплину в группе
- Навыки разведение костра
- Работа с картами
- Знание и умение в снаряжении и применение ее на практике
- Соблюдению техники безопасности и др..

1.4. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения туристической полосы, как лично так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- освоение обучающимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного объединения - знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности, ценностей.

Метапредметные результаты:

- овладение техникой и тактикой туристической подготовки;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.
- освоение обучающимися способами деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в решении проблем в реальных жизненных ситуациях.
- овладение умениями организовать учебную деятельность.

Личностные результаты:

- воспитание характера;
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания;

- формирование умений управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время тренировок и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
- умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе тренировочной и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий в неделю
1	01.09.2024	31.05.2025	36	72	72	2 дня в неделю по 1 часу (по 45 мин), в том числе походы выходного дня в тёплое время года Всего за год: 8 походов по 2 часа (в тёплое время года: сентябрь, октябрь, апрель, май)

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое оснащение программы.

Кружковые занятия проводятся в классном кабинете, спортзале, на улице.

Для занятий используется следующее:

- Аптечка
- Носилки
- Верёвки – диаметром не менее 10 мм, длина 20, 30, 50 метров;
- Карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, тенты
- Спусковые устройства (стопер-дисантер, восьмерка)

- Зажимы (жумар, кроль)
- Каски
- Катамаран
- Спас. средства на воде
- Компаса и карты
- Форма одежды туриста должна быть прочной, закрывать руки и ноги.

Информационно-методическое обеспечение.

- официальный сайт, посвящённый спортивному туризму всех видов в Москве и России <http://tmmoscow.ru/>

- программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» одобренных и утвержденных Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ;
- программа Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. «Юные туристы - краеведы», рекомендованной Министерством образования и науки РФ для использования в системе дополнительного образования детей

Методы обучения:

- Словесный метод - рассказ, объяснение, беседа, диспут;
- Наглядный метод - демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы;
- Практический метод - работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма.

Типы занятий:

- изучение новой информации;
- занятия по формированию новых умений;
- обобщение и систематизация изученного;
- практическое применение знаний, умений (закрепление);
- комбинированные занятия;
- контрольно-проверочные занятия;
- тестирование.

Виды занятий:

- лекционное занятие;
- практическое занятие;
- презентацию;
- соревнования;
- проблемно-поисковое занятие;
- занятие-игра.

2.2.2. Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Туризм» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, соответствующее туристско-краеведческой направленности и отвечающим профессиональному стандарту по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в соответствии с Приказом Минтруда РФ от 22.09.2021 №652н).

2.3. Форма аттестации:

Отслеживание результатов осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного и итогового** контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри секции по технике туризма и спортивного ориентирования, навески переправ.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

2.4. Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимся программы педагог использует методы наблюдения за техникой и выполнением практических приёмов в процессе проведения туристических тренировок и соревнований, тестовых заданий.

2.5. Список литературы.

- Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985
- Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
- Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
- Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
- Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов»
- «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
- «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Письмо Министерства образования Сахалинской области по проектированию программ ДО 11.12.2023 Г. №3.12 вн-5709 «О направлении методических рекомендаций по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ»;
7. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области, согласованные директором ГБУ «Областной центр внешкольной воспитательной работы» Сазоновой Н.Г., директором ГБУ «Региональный центр оценки качества образования Сахалинской области» Песковой Н.А., ректором ГАОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области» ИМ. Заслуженного Учителя РФ В.Д.Гуревича Химиченко А.А.;
8. Муниципальные правовые акты;
9. Устав МБОУ СОШс.Углезаводск.

Воспитательный компонент

Сроки проведения	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения
Октябрь 2024 г.	«Туристическими тропами»	Квест – игра	МБОУ СОШ с. Углезаводск
Март 2025 г.	«Все на скалодром!»	Фестиваль	МБОУ СОШ с. Углезаводск