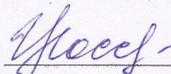


Министерство образования и науки Алтайского края
Муниципальное образование города Рубцовска Алтайского края
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 18"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

 Гросс С.И.

Протокол № 1

от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

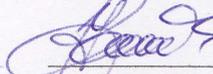
Заместитель директора по ВР

 Бессонова Н.А.

от 30.08.2024 г.

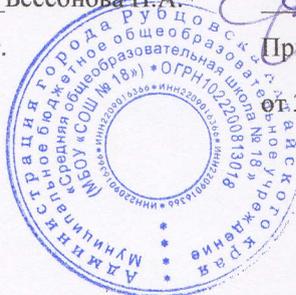
УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Бадина Н.П.

Приказ № 148

от 30.08.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Я ОТКРЫВАЮ ДЛЯ СЕБЯ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации программы: 1 год.

Автор составитель:

Ионов В.В.

Учитель физической культуры

Рубцовск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Я открываю для себя туризм» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

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

Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 года № 06 - 1844);

Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г. № 196;

Совместный приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ 18.11.2015 г. № 09-3242);

Правила вида спорта «Спортивный туризм», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255.

Вид программы: модифицированная, вариативная.

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 полевой выход без ночёвок 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 — 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.). Также реализация программы будет способствовать развитию детско-юношеского туризма в районе Алтайского края и способствовать реализации задач по увеличению охвата детей, занятых дополнительным образованием.

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.

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 занятия по отработке технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях «Папа, мама и я – туристская семья», которые не включены в сетку.

Объем и сроки реализации программы. Программа в объеме 34 часа реализуется в течение года

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 и психофизические особенности данного возраста

Возраст обучающихся детей по программе составляет 13 – 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.

Предполагаемые результаты

Ожидаемый результат в воспитательном плане:

Гражданин. Национальная гордость, патриотизм. Общественная дисциплина и культура общения. Бережное отношение к природе и традициям. Уважение прав и культуры других наций. Честность, правдивость, чуткость, милосердие.

Семьянин. Тактичность. Культура общения. Опрятность. Стремление к ЗОЖ. Умение организовать досуг. Забота о младших и слабых. Уважение к пожилым. Знание гигиенических навыков.

Профессионал. Работоспособность. Организованность. Творческое и эстетическое отношение к труду. Стремление сделать дело качественно. Умение трудиться сообща. Инициативность. Самостоятельность. Самообслуживание.

В результате обучения по данной программе, учащиеся должны знать:

- теоретические основы организации туристско-спортивной работы

уметь:

- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- уметь преодолевать простые природные и искусственные препятствия;
- уметь собирать краеведческий материал;
- уметь формировать банк данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

владеть:

- навыками подготовки к походу;
- навыками туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;
- навыками поведения в коллективе

Учебный план

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
I	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	1	1	-	Входной контроль.
II	Окружающая среда и факторы опасности	2	1	1	Контроль выполнения заданий
III	Экстремальные природные ситуации	2	1	1	Анализ ситуаций. Контроль успеваемости
IV	Снаряжение	5	2	3	Педагогическое наблюдение. Анализ исполнения
V	Аварийный бивак.	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Анализ исполнения
VI	Обеспечение питанием в походе	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Анализ исполнения.

					Зачет
VII	Доврачебная помощь силами группы	6	1	5	Педагогическое наблюдение. Анализ исполнения. Тестирование по оказанию ПДП
VII I	Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу	7	2	5	Педагогическое наблюдение. Анализ исполнения. Мини-соревнования
IX	Техническая подготовка	7	1	6	Итоговый контроль
	Итого:	34	11	23	

Содержание

I. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края (1 ч.).

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.

II. Окружающая среда и факторы опасности (2 ч.).

Теория: субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки. Климат и погода горных районов. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека.

III. Экстремальные природные ситуации (2 ч.).

Теория: определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности. Поведение человека в экстремальной ситуации. Практика: анализ экстремальной ситуации. План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.

IV. Снаряжение (5 ч.).

Теория: подбор снаряжения для похода. Требования 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, перчатки, 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. Установка палатки в различных погодных условиях. 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, перчатки, 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. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

V. Аварийный бивак (2ч.).

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.

VI. Обеспечение питанием в походе (2ч.).

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.

Зачет.

VII. Доврачебная помощь силами группы (6 ч.).

Теория: характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение

дикорастущих лекарственных растений.
Тестирование по оказанию ПДП.

VIII. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу (7 ч.).

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 по карте и компасу, 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.

IX. Техническая подготовка (7 ч.).

Теория: тактика и техника в пешеходном туризме. Движение на маршруте по тропам. Принцип экономии сил. Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Практика: преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке. Использование специализированного оборудования для преодоления естественных препятствий (Верёвка основная 10 мм статическая, индивидуальная страховочная система, жумар, безопасное спусковое устройство, карабины)

Календарный учебный график

Период	Сроки
Начало учебного года	02.09
Окончание учебного года	31.05.
Продолжительность обучения	34 учебных недель
Сроки входного контроля	Первая неделя октября
Сроки промежуточного контроля	Последняя неделя декабря
Сроки контроля по результатам освоения программы	Последняя неделя мая

Оценка и контроль результатов освоения программы

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течение учебного года;
- аттестация по итогам освоения программы – в конце учебного года.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- низкий уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- средний уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- высокий уровень: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации.

Оценочные материалы

Входная диагностика проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Формы:

- Прохождение медицинского осмотра
- Устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся»;

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- Выполнение тестовых заданий на знание терминологии
- Выполнение практических заданий
- Устный и письменный опрос

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программ учащимися.

Формы

- Устный и письменный опрос
- выполнение тестовых заданий
- игровые формы
- сдача нормативов

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Форма

- Участие в контрольном выезде туристских групп.
- Представление и защита разработанного маршрута.

Критерии оценки туристских маршрутов:

- Оригинальность (уникальность маршрута и логика построения маршрута, оригинальность его замысла);
- Насыщенность (полнота раскрытия выбранной темы маршрута, насыщенность маршрута различными туристскими объектами, новизна элементов маршрута и уникальных мест с точки зрения привлекательности для посещения туристами);
- Удобство (удобство посещения включенных в маршрут объектов сервиса и показа с точки зрения транспорта, выбранного для данного маршрута);
- Значимость (значимость туристского маршрута для развития и продвижения территории, формирование привлекательного образа территории)

Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение

Дидактический материал:

1. Учебные материалы (тесты).

Темы: Туристско-экскурсионные возможности родного края. Доврачебная помощь

2. Учебно-топографические карты Тема: Окружающая среда и факторы опасности.

3. Учебные пособия для детей (таблицы) Темы: Снаряжение.

Ориентирование по компасу.

4. Плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;

5. Фото- и видеоматериалы, слайды;

6. Карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;

7. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Методический материал:

1. Методическая разработка «Оздоровительная функция самостоятельного 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. Методическая разработка совместного занятия «Мама, папа и я – туристская семья»

7. Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика и др.

Материально-техническое обеспечение программы

Программа предполагает наличие необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорных карт края; схемы; топографические и спортивные карты различных масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и иное туристское снаряжение.

Перечень оборудования полученного по программе создания новых мест дополнительного образования:

Палатка туристская 3-х местная	Используется для получения опыта в постановке палатки в различных погодных условиях. Использование для проживания во время выходов.
Коврик туристский	Используется во время уличных занятий в блоке ориентирование на местности, приготовлении пищи на костре. Используются для организации проживания во время походных выходов.
Компас	Использования для получения навыков ориентирования с помощью компаса
Верёвка основная 10 мм статическая	Используется для проведения практических занятий на естественном рельефе по преодолению препятствий.
Индивидуальная страховочная система	Используется для проведения практических занятий на естественном рельефе по преодолению препятствий.
Жумар	Используется для проведения практических занятий на естественном рельефе по преодолению препятствий.
Безопасное спусковое устройство	Используется для проведения практических занятий на естественном рельефе по преодолению препятствий.
Карабин	Используется для проведения практических занятий на естественном рельефе по преодолению препятствий.

Список литературы для преподавателя

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.
- Информация из интернета
4. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
 5. Антропов К., Шibaев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
 6. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
 7. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
 8. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
 9. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
 10. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М. , 1992.
 11. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
 12. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
 13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
 14. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
 15. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
 16. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
 17. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
 18. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
 19. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
 20. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982, 2001.
 21. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М , 1995;
 22. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
 23. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
 24. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
 25. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного

- туризма. Свердловск, 1990.
26. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
 27. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
 28. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
 29. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
 30. Энциклопедия туриста. М., 1993

Список литературы для учащихся

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайсЮТур, 1999.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.