

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
муниципального образования-городской округ
город Скопин Рязанской области



Утверждаю
Директор школы
_____ Е.В.Барабаш

Рабочая программа дополнительного образования
«Юный турист »

Количество часов:157,5час.

Количество часов в неделю:4,5 часа

Составил:
преподаватель дополнительного образования Римская Е.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса « Юный турист» заключающееся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристических путешествий, спортивных состязаний.

Актуальность программы

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) (далее Концепция).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность кружка Юный турист является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

- 1) воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;
- 2) развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;
- 3) познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника;
- 4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.
- 5) рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но общества в целом.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью кружка является «Спортивный туризм», это дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых туристско - краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций спортивного ориентирования, организации краеведческих исследований.

Данное направление в кружке «Спортивный туризм» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско - краеведческой деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается **новизна программы**. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские

соревнования. Туристский поход – это самая комплексная, эффективная форма туристско-краеведческой деятельности. В туристских походах образование, воспитание, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, способствует процессу самоутверждения. Туристский поход позволяет одновременно достигать всех целей, которые ставятся перед туристско - краеведческой деятельностью. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей- единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором главными помощниками в выборе правильного пути являются компас и карта. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Изучению своей «малой родины», расширению кругозора ребят способствует краеведение. Краеведческая работа всегда интересна, т.к. носит поисковый, исследовательский характер. Она направлена на активное и углубленное изучение истории родного края, его жителей. Изучение природы своего края способствует закреплению теоретических знаний о законах природы, природных комплексах родного края, формированию представления о целостности, единстве и всеобщей взаимосвязи в природе, получению необходимых навыков по ее охране, развитию интеллектуальных и практических умений по оценке природопользования и улучшения состояния окружающей среды. Это играет большую роль в формировании и развитии экологического сознания и экологической культуры личности ребенка.

Новизна программы

Заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и позволяет по окончании курса обучения подготовить спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

Цель программы: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий Юного туриста, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **следующих основных задач:**

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- расширять знания об окружающем мире;
- развивать интеллектуальные и физические способности;

- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
 - прививать интерес к активному отдыху и путешествиям
 - укрепление здоровья учащихся;
 - развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
 - развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов.
 - воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
 - формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

Принципы реализации:

На начальный этап подготовки принимаются дети с 11 лет.

Формы организации образовательного процесса

Виды занятий

По данной программе различные: рассказ, беседа, лекции. Наиболее характерными формами проведения занятий являются тематические прогулки, экскурсии, походы, практические занятия на улице и в помещении (спортивный зал).

Особенности организации образовательного процесса

Количество часов по годам обучения, расписание занятий составляется в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14».

Условия реализации программы

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 8 человек. При наборе обучающихся 1-го года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (4 человека) и индивидуальные занятия.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по ориентированию и технике пешеходного туризма.

Практические занятия проводятся в 1 - 3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

Содержание программы.

1-ый год обучения.

1. Общая подготовка

1.1 Введение.

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

1.2 Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на

соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

2. Основы туристской подготовки

3. 2.1. Подготовка к походу.

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3. Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста

3.1 Снаряжение спортсмена-туриста.

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

3.3 Техника преодоления препятствий.

Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побыем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

4. Топография и ориентирование

4.1 Топографическая и спортивная карта.

Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и

упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

4.2. Компас. Работа с компасом.

Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

4.3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

4.4. Способы ориентирования.

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде.. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

4.5. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Краеведение

5.1 История города.

Краткая история города. Основание и становление города. План застройки города. Геральдика города. Улицы города, история и современность. Достопримечательности города Усинска. Памятники скульптуры и архитектуры.

5.2 Экскурсионная программа.

Практические занятия: Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование.

6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности – 6 часов.

6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

Ожидаемые результаты.

По окончании 1 года обучения начального курса учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;

- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;

- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы;

УМЕТЬ:

- пользоваться краеведческой литературой;
- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка);

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- преодоления препятствий на дистанциях
- вязки туристских узлов.

Тематическое планирование. 1 год обучения.

№ недели	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Спортивный туризм – вид спорта.	4	
2	Порядок тренировок. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. ТБ.	4	
3	Что такое поход. Цели и задачи похода.	4	
4	Маршрут похода. Обязанности в группе.	4	
5	Туристское снаряжение, используемое в походах, подбор продуктов и медикаментов для похода выходного дня. Правила размещения предметов в рюкзаке.	4	
6	Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.	4	
7	Правила безопасного поведения в пешем походе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	4	
8	Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка.	4	
9	Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.	4	
10	Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами, жумарами.	4,5	
11	Знакомство с тактикой. Ее значение и задачи.	4	
12	Задача, поставленная тренером, анализ и разбор ситуационных задач.	4	
13	Турполоса ее описание, методы преодоления.	4	
14	Переправа по бревну (в том числе и качающемуся).	4	
15	Переправа способом маятник и по перилам.	4	
16	Переправа по кочкам, гатям из жердей.	4	
17	Преодоление склонов: Побыем, спуск на схватывающем узле.	4,5	
18	Преодоление склонов: Побыем на жумаре, спуск на восьмерке.	4+ резерв	

19	Переправа по параллельным веревкам.	4	
20	Переправа «бабочка».	4	
21	Навесная переправа.	4	
22	Преодоление турполосы.	4	
23	Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности.	4	
24	Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.	4	
25	Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.	4	
26	Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.	4	
27	Способы измерения расстояний по карте и на местности. Глазомер. Масштаб карты.	4	
28	Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.	4	
29	Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.	4	
30	Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.	4	
31	История города Скопин, его достопримечательности. Памятники, скульптуры и архитектура.	4	
32	Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.	4	
33	Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.	4	
34	Тестирование по медицине.	4	
Итого		157,5	

Условия реализации программы.

Методическое обеспечение программы

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение.

- Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.
- К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Материально-техническое обеспечение учебного объединения для занятий спортивным туризмом

Туристское снаряжение: –Рюкзак - 1 шт. –Спальный мешок - 4 шт. –Палатки -2 шт. –Система страховочная - 4 пар. –Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата. –Аптечка - набор –Компас - 1 шт.	–Веревка вспомогательная -1 шт. –Карабин туристский с муфтой - 12 –ФСУ («восьмерка»)- 2 шт. –«Жумар» - 2 шт. –Раздаточный материал –Аудио - видео средства
---	---

ЛИТЕРАТУРА:

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.

8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Регламент по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2009
10. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
11. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989