

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Туринского городского округа»
Муниципальное автономное образовательное учреждение
Дополнительного образования
Центр дополнительного образования «Спектр»
Туринского городского округа

Принята на заседании
методического совета
протокол № 2
от « 31 » мая 2022 г.



Утверждаю:
Директор MAOU ДО ЦДО «Спектр»
Т.А. Кормина
Приказ № 138 « 07 » июня 2022 г

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Школа туриста»

Возраст обучающихся 7-11 лет
Срок реализации программы – 3 недели

Составитель:
Павлов Дмитрий Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Туринск, 2022

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Направленность краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа туриста» - туристско-краеведческая, Программа знакомит учащихся с основами пешего туризма.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристский поход и подготовка к нему 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. Занимаясь по этой программе учащиеся смогут выбрать для себя активное обучение и развитие полезных навыков. Самостоятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с основными документами:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

– - Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитано-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

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

– Устав МАОУ ДО ЦДО «Спектр».

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой. Занятия предполагают теоретическую часть, отработку практических навыков и физическую подготовку, что позволяет проводить обучение в динамичном режиме.

Уровень реализации программы - программа имеет стартовый уровень, носит ознакомительный характер и ориентирована на обучающихся, не владеющих основами туризма.

Адресат программы - программа предназначена для обучающихся 7-11 лет. Основным видом деятельности детей этого возраста является учение, а оценку проделанной работы учащиеся воспринимают как оценку своих стараний, прилежания, а не качества. Дети с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками. Правда, их больше увлекает сам процесс учения, и они проявляют в этом отношении большую активность и старательность. У детей данного возрастного периода продолжает проявляться потребность в активной игровой деятельности, в движениях. Они готовы часами играть в подвижные игры, не могут долго сидеть в застывшей позе. Характерна для этого возраста потребность во внешних впечатлениях. Для познавательной деятельности ребенка данного возраста характерна прежде всего эмоциональность восприятия. Запоминают первоначально не то, что является наиболее существенным с точки зрения учебных задач, а то, что произвело на них наибольшее впечатление: то, что интересно, эмоционально окрашено, неожиданно или ново. Обучение создает условия для развития новых познавательных потребностей детей, активного интереса к окружающей действительности, к овладению новыми знаниями и умениями.

Возрастные характеристики особенностей развития определяют выбор форм и методов обучения, основой занятий служит индивидуальный подход к обучению и уровню заданий.

Объем и срок освоения программы,

Срок реализации программы – 3 недели, возможно в каникулярное время. Объем программы - 12 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий - 2 раза в неделю по 2 часа, учебный час 40 минут, перерыв между учебными часами 10 минут

Формы организации занятий

Форма занятий – групповая, индивидуальная

Работа с ПК проводится по трем формам:

Демонстрационная - работу на ПК выполняет педагог, а обучающиеся воспроизводят действия на рабочих местах.

Фронтальная - синхронная работа обучающихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога.

Самостоятельная - выполнение самостоятельной работы на компьютере в пределах части занятия, одного или нескольких занятий с сопутствующей помощью со стороны педагога.

1.4 Цель и задачи программы

Цель программы - Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности.

Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Образовательные:

- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования;
- расширение знаний учащихся о родном крае;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности;
- формирование ответственности;
- формирование бережного отношения к окружающему миру.

Развивающие:

- формирование коммуникативных навыков;
- формирование умения вести себя в коллективе;
- развитие организаторских навыков;
- развитие наблюдательности, усидчивости, волевых качеств, самостоятельности.

1.3 Содержание программы Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туризм, спорт и отдых	2	1	1	Наблюдение
2	Гигиена туриста	2	0	2	Наблюдение, опрос, практическое занятие
3	Туристский бивак	2	0	2	Наблюдение, опрос, практическое занятие
4	План и карта	2	0	2	Наблюдение, опрос, практическое занятие
5	Определение расстояний простейшими способами	2	0	2	Наблюдение, опрос, практическое занятие
6	Краеведение	2	0	2	Наблюдение, опрос, практическое занятие
Итого:		12	1	11	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с программой, целями и задачами объединения. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни. Техника безопасности.

2. Гигиена туриста.

Теория: Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели,

посуде туриста. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм.

Практика: Сбор походной аптечки.

3. Туристский бивак.

Теория: Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки.

Практика: Установка палаток, устройство очага. Подготовка снаряжения.

4. План и карта.

Теория: Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде. Практика: Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений по теме и району похода (путешествия). Исполнение каждым участником различных обязанностей в походах.

5. Определение расстояний простейшими способами.

Теория: Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры,

спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности.

Практика: Определение азимута на местности. Движение по азимуту.

Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов

6. Краеведение

Теория: История Туринского района. Город Туринска и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности г. Туринска и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Туринского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Свердловской области. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

Практика: Составление плана похода Оформление походных документов.

Физическая подготовка.

Практика: Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

Практика: Игры на местности по карте спортивного ориентирования.

1.4 Планируемые результаты стартового уровня

Предметные:

- знают порядок организации и правила поведения в походах;
- имеют первоначальные туристические умения и навыки;
- знают вопросы туризма и экологии;
- знают основы топографии и ориентирования;
- знают особенности родного края;
- умеют ориентироваться по компасу и карте в походе;
- умеют ориентироваться по местным признакам и звёздам.

Личностные:

- проявляют интерес к изучению культуры и истории родного края;
- ответственно относятся к порученному делу;
- проявляют уважительное отношение друг к другу и взрослым.

Метапредметные:

- умеют использовать знания, полученные при обучении в новых видах деятельности;
- умеют работать в группе;
- умеют доводить начатое дело до конца.

2.Комплекс организационно-педагогических условий:**2.1 Календарный учебный график**

Программа реализуется в каникулярное время

№	Месяц	Число	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Лекция	2	Вводное занятие, Техника безопасности	Наблюдение
2			Практика	2	Личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Содержание походной аптечки	Наблюдение, опрос, практическое занятие
3			Практика	2	Туристический бивак. Выбор места и обустройство лагеря. Костровое хозяйство и приготовление пищи. Установка палаток, устройство очага	Наблюдение, опрос, практическое занятие
4			Практика	2	План и карта. Работа с картой. Азимут и масштаб карты	Наблюдение, опрос, практическое занятие
5			Практика	2	Определение расстояний простейшими методами. Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры	Наблюдение, опрос, практическое занятие
6			Практика	2	Краеведение . Географическое положение Туринского района. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.	Наблюдение, опрос, практическое занятие

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое и информационное обеспечение

- 1 Компас.
- 2 Комплекты спортивных карт.
- 3 Система электронной отметки (компостеры, электронные станции, чипы).
- 4 Контрольные пункты (призмы).
- 5 Снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности).
- 6 Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки).
- 7 Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки).
- 8 Секундомеры.
- 9 Аптечка и т.д.

Кадровое обеспечение: Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве методов отслеживания результативности обучения детей по программе используется:

1. Устный опрос по ходу занятий
2. Комбинированная проверка (анкета, тест, кроссворд)
3. Практическое задание.

2.4 Методические материалы

При разработке содержания занятий, выборе тем, форм и методов обучения учтены особенности детей школьного возраста.

Основная форма организации деятельности детей – это занятия, построенные с использованием современных и традиционных педагогических технологий, в основе которых лежит личностно-ориентированный подход:

- Личностно-ориентированное обучение,
- Технология индивидуального обучения;
- Технология коллективной творческой деятельности;
- Игровые технологии;
- Информационные компьютерные технологии;
- Технологии развивающего обучения.

Методы обучения:

- словесные (беседа, объяснение материала, анализ изделия и др.)
- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приемов исполнения, наблюдение, работа по образцу)
- практические (упражнения, самостоятельная работа и др.)

Виды занятий:

– Вводное занятие – педагог знакомит обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год.

– Занятие по схеме – специальное занятие, предоставляющее возможность изучать азы конструирования по образцу, схеме.

– Занятие по памяти – проводится после усвоения детьми полученных знаний, оно дает ребёнку возможность тренировать свою зрительную память.

– Тематическое занятие – детям предлагается работать по определенной теме. Занятие содействует развитию творческого воображения ребёнка.

– Занятие-проект – на таком занятии обучающиеся получают полную свободу в выборе направления работы. Каждый ребенок, участвующий в работе по выполнению предложенного задания высказывает свое отношение к выполненной работе, рассказывает о ходе выполнения задания, о назначении выполненного проекта.

– Занятие проверочное – (на повторение) помогает педагогу после изучения сложной темы проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога.

– Конкурсное игровое занятие – строится в виде соревнования в игровой форме для стимулирования творчества детей.

– Итоговое занятие – подводит итоги работы детского объединения за учебный год. Может проходить в виде мини-выставок, просмотров творческих работ и презентаций их отбора и подготовки к отчетным выставкам, фестивалям.

Типы занятий:

Большая часть занятия комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Так как программа ориентирована на большой объем практических работ, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривания помещения, перемену, перерывы, во время которых выполняются упражнения для глаз и физические упражнения для профилактики общего утомления.

Работа проводится по трем формам:

1. Демонстрационная - работу выполняет педагог, а обучающиеся воспроизводят действия на рабочих местах.

2. Фронтальная - синхронная работа обучающихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога.

3. Самостоятельная - выполнение самостоятельной работы на своих рабочих местах в пределах части занятия, одного или нескольких занятий с сопутствующей помощью со стороны педагога.

Формы проведения занятий:

В организации учебно-воспитательного процесса используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия; игры, праздники, конкурсы и другие.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- Словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- Наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу);
- Практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- Репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- Частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- Исследовательский – самостоятельная творческая работа.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей на занятиях:

- Фронтальный – одновременная работа со всеми;
- Индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- Групповой – организация работы в группах;
- Индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблемных задач.

2.5 Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенинский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
6. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
7. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: Толк, Техноплюс, 1996.
8. Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.
9. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
10. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФиС, 1987.

11. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
12. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
15. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
16. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
18. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. - М.: ФиС, 1998.
19. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. - М.: Образование, 1997.
20. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.