

Муниципальное казённое 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 № 3
от «14» сентября 2023 г.

Утверждаю:
И.о. директора МАГУ ДО ЦДО «Спектр»

Ю.Н. Котосина
«15» сентября 2023 г.
Приказ от 15 сентября 2023 г. № 203-0



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

Возраст обучающихся 7-11 лет
Срок реализации – 3 недели

Составитель:
Павлов Дмитрий Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Туринск, 2023

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туриста» имеет **туристско-краеведческую** направленность. Программа направлена на знакомство обучающихся с основами пешеходного туризма.

Программа «Школа туриста» составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 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 27.07.2022 № 629 «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».

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 обучающиеся смогут выбрать для себя активное обучение и развитие полезных навыков. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

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.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся 7- 11 лет. Набор в группы производится без специального отбора, зачисляются все желающие.

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, объемом 12 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Продолжительность одного учебного часа 40 минут с перерывом 10 минут между занятиями.

Периодичность занятий зависит от времени реализации программы:

- в каникулярное время 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 4 учебных часа в неделю;
- в течение учебного года 1 раз в неделю по 4 учебных часа, всего 4 учебных часа в неделю.

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

Форма обучения – очная. Форма организации занятий – групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Перечень видов занятий: беседа, лекция, практическое занятие, мастер-класс, игры.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: наблюдение, устный опрос, практическое задание, тестирование.

1.2. 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 общеразвивающей программы

Учебный план

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

Содержание учебного плана

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: 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. 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. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

Практика: Практические работы с картами атласа Свердловской области. Составление плана похода. Оформление походных документов.

6. Определение расстояний простейшими способами. Подведение итогов.

Теория: Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (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.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

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

Личностные:

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

Метапредметные:

- уметь использовать знания, полученные при обучении в новых видах деятельности;

- уметь работать в группе;
- уметь доводить начатое дело до конца.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Лекция Практика	2	Вводное занятие, Техника безопасности	Наблюдение
2			Лекция Практика	2	Личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Содержание походной аптечки	Наблюдение, опрос, практическое занятие
3			Лекция Практика	2	Туристический бивак. Выбор места и обустройство лагеря. Костровое хозяйство и приготовление пищи. Установка палаток, устройство очага.	Наблюдение, опрос, практическое занятие
4			Лекция Практика	2	План и карта. Работа с картой. Расчет азимута и масштаба карты	Наблюдение, опрос, практическое занятие
5			Лекция Практика	2	Краеведение. Географическое положение Туринского района. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.	Наблюдение, опрос, практическое занятие
6			Лекция Практика	2	Определение расстояний простейшими методами. Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры. Подведение итогов.	Наблюдение, опрос, практическое занятие
			Всего	12		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Учебный кабинет на 10-15 обучающихся (столы, стулья по количеству детей и для педагога), доска, компьютер (ноутбук), проектор.

1. Компас.
2. Комплекты спортивных карт.
3. Система электронной отметки (компостеры, электронные станции, чипы).
4. Контрольные пункты (призмы).
5. Снаряжение для походной деятельности (рюкзак, палатка, спальный мешок, котелок, костровые принадлежности).

6. Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки).
7. Секундомеры.
8. 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.

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.

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-групповой – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- Групповой – организация работы в группах;
- Индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблемных задач.

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.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

В качестве методов отслеживания результативности обучения детей по программе используется:

1. Устный опрос в конце занятия.
2. Комбинированная проверка (анкета, тест, кроссворд).
3. Практическое задание.

2.4. 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., Шершнев 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.

Литература для обучающихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2008.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 2000.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 2000.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
6. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 2006.
7. Интернет- ресурсы.