

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА В.В.КОЛЕСНИКА
ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
методического совета
от «___» _____ 2023 г.
Протокол № 1 _____ 2023 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №17
_____ А.Н. Демченко
«___» _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 34 часа

Возрастная категория: от 12 до 14 лет (6-8 класс)

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы: 184600

Автор–составитель:

Житнухина Евгения Станиславовна,
учитель физической культуры

Г. Славянск-на-Кубани, 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА В.В.КОЛЕСНИКА
ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ СОШ № 17
города Славянска – на – Кубани

_____ А.Н. Демченко

Приказом № _____

от _____ 20__ года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Юный турист»

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *1 год: 34 часа*

Возрастная категория: *от 12 до 14 лет (5-7 класс)*

Форма обучения: *очная*

Автор–составитель:
Кокова Татьяна Алексеевна,
учитель физической культуры

Славянск-на-Кубани, 2022

Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 года -Информационное письмо 09-3242 от 18 ноября 2015 года.
10. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).
11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.
12. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

Направленность дополнительной образовательной программы «Юный турист» – туристско-краеведческая. Данная программа является модифицированной.

Новизна заключается в том, что данная программа является интегрированной. Благодаря модулю «Декоративно-прикладное искусство жителей Кубани», у учащихся формируется более глубокое погружение в быт наших предков, что позволяет прочувствовать их традиции и обычаи, лучше узнать историю своей малой Родины, а также развить внимательность, усидчивость и терпимость к окружающим. Интеграция знаний, формируют целостный взгляд на историю, общество, место человека в них, причем происходит это во взаимосвязи с изучением особенностей истории края и истории народа. Все это предполагает расширение краеведческого кругозора, развитие способностей учеников. Занятия туризмом и краеведением помогают в становлении личности, так как развивают волевые качества, целеустремленность, настойчивость, упорство, самостоятельность и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание. Данные занятия помогают в формировании общей культуры личности, учат правильному поведению в природе и обществе, способствуют профессиональному самоопределению учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что именно краеведение во всех его формах способствует всестороннему развитию личности, совершенствованию интеллектуального, духовного развития, посредством изучения родного края, бережного отношения к традициям, культуре и истории своего народа, через практическое участие в сборе и хранении документов, изучении экспонатов природы и культуры, определяет необходимость формирования у воспитанников чёткого понятия исторической характеристики края.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена их возрастными способностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью. Краеведческая деятельность направлена на воспитание у детей гражданственности и патриотизма, решает целый ряд познавательных задач, развивает учащихся, заинтересовывает их и при правильной организации дает импульс к самостоятельной деятельности. Данная программа способствует формированию нравственных убеждений, творческих способностей. Занятия помогут учащимся овладеть рядом умений и навыков, которые потребуются им в недалеком будущем. Процесс познания родного края необходимо тесно связывать с изучением его истории и эстетическим воспитанием. Занятия предусматривают привитие учащимся такой черты, как бережное отношение к памятникам прошлого. Следуя таким путем, можно заложить основы высококультурной разносторонней личности.

Отличительные особенности:

- раннее приобщение к краеведческой работе, включение ребенка в личностно-значимую творческую деятельность с целью развития творческих способностей;
- изучение особенностей истории своей местности
- учет интересов учащихся, их потребностей и возможностей через применение личностно-ориентированных технологий, технологий индивидуализации и уровневой дифференциации;
- свобода самостоятельной деятельности, в которой ребенок является непосредственным субъектом, осуществляющим все ее этапы (целеполагание, планирование, реализацию и контроль), что создает наилучшие условия для развития нравственно-волевых качеств. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов и использованием новейших методик.

Адресат программы: обучение по программе осуществляется с детьми в возрасте 12-14 лет, с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Наполняемость группы: 20-36 человек

Условия приема учащихся: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Уровень, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы. Данная программа является базовой, что подразумевает освоение учащимися необходимых знаний, обеспечение трансляции общей и целостной картины тематического содержания программы.

Запланированное количество часов для реализации программы -34 часов

Срок реализации программы 1 год

Формы и режим занятий.

Форма обучения очная. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Так же возможно использование программы при сетевой и комбинированной формах реализации.

Программа реализуется на бюджетной основе.

Режим занятий: 1 год

Общее количество часов для ознакомительного модуля в год – 34 часов. Количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Некоторые из заданий (по выбору педагога) могут быть изменены в ходе экспериментально-поисковой работы. При организации образовательного процесса педагог учитывает специфику конкретной учебной группы (успеваемость, творческая активность, предпочтения детей).

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

Для повышения интереса занимающихся применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Программой предусмотрено использование таких форм проведения занятий, как: лекции, практические и семинарские занятия, круглые столы, мастер-классы, ролевые игры, тренинги, выставки и другие виды учебных занятий

Общая цель программы формирование у детей исторического сознания, патриотизма к историко-культурному наследию родного края средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- систематизировать и расширить знания обучающихся об истории родного края,
- познакомить с приемами исследовательской и проектной деятельности по краеведению;
- обучить специальным навыкам сбора и оформления материалов по истории края и использования их в просветительской работе.
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;

Развивающие:

- создать благоприятные условия для достижения результатов в познавательно - поисковой деятельности;
- развивать творческий потенциал личности средствами самореализации;
- развивать умение контактировать со сверстниками в совместной творческой деятельности;
- применять мультимедийную технику в краеведческой работе;

Воспитательные:

- содействовать гармоничному развитию личности,
- совершенствовать нравственные потребности учащихся;
- прививать уважительное отношение, интерес к культуре и истории своего края;
- формировать патриотическое отношение к своей малой родине и бережное отношение к этнокультурному наследию родного края, гражданское самосознание, чувство гордости за родной край.

Содержание программы

Программа состоит из 1 образовательного модуля:

1 год:

Модуль 1 «Основы туристской подготовки»

В программу могут вноситься необходимые коррективы в соответствии с местными условиями и возможностями, может изменяться количество часов на изучение отдельных тем, а также их последовательность в рамках конкретного модуля.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Модуль 1 «Основы туристской подготовки»		34 часов		
1	Техника безопасности на занятиях в классе и во время проведения полевых занятий.	1	1	
2	Основы туристической подготовки.	33	16	17
2.1	Вводное занятие		1	
2.2	Организация похода и туристический бивак		5	3
2.3	Чрезвычайные ситуации		3	1
2.4	Техника безопасности и правила разведения костра. Виды костров		2	
2.5	Топография и ориентирование по компасу		1	7
2.6	Доврачебная помощь		2	4
2.7	Физическая подготовка		2	2
	Итого:	34		

Модуль 1 «Основы туристской подготовки».

1.1. Техника безопасности на занятиях в классе и во время проведения полевых занятий.

- Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности
- Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.
- Правила поведения при переездах группы на транспорте.

1.1.1. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

1.1.2. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

1.1.3. Знаменитые путешественники.

1.1.4. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута.

Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

1.1.5. Действия группы в аварийных ситуациях.

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Разработка тактики

действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.1.6. Психологическая подготовка людей, готовых действовать в ЧС.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе.

1.1.7. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

1.1.8. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для 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 ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.1.9. Организация туристского быта.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила размещения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

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

Правила купания.

1.1.10. Привалы и ночлеги.

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

1.1.11. Костры. Виды костров

1.1.12. Техника безопасности и правила разведения костра

1.1.13. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия.

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.1.14. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.1.15. Туристские должности в группе.

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

1.1.16. Техника и тактика в туристском походе.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

1.1.17. Преодоление препятствий.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.1.18. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.1.19. Подведение итогов туристского путешествия.

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Отчётные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

1.1.20. Понятие о топографической карте.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

1.1.21. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

1.1.22. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Изменение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

1.1.23. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение

ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

1.1.24. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить Средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения Графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер на картах разного масштаба.

1.1.25. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков

1.1.26. Ориентирование по местным приметам.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

1.1.27. Действия в случае потери ориентировки.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск

отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

1.1.28. Личная гигиена туриста.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

1.1.29. Профилактика травматизма и заболеваний.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления

здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

1.1.30. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

1.1.31. Первая медицинская помощь при травмах.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах.

Практические занятия.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Формирование походной медицинской аптечки.

1.1.32. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях.

Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся.

1.1.33. Первая медицинская помощь при отравлениях.

Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение диагноза, практическое оказание помощи).

1.1.34. Вязка носилок.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение:

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с

практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

К программе туристско-краеведческой деятельности разработаны и подобраны методические рекомендации по организации туристско-краеведческой деятельности:

- нормативно-правовые документы по организации туристско-краеведческой деятельности;
- сборник рекомендаций по Руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма;
- учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы;
- рекомендации по организации, подготовке и проведению походов.

В помещении для занятий должны быть:

- доска;
- мел, линейка;
- аптечка, для оказания первой медицинской помощи;
- шкаф.

Для успешной реализации образовательного процесса в наличии должны быть следующие инструменты и материалы, необходимые для работы на занятиях объединения «Юный турист».

1. Рюкзак – 20 штук;
2. Туристские коврики – 20 штук;
3. Палатки двухслойные - 6 штук;
4. Костровое хозяйство – 2 комплекта;
5. Туристские котлы 2 комплекта;
6. Топоры – 2 штуки;
7. Пилы – 3 штуки;
8. Ремонтный набор – 2 комплекта;
9. Тенты командные – 2 штуки;
10. Лопатки саперные – 3 штуки;

11. Аптечка походная – 2 комплекта;
12. Каски – 20 штук;
13. Перчатки брезентовые – 20 пар;
14. Системы страховочные – 20 комплектов;
15. Карабины альпинистские – 80 штук;
16. Спусковые устройства – 10 штук;
17. Жумары – 2 штуки;
18. Средства самостраховки – 40 штук;
19. Веревка основная - 10 бухт;
20. Ледорубы – 3 штуки;
21. Кошки альпинистские – 3 комплекта;
22. Компасы спортивные – 20 штук
23. Секундомеры – 3 штуки.

Учебно-методический материал:

Основной дидактический принцип – обучение в предметно-практической деятельности. В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения:

- объяснительно иллюстрированный;
- методы мотивации и стимуляции обучающего контроля;
- познавательная игра, экскурсии.

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

- <https://rnc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края
- <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края»
- <http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ
- <http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования
- <http://mosmetod.ru/> Московский городской методический центр
- <http://www.dop-obrazovanie.com/> сайт о дополнительном внешкольном образовании

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования имеющей профессиональное высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Профессиональный стандарт №513).

Литература.

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
2. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков : учебное пособие для прикладного бакалавриата. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
3. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.
4. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг. / под ред. Константинова Ю.С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
5. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
6. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме : монография. - М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2014.
7. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004.
8. Каменец А.В., Кирова М.С., Урмина И.А. Молодежный социальный туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / под общ. ред. А. В. Каменца. - 2-е изд., испр. и доп., 2017.
9. Каменец А.В., Урмина И.А., Заярская Г.В. Основы культурно-досуговой деятельности: учебник для академического бакалавриата / под науч. ред. А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
10. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. — М.: ФЦДЮТиК, 2008.
11. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918— 2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
12. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963—2013 гг.): монография. — ЦНПРО, 2013.
13. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для вузов. — М.: Советский спорт, 2009.
14. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся : учебно-методическое пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
15. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися : учеб.-метод. пособие. — М.: Советский спорт, 2011.
16. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования : учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
17. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие. — М.: ЦНПРО, 2014.
18. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма : учебник для студентов вузов. — СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.

19. Куликов В.М. Походная туристская игротка. (Сб. 2). — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
20. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб, пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
21. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков : учебнометодическое пособие. — М.: ВЛАДОС, 1999.
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря : учебно-методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000.
23. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» : методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе : учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. — М.: Академия, 2004.
25. Озеров А.Г. История и методика краеведения. — М.: Юный краевед, 2015.
26. Озеров А.Г. Этнография и краеведение — организация и проведение практических исследований. — М.: Юный краевед, 2014.
27. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
28. Детско-юношеский туризм и краеведение России: ежеквартальный информационно-методический журнал. — М.: ФЦДЮТиК. — 1992-2017.
29. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / сост. Константинов Ю.С., Усков С.В. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
30. Сейненский А.Е. Школьное историческое краеведение. Пособие для педагогов. — М.: Педагогическое общество России, 2014.
31. Спортивное ориентирование: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Константинова Ю.С. — М.: Советский спорт, 2005.
32. Спортивный туризм в системе образования / под редакцией С.М. Губаненкова — СПб.: Петрополис, 2008.
33. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г. — М.: Советский спорт, 2005.
34. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. — СПб.: Герда, 2000.
35. Усков А.С. Практика туристских путешествий : учеб, пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Геос, 1999.
36. Шмидт С.О. Краеведение и документальные памятники. — Тверь, 1992.
37. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — 2-е перераб., доп. изд. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
38. Энциклопедия туриста / гл. ред. Е.И. Тамм. — М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.