

Управление образования администрации  
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»  
Т.В. Барбарич  
от «02» октября 2020 г.



Принята  
педагогическим советом  
Протокол № 3  
от «02» октября 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско - краеведческой направленности  
«Юные туристы»

Возраст детей 11-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Белов Илья Михайлович,  
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район  
2020 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи.....	5
3. Содержание программы.....	6
3.1 Учебный план.....	6
3.2 Содержание учебного плана.....	7
4. Планируемые результаты.....	10
5. Календарный учебный график.....	11
6. Условия реализации программы.....	13
7. Оценочные материалы. Формы аттестации.....	15
8. Методические материалы.....	16
Список информационных источников	
Приложение	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» относится к туристско -краеведческой направленности.

Данная программа разработана на основании:

- **ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»** от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей** (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- **Сан -Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей** (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- **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).
- Приказ Минпросвещения России** от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности дополнительных общеобразовательных программ»

Актуальность программы. Основой для разработки данной программы послужил более чем пятилетний опыт разнообразной туристической деятельности, основанный на организации и участии в различных походах, экспедициях, туристических слетах, соревнованиях и программах.

Именно в ней, приведена попытка сконцентрировать тот программный материал, который бы позволил объединить разнообразные формы, методы туристической работы и позволить комплексно подойти к понятию дополнительное образование в сфере туристской деятельности. Именно программа «Юные туристы» включает себя целый комплекс знаний из многих направлений как спортивной, краеведческой, экологической, первой помощи так и других областей деятельности и знаний.

Педагогическая целесообразность и направленность данной программы обеспечивается наличием практической направленности, использованием личностного и социально значимого содержания и материала для каждого участника педагогического процесса. Активное использование разнообразных форм деятельности: игровых, соревновательных, проблемных ситуаций, индивидуальных и групповых форм работы обеспечивают создание такого педагогического процесса, создание которого невозможно представить в традиционном «школьном» учебно-воспитательном процессе. Именно эта новизна, практическая направленность, лично-ориентированная

значимость и привлекают детей к занятиям туристским многоборьем. Дают им возможность широкого спектра деятельности и проявления своих способностей и реализации своих возможностей.

Отличительные особенности данной программы можно определить то, что она ориентирована на специфические особенности сельской школы, и это определяется следующими положениями:

- программа имеет концентрическое построение (т.е. построена по принципу «спирали»)

- изучение материала идет по пути усложнения, и реализация программы позволяет подключиться к ней на разных этапах деятельности, возможно углубление, применение индивидуальной работы позволяет детям догонять по уровню других учащихся, что стабилизирует образовательный процесс,

- разновозрастный контингент позволяет разнообразить формы деятельности, создает неординарный детский коллектив, где есть возможность создания различных педагогических, проблемных и творческих ситуаций,

Это во многом позволяет проявить педагогические таланты старшим учащимся, которые могут выступать в качестве наставников для младших учеников, кроме того, побуждает их более ответственно относиться к самим занятиям и изучаемому материалу. А младшим школьникам создает ситуации более быстрого, обучения и восприятия, что приводит к плодотворной организации и реализации образовательного процесса.

- Комплексность программы, которая проявляется во многообразии содержательного материала из различных областей туризма, ориентирования, первой помощи, школы выживания.

Адресат программы. Содержание программы направлено на обучение детей 11-13 лет. Численность группы 13-25 человек, зачисление проводится без медицинских показателей. Состав группы постоянный, разновозрастной или группы могут формироваться из детей разного возраста.

Объем и срок освоения программы.

Данная программа рассчитана на один год обучения. На занятия в учебном году отводится 72 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью один академический час(занятие -45 минут).

Форма обучения – очная.

## 2. Цель и задачи программы

Цель программы: \_\_\_\_\_ укреплять здоровье детей (физического и нравственного), приобщая их к разнообразной спортивно-туристической деятельности, навыкам здорового образа жизни.

Задачи программы:

- **Обучающие:**

-овладение широким спектром знаний и умений практической направленности по разделам: физической культуры, спортивного ориентирования, экологии, краеведения, школы выживания и других, - изучение природного и культурного наследия родного края;

- **Воспитывающие:**

-приобщение к здоровому образу и формирование потребности в активной жизненной позиции, патриотическое и гражданское воспитание,

- **Развивающие:**

-развитие рефлексивных и креативных качеств личности, развитие творческих способностей и потребности к самосовершенствованию качеств личности.

### 3. Содержание программы

#### 3.1 Учебный план

№	Содержание занятий	Общее количество часов по годам обучения		ИТОГО
		1 год		
		Теория	Практика	
1	Введение. Техника безопасности на занятиях туристским многоборьем	1	-	1
2	Основы туристской техники	1	-	1
3	Туристская техника	1	8	9
4	Топография	1	4	5
5	Туристские узлы	1	6	7
6	Туристический бивак	1	2	3
7	Спортивное ориентирование	1	8	9
8	Первая помощь	1	3	4
9	Школа безопасности	1	5	6
10	Туристские соревнования	1	6	7
11	Туристские походы, путешествия и экскурсии	1	3	4
12	Общая физическая подготовка туриста	-	8	8
	Теоретические занятия	21		
	Практические занятия	51		
	Всего	72		

### 3.2 Содержание учебного плана программы

№	Тема	Содержание	
		Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности на занятиях туристским многоборьем	Инструктаж техники безопасности на занятиях туристическим многоборьем. Виды туристской техники. Особенности соревнований по туристской технике в программе туристского многоборья.	
2	Основы туристской техники	Командная и лично-командная туристская эстафета и преодоление полосы препятствий. Работа на различных этапах туристской техники.	
3	Пешеходный туризм	Подбор личного и группового снаряжения.	Подбор личного и группового снаряжения туриста.
4	Туристская техника	Техническая подготовка. Особенности работы на дистанции личной и лично-командной туристской техники при прохождении отдельных этапов туристской техники и полосы препятствий. Командная тактика, распределение обязанностей в команде. Работа на судейских трассах и трассах самонаведения	Разбор этапов: лабиринт, мышеловка, подъем и спуск по-спортивному. Техника прохождения дистанции с веревками, спусками и подъемами, переправа по бревну, параллельные веревки вертикальный и горизонтальный маятники, навесная переправа, переброска бревна. Преодоление этапов с самостраховкой: спуск с верхней страховкой, подъем с самостраховкой.
5	Техника водного туризма	Устройство байдарок (подготовка и походное оборудование, нормы загрузки, повышение плавучести). Подбор личного и специального снаряжения (ремнабор, укладка грузов, продуктов, одежда туриста-водника). Спасательные средства и их хранение и использование.	

6	Топография	Определение топографии. Топографические карты и топографические знаки, их обозначения.	Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт.
7	Туристские узлы	Узлы и их применение в туризме.	Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн.
8	Туристический бивак	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.
9	Спортивное ориентирование	Способы ориентирования. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута. Московский лабиринт.
10	Первая помощь	Профилактика заболеваний и несчастных случаев, оказание первой помощи. Первая помощь при ранениях и кровотечениях, переломах, вывихах, ушибах, ожогах, обморожениях и других видов заболеваний и травматизма. Способы транспортировки пострадавшего.	Оказание первой помощи при ранениях и переломах, кровотечениях, вывихах, ожогах, ушибах, обморожениях и других видов заболеваний и травматизма. Наложение повязок. Изготовление средств транспортировки (мягких и жестких носилок, кокон). Транспортировка: методом «в замок», на плечах, по переправам, по склону. Медицинская аптечка и ее использование.



<b>11</b>	Школа безопасности	Здоровье и гигиена. Продукты питания и вода. Обустройство бивуака. Разведение огня и приготовление пищи.	Выживание в экстремальных условиях. Выживание в условиях холода и жары. Поведение при стихийных бедствиях и техногенных катастрофах.
<b>12</b>	Туристские соревнования	Правила туристских соревнований, судейство, разбор этапов различных туристских соревнований.	Применение полученных практических и теоретических умений и знаний в соревновательной деятельности.
<b>13</b>	Туристские походы, путешествия и экскурсии	Опасности, которые могут встретиться во время походов и экскурсий по п.Тихменево	Походы по родному краю п.Тихменево
<b>14</b>	Общая физическая подготовка туриста	Значение общей и специальной физической подготовки. Особенности тренировки спортсменов-туристов. Соревновательная сторона подготовки.	Средства общей и специальной подготовки. Разминка. Техника контроля и самоконтроля состояния. Техника бега (по пересеченной местности, на склонах, на полосе туристской техники). Упражнения направленные на развитие концентрации внимания, вестибулярный аппарат, смены ритма движения.. быстроты, силы, гибкости, выносливости, реакцию. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры, ролевые игры. Эстафеты и конкурсы. Особенности работы со специальным туристским снаряжением

## 4. Планируемые результаты

### Прогнозируемые результаты.

По окончании изучения данной программы обучения:

- овладевают широким спектром знаний и умений практической направленности по разделам: физической культуры, спортивного ориентирования, экологии, краеведения, школы выживания и других,
- изучается природное и культурное наследия родного края;
- приобщены к здоровому образу и сформированы потребности в активной жизненной позиции, патриотическое и гражданское воспитание,
- развиваются рефлексивные и креативные качества личности;
- развиваются творческие способности и потребности к самосовершенствованию качеств личности.

## 5.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов
1 год	01.09.2020	31.05.2020	36	72

Название раздела	Форма занятий	Форма подведения итогов	Снаряжение и материальное оснащение	Дидактические и наглядные пособия
<b>Туристская техника</b>	Лекции, практические занятия на полигоне, в зале и местности	Соревнования, выполнение контрольных упражнений и заданий	Альпинистское и туристическое снаряжение и экипировка. Трасса «Туратлон»	Дидактические материалы по туризму на диске. Правила соревнований
<b>Пешеходный туризм</b>	Лекции, беседы, практические занятия	Тестирование, выполнение контрольных нормативов	Альпинистское и туристическое снаряжение и экипировка.	Мультимедийные программы : Туризм, СКИТ,
<b>Техника горно-пешеходного туризма</b>	Лекции, беседы, практические занятия	Тестирование, выполнение контрольных нормативов	Альпинистское и туристическое снаряжение и экипировка. скалодром	Мультимедийные программы : Туризм, СКИТ. Учебные видеофильмы
<b>Спортивное ориентирование</b>	Рассказ, беседа, практическая работа на местности, прохождение дистанций и их анализ,	Тестирование, соревнования, топографические диктанты, анкетирование	Компасы, комплект карт, дидактические игры, компьютер	дидактические игры, мультимедийные программы по спортивному ориентированию, журнал «Азимут»

<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	Разминка, кросс, ОФП, беговая подготовка, велотуризм, спортивные и подвижные игры	Контрольные нормативы, соревнования	Спортивная форма, спортивный инвентарь, велосипеды, Тренажерный зал	Мультимедийный диск «ОФП», индивидуальные Программы
<b>Техника водного туризма</b>	Лекции, беседы, практические занятия	Тестирование, выполнение контрольных нормативов	Снаряжение для водного туризма, байдарки, катамаран	Учебные фильмы ГОУ ЦДЮТиЭ, программы и правила соревнований
<b>Школа безопасности</b>	Лекции, беседы, практические занятия,	Тестирование, выполнение контрольных нормативов	Компьютер, средства индивидуальной защиты	Мультимедийные программы : «Школа безопасности», Комплект плакатов
<b>Участие в соревнованиях, сборах, походах</b>	Соревнование, поход	Результат, выполнение разрядов	Необходимое снаряжение и экипировка	Положение о соревнованиях, Правила

## 6. Условия реализации программы

Для полноценного и качественного проведения занятий в объединение «Юные туристы» необходимо иметь спортивный зал и кабинет (желательно «ОБЖ» или «Географии», если занятия при школе), определить место для занятий на улице на территории при образовательном учреждении и полигон для занятий в лесу

№ п/п	Инвентарь	Имеется в наличии шт.	Рекомендуемое количество шт.
	Палатка туристская (2-4 местная)		
	Рюкзак туристский		
	Коврик туристский		
	Спальный мешок		
	Компас		
	Котлы туристские (6-8 л.)		
	Системы страховочные		
	Карабины туристские		
	Тормозное устройство		
	Веревка туристская 10 мм.		
	Веревка туристская 8 мм.		
	Полоса препятствий «Школа безопасности»		
	Оборудованный спортзал для занятий альпинизмом		
	Комплект туристской мебели		
	Комплект формы для соревнований		
	Жилет спасательный		
	Каска защитная		
	Костровой набор		
	Плавсредства (байдарка)		
	Тент туристский		
	Голицы		
	Аптечка медицинская		
	Носилки , носилочное полотно		
<b>Мультимедийные средства</b>			
	Компьютер		
	Мультимедийный проектор		
	Переносной музыкальный центр		
	Принтер		
	Сканер		
	Цифровой фотоаппарат		
	Видеокамера		
	Секундомер		
<b>Мультимедийное обеспечение</b>			
	Методические материалы к		

	программе «Школа безопасности»		
	«Все карты России»		
	«Большая энциклопедия туризма»		
	«Безопасность на улице и дороге»		
	«Правила дорожного движения»		
	«Справочник МЧС»		
	«Первая медицинская помощь»		
	Музейно-педагогическая программа «Семья. Край. Россия»		
	«Энциклопедия безопасности»		
	«Школа выживания»		

## 7. Оценочные материалы. Формы аттестации

### Мониторинг образовательных результатов

При проведении занятий и фиксации спортивных результатов на различных этапах деятельности главным критерием определения качества подготовки обучающегося наряду с конкретными достижениями на различных уровнях (кружковом, районном, муниципальном, областном) широко используется шкала оценки и мониторинга. Она включает в себя всестороннюю оценку деятельности обучающегося, в том числе:

#### 1. Сфера достижений:

<b>1 уровень</b>	результативность работы на тренировочном занятии
<b>2 уровень</b>	результативность на открытых стартах школы в своей возрастной группе
<b>3 уровень</b>	призер соревнований муниципального уровня в своей возрастной группе
<b>4 уровень</b>	среди первых 50% % участников областных (муниципальных) соревнований
<b>5 уровень</b>	победитель областных соревнований, в 30% среди взрослых участников

**2. Физическая подготовка.** Основана на проведении тестовых нормативах по видам: бег на 1000 м, упражнений на силовую подготовку и координационные способности.

**3. Теоретическая подготовка** – по тестам, по каждому разделу программы.

**4. Общий уровень подготовки** – на основе показателей и оценки теоретической и практической подготовки.

**5. Сфера здоровья** – по Функциональной пробе Рюффье.

Все показатели и оценка производятся для определения начальных (в начале каждого цикла - сентябрь), промежуточных (в середине – январь) и конечных (в конце цикла – май) результатов, и определяются по шкале оценки из 5 уровне: I- низкий, II- ниже среднего, III- средний, IV- выше среднего, V – высокий.

## 8. Методические материалы

### **Формы и режим занятий.**

Контингент участников образовательного процесса формируется из учащихся 5-6 классов одной школы (в данном случае - Глебовской средней общеобразовательной школы). Группа формируется на постоянной основе в течение всего учебного года (сентябрь – май).

Основными формами занятий являются – кружковые занятия в определенные даты и время. Места проведения – спортивный зал школы, спортивные трассы у школы (стадион), лесной массив и крутые склоны в районе с.Глебово. Кроме этого часто используются в качестве закрепления навыков и совершенствования спортивного мастерства различные формы занятий: чемпионаты школы по различным видам туризма, открытые занятия кружка, дни здоровья, походы и экспедиции, спортивные соревнования и конкурсы.

### **Организация деятельности.**

В основе построения образовательного процесса построен принцип концентрического обучения, что определяет поэтапное формирование умений и навыков у обучающихся.

1 год обучения – этап базовой туристско-спортивной подготовки, ознакомление с навыками туризма, правилами спортивной и туристской деятельности. Много внимания уделяется физической подготовке, формированию общих типовых навыков и умений спортивно-туристского направления.

На протяжении всего образовательного процесса важным можно считать применение и сочетание различных форм деятельности, таких как учебно-тренировочные занятия (где закладывается основная база туристских навыков и умений) и форм практической деятельности – спортивные соревнования, слеты, конкурсы (где наиболее четко проявляется результат формируемых умений).

Образовательный процесс основан, прежде всего, на типовой форме – учебное занятие. Режим занятий, как правило, двухразовые недельные тренировки (по 1 академическому часу), включающие теоретические и практические блоки.

### **Структура занятия:**

1. Вводная часть (ознакомление с планом занятия, техникой безопасности, тренировочными установками)
2. Обще-физическая разминка и силовая подготовка.
3. Изучение нового материала. Отработка и поэтапное формирование новых умений и навыков.
4. Практическая часть. Применение и совершенствование новых умений и навыков.
5. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты, конкурсы, соревнования.
6. Подведение итогов занятия. Обработка и сбор снаряжения.



## Библиографический список

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Москва.2006. Министерство Образования РФ, ЦДЮТ.
2. Туризм и краеведение. Москва. «Просвещение» 2010.
3. Туристу. Школа выживания. Н.Б.Садикова. Минск. Литература. 1998.
4. Выживание в экстремальных условиях. Москва. ИПЦ «Русский раритет» 1993.
5. Спортивное ориентирование. В.И.Тыкул. Москва Просвещение. 2011.
6. Школа выживания. Москва. С.Баленко. «Коловрат». 2008.
7. Туризм. В.И. Курилова, Москва. Просвещение 2008
8. Соревнования туристов. Э.Н. Кодыш. Москва. Физкультура и спорт. 1990.
9. Туристско-краеведческие кружки в школе. В.В.Титов. Москва. Просвещение