

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»**

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
№3 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом №1 от 01.09.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный турист»

Возраст детей: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель: Киселев Константин Николаевич,
педагог дополнительного образования
Центра детского туризма

Год разработки: 2019 г.

Редакция: 2022 г.

г. Новая Ладога

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» туристско-краеведческой направленности (далее – Программа) разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726р), Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, требованиям СанПин.

При разработке Программы были использованы:

- «Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма» М. ЦДЮТур 1999г.
- Программа работы туристско-краеведческого кружка. Практическое пособие. «Уроки туризма: 1-й год обучения», Голубков В. Н., Баранов М. В.; г. Н.Ладога, 1996.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: фронтальные, групповые, индивидуальные; аудиторные, практические, учебно-тренировочные на местности.

Программа туристско-краеведческого объединения написана для занятий с кружковцами первого года обучения, рассчитана на обучающихся **11-15 лет**.

Программа рассчитана на **306 часов** в год по календарно-тематическому плану.

Программа дает возможность социальной адаптации детей, испытывающих определенные жизненные трудности через вовлечение их в туристско-краеведческую работу. Это возможность не только познакомить ребят с основами туризма, но и научить ребят общению, позитивному настрою, взаимопомощи и взаимовыручке, умению жить в коллективе. Во время походов ребята имеют возможность не только отработать полученные знания по технике пешеходного туризма на практике, но и познакомиться с достопримечательностями родной земли, изучить её историю. Занятия туризмом и краеведением формируют духовный облик подростков, его жизненные ориентиры, отношение к Родине.

Основные цели Программы:

- совершенствование нравственного и физического воспитания обучающихся средствами различных видов туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего Края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности обучающихся;
- привитие интереса к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

Задачи Программы:

обучающие:

- ознакомление обучающихся с совокупностью знаний по безопасности жизнедеятельности;
- формирование знаний, умений, необходимых для безопасного нахождения человека в природной среде;
- обучение навыкам сбора краеведческой информации;

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой Край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- содействие воспитанию гражданственности, патриотизма, уважения к социальным нормам;

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности обучающихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

Срок реализации Программы: 1 год

Занятия с обучающимися проводятся три раза в неделю, **9 часов:** три по три часа (в выходные дни занятия проводятся на полигоне, поход выходного дня, выезды, соревнования и т.д.).

Формы проведения занятий:

- учебные занятия; - занятия-игры; - спортивные тренировки;
- работа на местности; - экскурсии; - походы

Для проверки полученных знаний проводятся:

- зачеты; - викторины; - тесты; - соревнования.

Формы организации обучения по Программе:

- групповые; - индивидуальные; - работа в подгруппами; - онлайн.

В результате реализации Программы ребята получают знания и умения, которые можно применить в реальных жизненных ситуациях, не только в туристических походах, но в том числе при попадании в автономное существование в природе. Проверить ожидаемый результат становится возможным при проведении учебных сборов, соревнований, туристических походов. Учебные сборы и соревнования проводятся один раз в два-три месяца;

походы однодневные один-два раза в месяц, летом проводится многодневный (7-14 дней) поход.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы изложено в виде семи разделов, что важно для целостного представления о каждом из них, и рассчитано на один год обучения с обучающимися 11-15 лет. Примерная учебная программа рассчитана на 306 часов, с сентября по май включительно. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодных-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности.

В каникулярное время педагог, как правило, может увеличить количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности обучающихся в природной среде. Распределение учебных часов на разделы программы является примерным.

В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие обучающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях муниципального, регионального, всероссийского уровней.

Учебный план

№	Разделы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Топография и ориентирование	28	20	8
3.	Техника туризма	64	6	58
4.	Физическая подготовка	30	3	27
5.	Наш Край	20	10	10
6.	Основы медицинской подготовки	28	14	14
7.	Однодневные, двухдневные походы, экскурсии	134	10	124
8.	Многодневные походы	вне сетки часов		
Всего		306	65	241

Вводное занятие

Знакомство с кружковцами, краткие сведения о туризме, беседа о работе кружка, целях и задачах. Рассказы об интересных походах. Туристские нормативы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Топографии и ориентирование

Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Карта и местность. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40-50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Техника туризма

Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе. Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Безопасность походов. Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

Туристский 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.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак».

Физическая подготовка

Спортивная подготовка туриста. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму. Подвижные игры и веселые старты. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.

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

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Естественные факторы природы в походе. Закаливание. Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

Наш Край

Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Однодневный поход

Подготовка к походу. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Проведение походов. В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов:

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по лесистым, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование,

ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы.

Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

Основы медицинской подготовки

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Домашняя аптечка. Походная медицинская аптечка.

Травмы, ранения, ожоги и обморожения, обморок, удушье, отравление, тепловой и солнечный удары, утопление, укусы, кровотечения – описание и первая помощь. Основные элементы реанимации.

Основные виды повязок. Спиральная, ползучая, крестообразная, колосовидная, черепичная, пращевидная повязки. Правила наложения бытовых повязок. Лекарственные растения.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание первой помощи). Проведение сердечно-легочной реанимации.

Изготовление носилок, волокуш. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Этапами проверки достигнутых результатов являются однодневные походы и многодневные походы, выезды, тесты, онлайн опросы, совершаемые или пройденные в течение всего учебного года, подготовка и составление отчетов по походам и путешествиям, а также участие в туристско-краеведческих конкурсах и соревнованиях, в районном слете туристов-краеведов.

Прогнозируемые результаты

Увлечение туризмом. Расширение кругозора и повышение общей культуры. Более полное овладение курсами ОБЖ, географии. Укрепление здоровья.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать: основу теории туризма при совершении путешествий малой длительности, технику преодоления естественных препятствий, правила поведения в природе и на воде, устройство парусно-гребного судна, как ориентироваться на местности и т.д.

Обучающиеся должны уметь: подбирать личное и групповое снаряжение, организовывать привалы и ночлеги, укладывать рюкзак, разрабатывать простейшие маршруты выходного дня.

Обучающиеся должны владеть навыками: самообслуживания в туристском быту, при необходимости - оказания первой доврачебной помощи; судейства (оказания помощи в судействе) на соревнованиях по спортивному туризму; управления лодкой на веслах и под парусом.

Методическое обеспечение Программы

Методы работы:

- 1) словесные: беседы, лекции;
- 2) практические: работа с картами, работа с компасом, ориентирование на местности, оказание первой медицинской помощи;
- 3) наглядные: карты, энциклопедии, приборы (компас, курвиметр и т.п.), туристическое снаряжение.
- 4) проектные (разработка походов, исследовательских работ): групповые; индивидуальные.

Дидактические материалы:

- раздаточные таблицы; - модели; - макеты; - карты.

Технические средства обучения:

- спортивно-туристское снаряжение; - лыжи; спортивный инвентарь.

Место проведения занятий:

- учебный кабинет; - спортзал; - спортивная площадка; - парк; - природа.

Формы подведения итогов освоения Программы

Формы подведения итогов разнообразны. По данной Программе можно использовать: тестирование, контрольные задания по темам, участия в соревнованиях, различные виды викторин (в том числе онлайн), зачеты.

К концу учебного года группа должна быть подготовлена для участия в районном туристском слёте обучающихся. Контроль качества усвоения материала и механизм оценки получаемых результатов реализуется через участие в турслётах и соревнованиях команды обучающихся. Индивидуальные достижения и уровень подготовки отдельных обучающихся отслеживается и контролируется на соревнованиях, организуемых внутри объединения. При проведении практических занятий особое внимание уделяется привитию ребятам самостоятельности и воспитанию у них чувства коллективизма и взаимопомощи, готовности оказать помощь окружающим.

Техническое оснащение занятий

- спортивно-туристское снаряжение (страховочные системы, веревки, карабины, компасы, карты);
- учебный кабинет,
- спортзал с наличием турника, шведской стенки, скамеек.

**Классификация узлов,
применяемых в туристской практике**

№	Название	Способ вязки				Назначение
		1 концом	2 концами	В петлю	Петлей	
1	Прямой		☺	+		Связывание веревок одинаковой толщины
2	Ткацкий		☺			
3	Встречный		☺			
4	Грейпвайн		☺			
5	Шкотовый		+	☺		Связывание веревок разной толщины
6	Брамшкотовый		+	☺		
7	Академический					
8	Простой проводник	+			☺	Для закрепления на предметах
9	8-ка – проводник	+			☺	
10	Австрийский проводник (срединный)				☺	
11	Двойной проводник				☺	
12	Удавка	☺				
13	Карабинная удавка		☺			
14	Булинь		☺			
15	Двойной булинь		☺			
16	Штыки	☺				
17	Стремя	+			☺	Специальные узлы и узлы для спасательных работ
18	Схватывающий	+			☺	
19	Узел Бахмана				☺	
20	Контрольный	☺				Вспомогательные
21	Талрепный	☺				
22	Маркировочный	☺				

☺ - основной способ вязки;

+

Карта личностных достижений обучающегося

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Вид и название детского объединения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

Сроки	Показатели диагностики	Текущий контроль	
		Конец первого полугодия	Конец учебного года
Физическая подготовка.			
1. Подтягивания.			
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девочек).			
3. Прыжок с места.			
4. Бег 30 метров.			
5. Кросс 500 метров.			
Техника туризма.			
1. Вязка узлов (на время).			
2. Одевание обвязки (на время).			
3. Прохождение короткой стандартной дистанции (на время).			
4. Бросок веревки в цель.			
Топография и ориентирование.			
1. Чтение маршрута по спортивной карте (количество ошибок).			
2. Определение азимута по компасу на местности.			
3. Определение расстояния на местности путем подсчета шагов.			

Примечание: главным критерием является улучшение результатов обучающихся.

Критерии оценки развития ребенка.

При проведении повторной сдачи нормативов ухудшение результатов – **«плохо»**

При проведении повторной сдачи нормативов результат остается на том же уровне – **«удовлетворительно»**

При проведении повторной сдачи нормативов незначительное улучшение результата – **«хорошо»**

При проведении повторной сдачи нормативов значительное улучшение результата – **«отлично»**.

Календарный учебный график

Программа	Сроки	Примечание
Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист»	1 год	данный календарный график составлен без учета переноса праздничных дней
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	34 недели	без учета спортивно - оздоровительного лагеря и самостоятельных занятий
Продолжительность учебной недели	6 дней	
Количество часов в неделю	9 часов	
Продолжительность одного учебного занятия	3 часа	1 академический час равен 45 мин.
Однодневный поход и участие в соревнованиях	8 час	1 академический час равен 30 мин.
Количество часов за учебный период	306 час	
Летняя оздоровительная работа	01 июня- 31августа	
Промежуточная аттестация	январь	
Сроки приёма детей	до 15 сентября	набор в группу 1 года обучения до 15 сентября
Режим работы согласно расписания		
Начало учебного года 15 сентября. Окончание учебного года 31 мая		
Каникулы: Зимние: 31.12.2022 - 08.01.2023 Летние: 01.07.2022 - 31.08. 2023		
Адреса на базе которых проходят занятия: 187453 Ленинградская обл., Волховский р-н, Волховский многопрофильный техникум		

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»**

Приложение 4.

Протокол сдачи зачетов по физической подготовке объединения _____

Руководитель: _____

№	Фамилия, Имя	Показатели первого полугодия										Показатели в конце года										Оцен ка	Примечание					
		Подтягивания	Отжимания (д)	Подтяг. на низ. (д)	Прыжок с места	Бег 30 м	Кросс 500 м	Метание мяча	Бег 1 км				Подтягивания	Отжимания (д)	Подтяг. на низ. перекл. (д)	Прыжок с места	Бег 30 м	Кросс 500 м	Метание мяча	Бег 1 км								
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												
16																												

Ухудшение результатов – **«плохо»**; результат остается на том же уровне – **«удовлетворительно»**; незначительное улучшение результата – **«хорошо»**; значительное улучшение результата – **«отлично»**.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Даринский А.В. **«География Ленинградской области: Учебное пособие для средн. общеобразоват. шк.»** - СПб.: Свет, 1996. – 135с.: илл.

Константинов Ю.С. **«Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие»** - М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600с., илл.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. **«Школа туристских вожakov: Учебно-методическое пособие»** - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 144с.: илл.

Лукич Н.А. **«Учебно-познавательные игры с элементами топографии: Учебное пособие»** - М.: ЦДЮТиК, 2004. – 72с., илл.

Маслов А.Г. **«Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие»** - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.