

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16
с углубленным изучением отдельных предметов
имени Владимира Петровича Шевалева»

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического
объединения педагогов
дополнительного
образования
Протокол от 30.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
школы от 30.08.2024
№220/3

Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Туристы-проводники»

Срок реализации- 1 года обучения

Возраст обучающихся -12-18 лет

Составитель: Косожихина Елена
Валентиновна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная
категория

Каменск – Уральский городской округ

2024 год

Пояснительная записка.

Туризм во всех его формах своей деятельностью способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины. Можно с уверенностью сказать, что детско-юношеский туризм – важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирования ценностных ориентации, нравственного оздоровления и культурного развития нации, один из путей социализации личности.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Туристы-проводники»

(далее программа) в том, что она предполагает воспитание личности человека, ведущего здоровый образ жизни, обладающего познавательной, творческой и социальной активностью, хорошими коммуникативными, адаптационными качествами, высокой психологической устойчивостью, верного отечественным культурно-историческим традициям.

Важно также, что в программе реализуются идеи педагогики сотрудничества, она составлена с учётом современных требований к туристско-краеведческой и поисково-спасательной деятельности, является практико-ориентированной, кроме этого, обучающийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе подростком своей будущей профессии.

Обучение большинства учащихся в общеобразовательных учреждениях по программе курса ОБЖ в настоящее время осуществляется в учебное время, но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного характера. Новизна программы прослеживается в том, что занимаясь в туристско-спортивном объединении, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умения рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Всё это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Цель программы – освоение обучающимися основных туристических навыков, пропаганда здорового образа жизни, развитие лидерских качеств, умения

работать в коллективе.

Задачи:

Обучающие:

- научить составлять схемы маршрутов;
- научить жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях-овладение умений по оказанию само-и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;
- расширить двигательный опыт ребёнка за счёт овладения двигательными действиями пешеходного туризма и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;
- научить навыкам ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.

Развивающие:

- развивать волевые качества, самостоятельность, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и мышление;
- развивать память и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

Педагогические технологии.

Основные принципы обучения, предусмотренные программой:

Природосообразность-приоритет природных возможностей ребёнка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Наглядность-объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

Системность-проведение занятий в определенной последовательности и системе.

Гуманизация-построение занятий по уровням с учётом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В программе используются межпредметные связи с другими образовательными областями, такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе), физическая культура.

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей-на всё то, что способствует самовыражению ребёнка. Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие формы:

Фронтальная характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповая предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальная заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговая предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации программы применяются методы общей педагогики, в частности: словесные, наглядные, практические и контрольные.

Словесные методы:

Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение-обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

Методы наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий:

Практические методы тренировки, экскурсии, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях различного уровня.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного(входного), текущего, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме, тестирования, собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальной физической подготовки и начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года и на каждой уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Также критерий успешности определяется результатом участия в соревнованиях, личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросом содержания программы. Кроме того, педагог систематически отслеживает результаты индивидуального роста.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневного похода. Цель-выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, с сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ(с изменениями и дополнениями на 2016г), концепцией развития и дополнительного образования детей(утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г №1726-р)Государственной программой №Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 года»(утверждена Постановлением Правительства РФ от 30 декабря 2015г №1493),Регламентом по спортивному туризму(туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристических маршрутов),утвержденными Туристско-спортивным Союзом России 28.11.2008г,методическими рекомендациями по организации и проведению туристических походов с обучающимися, разработанными ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации»,2015г.

Программа «Туристы-проводники» является адаптированной, составленной на основе образовательной программы «Туристы-проводники» (Константинов.Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. «Туристы-проводники,2000г)

Программа рассчитана на 3 года обучения, 4 учебных часа в неделю, 148 учебных часов в год за период реализации. Возраст обучающихся 13-18 лет. Режим проведения занятий - 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа, всего - 4 часа в неделю. Программа предполагает 5 модулей: 1 модуль: Основы туристской подготовки; 2 модуль: Топография и ориентирование; 3 модуль: Краеведение; 4 модуль: Основы гигиены и первая доврачебная помощь; 5 модуль: Общая и специальная физическая подготовка.

Прогнозируемый результат:

Обучающиеся должны знать:

- Изготавливать и ремонтировать снаряжение для походов;
- Находить выход в чрезвычайных ситуациях;
- Организовывать поисково-спасательные работы при потере ориентировки, при потере участника или группы, при угрозе жизни участнику или группе;
- Проводить профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний, соблюдать правила личной гигиены, собирать и правильно применять походную аптечку при травмах и заболеваниях в походе;
- Оказывать первую доврачебную помощь;
- Организовать команду для обустройства туристического бивака в том числе в экстремальных условиях;
- Организовать питание в многодневном походе, составлять меню, фасовать и упаковывать продукты;
- Выбирать район путешествия, разрабатывать маршрут, готовить маршрутную документацию, картографический материал для выхода на маршрут;
- Подводить итоги походов и составлять отчёт;
- Ориентироваться в экстремальных и ночных условиях;
- Составлять простейшие топографические карты, схемы;
- Вести краеведческие наблюдения;
- Технически и тактически преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- Самостоятельно совершенствовать физическую подготовку туриста-проводника.

Обучающиеся должны выполнять:

- Нормативы ОФП и СФП
- Преодоление естественных преград, организации переправ, страховки и самостраховки;
- Самостоятельную организацию быта в полевых условиях;
- Разумное поведение в природе;
- Участие в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию;

•Оказание первой медицинской помощи, применение приёмов транспортировки пострадавшего

(1 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Лекции	практика
1.	Основы туристской подготовки.	65	26	39
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	5	2	3
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	4	6
1.5	Подготовка к походу, путешествию	8	4	4
1.6	Питание в туристском походе	4	2	2
1.7	Туристские должности в группе	4	2	2
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	8	2	6
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	2	2
1.10	Туристские слёты и соревнования	14	2	12
1.11	Подведение итогов туристского похода	4	2	2
2	Топография и ориентирование	21	11	10
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2.2	Условные знаки.	2	2	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	3	1	2
2.4	Компас. Работа с компасом.	4	2	2
2.5	Измерение расстояний	4	2	2
2.6	Способы ориентирования	-	-	-
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2
3	Краеведение.	16	8	8
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	2	2
3.3	Изучение района путешествия	4	2	2

3.4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	13	5	8
4.1	Личная гигиена туриста профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	4	2	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка	33	4	29
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	18	1	17
5.4	Специальная физическая подготовка	11	1	10
	Итого за период обучения	148	54	94

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Лекции	практика
1.	Основы туристской подготовки.	48	22	26
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2
1.4	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
1.5	Питание в туристском походе	4	2	2
1.6	Туристские должности в группе	2	2	
1.7	Техника и тактика в туристском походе	8	2	6
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	4	2	2
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	4	2	2
1.10	Действия группы в аварийных ситуациях.	4	2	2
1.11	Подведение итогов туристского путешествия.	6	2	4
2	Топография и ориентирование – основа подготовки туриста-проводника	40	16	24
2.1	Обязанности туриста-проводника.	6	2	4
2.2	Земля и карта.	4	2	2
2.3	Топографическая спортивная карта.	6	2	4
2.4	Компас. Работа с компасом.	6	2	4
2.5	Измерение расстояний.	4	2	2
2.6	Способы ориентирования.	4	2	2
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.	6	2	4
2.8	Соревнования по ориентированию.	4	2	2
3	Краеведение.	13	2	11
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	6	2	4
3.2	Изучение района путешествия.	5	-	5

3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	11	6	5
4.1	Личная гигиена туриста профилактика различных заболеваний	1	1	-
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	4	2	2
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	2	1	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка	36	2	34
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	20	-	20
5.4	Специальная физическая подготовка	12	-	12
	Итого за период обучения	148	48	100

Календарно-тематическое планирование секции «Туристы – проводники»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Лекции	Практика	Дата
1	Туристские путешествия, история развития туризма	2		
2	Личное и групповое туристское снаряжение	2		
3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	2		
4	Подготовка к походу, путешествию	2		
5	Питание в туристском походе	2		
6	Туристские должности в группе	2		
7	Техника и тактика в туристском походе	2		
8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	2		
9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2		
10	Действие группы в аварийных ситуациях Подведение итогов туристского путешествия	2		
11	Подведение итогов туристского путешествия	2		
12	Обязанности туриста-проводника	2		
13	Земля и карта	2		
14	Топографическая и спортивная карта	2		
15	Компас, работа с компасом	2		
16	Измерение расстояний	2		
17	Способы ориентирования	2		
18	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.	2		
19	Соревнования по ориентированию	2		
20	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2		
21	Изучение района путешествия. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	- 1	1	
22	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.		2	
23	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	2		

24	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи.	2		
25	Приемы транспортировки пострадавшего. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	1 1		
26	Общая физическая подготовка		2	
27	Специальная физическая подготовка.		2	
28	Приемы транспортировки пострадавшего. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
29	Личное и групповое туристское снаряжение		2	
30	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.		2	
31	Подготовка к походу, путешествию		2	
32	Питание в туристском походе		2	
33	Техника и тактика в туристском походе		2	
34	Общая физическая подготовка		2	
35	Специальная физическая подготовка.		2	
36	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		2	
37	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе		2	
38	Действие группы в аварийных ситуациях		2	
39	Подведение итогов туристского путешествия		2	
40	Обязанности туриста-проводника		2	
41	Земля и карта		2	
42	Общая физическая подготовка		2	
43	Специальная физическая подготовка.		2	
44	Топографическая и спортивная карта		2	
45	Компас, работа с компасом		2	
46	Измерение расстояний		2	
47	Способы ориентирования		2	
48	Общая физическая подготовка		2	
49	Специальная физическая подготовка.		2	

50	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.		2	
51	Соревнования по ориентированию		2	
52	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.		2	
53	Общая физическая подготовка		2	
54	Изучение района путешествия. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.		2	
55	Специальная физическая подготовка.		2	
56	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.		2	
57	Общая физическая подготовка		2	
58	Техника и тактика в туристском походе		2	
59	Подготовка к походу, путешествию		2	
60	Техника и тактика в туристском походе		2	
61	Подведение итогов туристского путешествия		2	
62	Обязанности туриста-проводника		2	
63	Общая физическая подготовка		2	
64	Топографическая и спортивная карта		2	
65	Компас, работа с компасом			
66	Общая физическая подготовка		2	
67	Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.		2	
68	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.		2	
69	Изучение района путешествия. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.		2	
70	Общая физическая подготовка		2	
71	Специальная физическая подготовка.		2	
72	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи.		2	
73	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.		2	
74	Общая физическая подготовка		2	

Методическое обеспечение программы

В учебном процессе используются разработанные материалы:

—учебные пособия: «Лекарственные растения», «Ядовитые растения», «Грибы», «Регламент проведения спортивных соревнований», «Памятка юному туристу, юному спасателю»;

—Картографический материал: топографические карты районов походов; спортивные карты.

—дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топонимами», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Основные цвета спортивной карты».

—Контрольные тесты усвоения знаний по спортивному ориентированию, знанию лекарственных растений, оказанию первой медицинской помощи, комплекс тестов на определение физического развития.

Все тактические занятия, связанные с темами препятствий и их преодоления, видов страховых проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, роликов, страховых систем.

В процессе проведения занятий используется краеведческий материал, связанный с районами учебно-тренировочных походов, взятый из различных научных и литературных источников, а также собранным в процессе уже совершенных походов, заполняются и оформляются отчёты по проведенным путешествиям.

Литература, использованная при составлении программы.

1. Бардин К. В, «Азбука туризма» М. Просвещение 1981
2. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 год» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 30.12.2016г ;1493)
3. Иванов. Е «Знакомьтесь-ориентирование»,
сб: Сам выбирай туристский маршрут. М.Профиздат,1968.
4. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе.М.Просвещение,1977, С.192.
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г №1726-Р)

Литература, рекомендованная для педагогов.

1. Богатов С.Ф, Крюков.О.Г «Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат,1971
2. Каледин. С.В. «Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт,1969
3. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт,1969
4. Шкенеv. В.А Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации 8-9 классы.

Литература, рекомендованная для обучающихся.

1. Константинов Ю.С Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие.М.ФУДЮТиК,2006г
2. Константинов Ю.С Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие-М. ФУДЮТиК,2008г
3. Коструб А.А К72 Медицинский справочник туриста. М., Профиздат 1986
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.Ф№; Спортивно-оздоровительный туризм: учебник М. Советский спорт,2008г
5. Карманный справочник туриста М.Профиздат,1982г
6. Константинов Ю.С Программы для дополнительного образования дете.Туристы-проводники,2000г
7. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. М. ФГБОУЦ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации»,2015г
8. Регламент по спортивному туризму (туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов), утвержденный Туристско-спортивным союзом России 28.11.2008г
9. Лахин А.Ф., Былинский В.Ч Военная топография.М.Воениздат,1963
10. Федеральный закон РФ 2Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2023г №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями на 2016г)
11. Штюммер Ю.А Опасности в туризме, мнимые и действительные М.Физкультура и спорт,1972