

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.6. Цель и задачи программы
- 1.7. Содержание программы: учебный план программы, содержание учебного плана
- 1.8. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график, календарно-тематическое планирование
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы
- 2.4. Список литературы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В XXI веке особую актуальность и значимость приобретает образование и воспитание нового здорового поколения, способного жить и работать в новом веке, веке образования, культуры, духовности, новых технологий. Для того чтобы жить и работать достойно, добиться в жизни определенных высот, человек должен быть здоровым. Здоровье - самая главная ценность. В настоящее время понятия «здоровый человек», «здоровая нация» охватывают и духовное, и физическое развитие. Проблема воспитания здорового поколения объявлена в Российской Федерации делом государственной важности и является бесценным национальным богатством и достоянием общества. Сильнее, здоровее, умнее и совершеннее тот, кто охотно отдает себя во власть движения. Одним из самых массовых и доступных форм занятия спортом является туризм. А ещё туризм тесно связан с краеведением. Краеведческая деятельность - универсальный инструмент и испытанное средство в системе патриотического, гражданского, духовно-нравственного воспитания, является эффективным воспитательным средством и обладает большим образовательным потенциалом. Важнейшей стратегической задачей дополнительного образования является всестороннее развитие подрастающего поколения. Туристско-краеведческая деятельность обучающихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней формируются все основные стороны воспитания: патриотическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор обучающихся - идет интенсивное умственное развитие.

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что она позволяет в себя включить достаточно большой диапазон видов деятельности, в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании 3-х-летнего курса обучения подготовить квалифицированного туриста-инструктора. Структура программы позволяет спланировать курс максимально на срок 3 года.

Работа по программе ориентирована на обучающихся 6-11 классов. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься туризмом и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Программа рассчитана на один год обучения. Общая продолжительность обучения составляет 204 часа. В учебную группу принимаются все желающие, без специального отбора. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к проведению занятий с обучающимися. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 3 часа, с перерывом 10-15 мин. Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых в ней задач.

Форма обучения – очная.

Методы обучения: словесный, практический.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, мотивация.

Формы обучения: беседа, практическая работа, выполнение физических упражнений.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения.

Состав группы школьников – от 15 до 25 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Формирование у обучающихся необходимых для социальной адаптации, туристских умений и навыков, эмоционально-ценностных отношений к родному краю через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

Образовательные: - формировать умения и навыки основ туристической подготовки; включать обучающихся в познавательную деятельность по изучению истории, культурного наследия, природы родного края; формировать умения и навыки поисковой, исследовательской и проектной деятельности; через наставничество освоить приёмы, навыки определенных действий, способы решения поставленных задач, делая обучение для наставляемых понятнее.

Развивающие: - развивать познавательный интерес к туризму и краеведению; развивать туристское и спортивное мастерство; развивать физические качества; развивать психические процессы: внимание, мышление, память, волевая сфера; развивать коммуникативные способности; развивать интерес обучающихся к туристической деятельности и краеведческому исследованию; развивать наставнические умения и навыки.

Воспитательные: -формировать здоровый образ жизни и социальную ориентацию; воспитывать патриотизм и любовь к родному краю; развивать личностные качества: сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность; воспитывать культуру поведения в обществе; воспитывать чувства ответственности за свои действия; дисциплинированности, взаимопомощи; формировать организаторские навыки и умения действовать в

коллективе; в наставничестве применять технологии демократического сотрудничества (наставник не притесняет наставляемого).

1.3. Планируемые результаты

Формируя у обучающихся простейшие туристско-краеведческие умения и навыки, развивая способности и творческий потенциал, через приобщение к истории своего края, людям, живущим в нем, посредством формирования навыков поисково-исследовательской работы, обучающиеся, по завершению обучения должны знать:

предметные результаты:

- основные разделы краеведения, как о предмета исторического и культурного развития общества;
- теоретические вопросы топографии и ориентирования;
- специальные вопросы по доврачебной медицинской помощи;
- навыки личной гигиены туриста;

уметь:

- ориентироваться на местности.
- применять туристическое снаряжение.

У обучающихся в результате обучения по программе будут сформированы

личностные результаты:

- основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- умения и навыки ведения диалога с другими людьми, разного возраста, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- уважительное, бережное отношения к историческому наследию своей малой родины, её истории, культуре, природе;
- уважительное отношение к окружающим людям, общепринятые нормы поведения в общественных местах, в кругу знакомых и близких;
- умение анализировать своё поведение и умение принимать правильное решение в различных жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты. Должны быть развиты:

- умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- воображение, память, мышление, речь, внимательность, логика и т.д.;
- кругозор и мировоззрение обучающихся;

навыки экскурсионной деятельности на базе краеведческого материала и достопримечательностей края.

1.4. Содержание программы
Учебно-тематический план
Модуль 1

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы туризма и краеведения. История развития туризма в стране. Краеведение. Экология.	43	20	23	-
2.	Топография. Ориентирование.	38	10	28	
3.	Туристическая техника.	48	18	30	
4.	Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь.	60	20	40	
5.	Наставничество. (в процессе занятий).	15	9	6	
	Итого:	204	77	127	

Содержание учебного плана
Модуль 1

Тема 1. Вводное занятие. Основы туризма и краеведения. История развития туризма в стране. Краеведение. Экология. Вводное занятие. История развития туризма в стране. Теория. Организованный и самостоятельный туризм. Туристские возможности Нижнего Тагила и его окрестностей. Что рассказывает карта Нижнего Тагила. Климат, растительность и животный мир, рельеф, реки Нижнего Тагила. Экологические объекты района. Наши соседи. Исторические и культурные достопримечательности города. Наш город в нашей области. Границы и посёлки (наиболее знаменитые наши соседи (по границам города). Исторические связи, особенности. Исторические и культурные достопримечательности района. Природа в городе и за его чертой. Природа вокруг нас. Местность, на которой расположен наш город, её отличительные особенности, характерные контуры: подъёмы, спуски. Экологические проблемы города и его окрестностей.

Практика. Общая физическая подготовка. «Путешествия» по карте. Краеведческие викторины. Экскурсии по ближайшим окрестностям. Экскурсии в музей.

Тема 2. Топография. Ориентирование. Теория. Топографическая подготовка юного туриста. Знакомство с топографической и физической картой. Виды топографических карт. Масштаб. Местность. Топографические элементы местности. Рельеф местности и его изображение на картах. Способы изображения рельефа на картах. Топографические знаки. Компас. Устройство

компаса. Стороны света. Азимут. Что такое азимут? Ориентирование на местности. Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов. Топографическая карта. Способы изображения рельефа на картах. Условные знаки топографических карт. Измерение расстояний. Измерение расстояний на карте и местности. Дополнительные и вспомогательные направления сторон горизонта. Работа с компасом и картой.

Практика. Общая физическая подготовка. Зарисовка топографических знаков. Чтение карты по топографическим знакам. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Определение азимута. Зарисовка топографических знаков; топографический диктант. Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Измерение расстояний на местности. Интерактивная игра.

Тема 3. Туристическая техника. Теория. Организация похода. Правила организации похода. Туристический маршрут. Выбор маршрута. Правила движения в походе. Палатка. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костёр. Виды костров. Костровое оборудование. Узлы. «Проводник», «восьмёрка», «прямой» и их назначение. Снаряжение туриста. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень снаряжения для похода, требования к нему. Бивак. Бивачные работы и принципы их проведения. Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Обязанности в тургруппе. Должности постоянные и временные.

Практика. Общая физическая подготовка. Разработка маршрута похода. Установка палатки. Вязка узлов. Учебные походы. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Тема 4. Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь. Теория. Гигиена туриста. Понятие о личной гигиене туриста: гигиена тела, значение водных процедур. Соблюдение гигиенических требований в походе. Медицинская аптечка. Содержимое медицинской аптечки. Переноска пострадавшего. Приемы транспортировки пострадавших. Первая доврачебная помощь. Походный травматизм. Характерные заболевания в походе и их профилактика. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Уход за больным в походе.

Практика. Общая физическая подготовка. Применение средств личной гигиены в походных условиях и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью. Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание

первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, 15 диагноза, практическое оказание помощи). Летний поход.

Тема 5. Наставничество. (в процессе занятий). Теория. Как провести диагностическую/ развивающую беседу с наставляемым, для уточнения зон его развития. Разработка мер преодоления трудностей и ожидаемые результаты по итогам их реализации. Как подготовить наставляемого к конкурсному испытанию (как запоминать информацию, уметь читать схемы, карты, защищать презентацию и пр.). Правила поведения наставляемого на занятии для повышения результативности

Практика. Квест-тур «Туристскими тропами» (совместно разработанное мероприятие наставника и наставляемого)

Календарно-тематический план

<i>№ занятия</i>	<i>Наименование раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>
<i>Тема 1. Основы туризма и краеведения. История развития туризма в стране. Краеведение. Экология. (43 ч.)</i>		
1.	Вводное занятие. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по туризму.	2
2.	Организованный и самодеятельный туризм.	3
3.	Туристские возможности Нижнего Тагила и его окрестностей.	3
4.	Что рассказывает карта Нижнего Тагила.	3
5.	Климат, растительность и животный мир, рельеф, реки Нижнего Тагила и его окрестностей.	3
6.	Экологические объекты города.	3
7.	Наши соседи.	3
8.	Исторические и культурные достопримечательности города.	3
	Наш город в нашей области. Границы и посёлки (наиболее знаменитые наши соседи (по границам города).	3
9.	Экологические проблемы города и его окрестностей.	3
10.	Природа в городе и за его чертой.	3
11.	Местность, на которой расположен наш город, её отличительные особенности, характерные контуры: подъёмы, спуски.	3
12.	Пеший поход. Контрольные нормативы.	8
<i>Тема 2. Топография. Ориентирование. (38 ч.)</i>		
13.	Топографическая подготовка юного туриста. Знакомство с топографической и физической картой. Виды топографических карт.	3
14.	Масштаб. Местность. Топографические элементы местности. Рельеф местности и его изображение на картах. Способы изображения рельефа на картах.	3
15.	Топографические знаки.	3
16.	Компас. Устройство компаса. Стороны света.	3
17.	Азимут. Что такое азимут?	3
18.	Ориентирование на местности.	3
19.	Топографическая карта. Способы изображения рельефа на картах.	3

	Условные знаки топографических карт.	
20.	Общая физическая подготовка.	3
21.	Определение сторон горизонта с помощью компаса. Определение азимута.	3
22.	Измерение расстояний на карте и местности.	3
23.	Пеший поход. Контрольные нормативы.	8
Тема 3. Туристическая техника. (48 ч.)		
24.	Организация похода. Правила организации похода.	3
25.	Туристический маршрут. Выбор маршрута. Правила движения в походе.	3
26.	Палатка. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	3
27.	Костёр. Виды костров. Костровое оборудование.	3
28.	Узлы. «Проводник», «восьмёрка», «прямой» и их назначение.	3
29.	Снаряжение туриста.	3
30.	Питание в походе.	3
31.	Общая физическая подготовка.	3
32.	Разработка маршрута похода.	3
33.	Установка палатки.	3
34.	Вязка узлов.	3
35.	Учебные походы	3
36.	Составление меню, списка продуктов.	3
37.	Пеший поход. Контрольные нормативы.	9
Тема 4. Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь. (60 ч.)		
38.	Гигиена туриста. Понятие о личной гигиене туриста: гигиена тела, значение водных процедур. Соблюдение гигиенических требований в походе. Техника нижней прямой подачи.	3
39.	Медицинская аптечка. Содержимое медицинской аптечки.	3
40.	Переноска пострадавшего. Приемы транспортировки пострадавших.	3
41.	Первая доврачебная помощь.	3
42.	Походный травматизм.	3
43.	Характерные заболевания в походе и их профилактика.	3
44.	Помощь при различных травмах.	3
45.	Тепловой и солнечный удар, ожоги.	3
46.	Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током.	3
47.	Уход за больным в походе.	3
48.	Общая физическая подготовка.	3
49.	Применение средств личной гигиены в походных условиях и во время тренировочного процесса	3
50.	Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.	3
51.	Формирование походной медицинской аптечки.	3

52.	Оказание первой помощи условно пострадавшему.	3
53.	Способы обеззараживания питьевой воды.	3
54.	Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, 15 диагноза, практическое оказание помощи).	3
55.	Пеший поход. Контрольные нормативы.	9
<i>Тема 5. Наставничество. (в процессе занятий) (15 ч.)</i>		
56.	Как провести диагностическую/ развивающую беседу с наставляемым, для уточнения зон его развития.	3
57.	Разработка мер преодоления трудностей и ожидаемые результаты по итогам их реализации.	3
58.	Как подготовить наставляемого к конкурсному испытанию (как запоминать информацию, уметь читать схемы, карты, защищать презентацию и пр.).	3
59.	Правила поведения наставляемого на занятии для повышения результативности	3
60.	Квест-тур «Туристскими тропами» (совместно разработанное мероприятие наставника и наставляемого)	3

Раздел №2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года - 01.09.2024

Окончание учебного года - 31.05.2025

Учебные периоды	Сроки	Продолжительность	Количество учебных дней
1 четверть	с 02.09.2024 по 26.10.2024	8 недель (55 календарных дней)	48 учебных дней
2 четверть	с 05.11.2024 по 28.12.2024	8 недель (55 календарных дней)	47 учебных дней
3 четверть	с 08.01.2025 по 21.03.2025	10 недель 4 дня (75 календарных дней)	61 учебный день
4 четверть	с 31.03.2025 по 24.05.2025	8 недель (56 календарных дней)	46 учебных дней
	итого	35 недель (241 календарный день)	34 недели (202 учебных дня)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Теоретические занятия туристско-краеведческого объединения проходят в кабинете и в спортивном зале на 15 рабочих мест: ученические столы – 8 шт., стулья – 16 шт., стол педагога – 1шт; доска – 2 шт., туристские коврики. Помещение светлое сухое, просторное и хорошо проветриваемое, соответствующее санитарно–гигиеническим требованиям, а также следующее оборудование: палатки 2-ух местные – 2 шт., спальные мешки – 6 шт., рюкзаки – 0 шт., тренога – 0 шт., ведра – 0 шт, котелок – 0 шт., топор – 1 шт., лопата – 1 шт., компас – 6 шт., секундомер – 1 шт., шагомер – 1 шт., верёвка (диаметр 20 мм) – 20 м, (диаметр 5 мм) – 950 м, нож – 1 шт.

Информационное обеспечение. Для успешной реализации программы используются: мультимедийный проектор, экран, ноутбук с выходом в Интернет, сканер.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Учебный тренировочный поход один раз в месяц с демонстрацией приобретенных умений и навыков.

Чтобы отследить результаты обучения и воспитания детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «У похода есть начало» используется ряд диагностических методик. «Лист общеучебных достижений обучающегося», методика А. Лутошкина «Цветопись» с помощью которой определяется совместная 18 деятельность обучающихся, проводится «Диагностика интереса», определяется «Творческий потенциал», осуществляется «Диагностика мотивации». Методика «Карта психологической характеристики личностного развития» используется для выявления таких важных социальных характеристик, как: 1. Отношение к делу. 2. Отношение к людям. 3. Отношение к себе. 4. Волевые качества. 5. Положение ребенка в детском коллективе. Назначение методики: изучение личностного поведения обучающихся в общении.

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туризм» реализуется в очной форме с использованием электронных технологий. Программа рассчитана на углубленное ознакомление обучающихся с туристско-краеведческой деятельностью, получения туристских умений и навыков и навыков краеведческой работы. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке обучающихся. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями детей. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и обучающегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственных, физических, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, прогулок и экскурсий.

2.6. Список литературы

1. Бардин, Г.З. Азбука туризма / Г.З. Бардин. — Москва: Просвещение, - 2011.- 205 с.
2. Ганопольский, В.И. Уроки туризма / В.И. Ганопольский. — Мн.: НМЦентр, - 2018.— 216 с.
3. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов /Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт,- 2010. – 126 с.
4. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм/ Ю.С. Константинов. - Москва: Юрайт, - 2017. – 45 с.
5. Куприн, А. М. Занимательно об ориентировании / А. М. Куприн. – Москва: ДОСААФ, - 2012. –25 с.
6. Лесогор, Н. А., Толстой, Л. А., Толстая, В. В. Питание туристов в походе./ Н.А. Лесогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. – Москва: Пищевая промышленность, 2010. – 96 с.
7. Самохин, Ю.С., Самохина, Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере / Ю.С. Самохин, Т.А. Самохина. – Москва: Педагогическое общество России, - 2013. – 82 с.
8. Смирнов, Д.В. Методологические основы построения технологий дополнительного образования на этапе начальной туристско-спортивной подготовки / В.Д. Чепик, Д.В. Смирнов, // Доп. образование. – 2011. – № 11 (25). – С. 17-20. (0,9 п.л.); авт. Не разделено.

Литература для обучающихся:

1. Клименко, А.И. Карта и компас - мои друзья / А.И. Клименко. - Москва: Детская литература, - 2005. –156 с.
2. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. / Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт, - 2010. – 126 с.
3. Константинова, Ю.С. Туристская игротка. / Ю.С. Константинова. – Москва: Гуманитарный издательский центр, - 2010. – 112 с.
4. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – Москва: ЦДЮТур, - 2011. — 72 с. илл.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов./ В.Ю. Попчиковский. – Москва: Профиздат, - 2013.