

образовательная программа "ЮНЫЙ ТУРИСТ"

объединение «Юный турист»
возраст воспитанников: 10 - 17 лет
срок реализации: 2 года

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует патриотическому воспитанию, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Основные направления туристской работы:

- **Пешеходный и водный туризм** – массовые и доступные виды туризма. В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий способствует воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развитию инициативы.
- **Туристские соревнования** учащихся имеют своей целью подготовку юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, приобретению полезных навыков.
- **Экскурсии и краеведческие исследования** – одно из действенных средств расширения общеобразовательного кругозора и специальных знаний учащихся, формирования у ребят научных интересов и профессиональных склонностей, навыков общественно – полезной деятельности. Они способствуют изучению малой родины и Отечества в целом

Актуальность настоящей программы в том, что в настоящее время растет популярность туризма как одного из видов здорового образа жизни. Участие в туристической деятельности не только оздоравливает детей, но прививает им такие необходимые качества как воля, выдержка, умение ориентироваться и взаимодействовать в экстремальных условиях и принимать нужные решения, способствует физическому, интеллектуальному и психическому развитию детей.

Программа объединения «Юный турист» рассчитана на учащихся 4 - 9 классов и предусматривает прежде всего ознакомление школьников со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, преподавателей физической культуры.

Цель программы: Развитие и расширение туристско – краеведческой деятельности учащихся как комплексного средства формирования здорового образа жизни молодежи.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- Прививать первичные эколого-туристические навыки и умения.
- Формировать навыки туристской техники и ориентирования.

- Углубить и расширить эколого-краеведческие знания, полученные на уроках в школе.
- Привить интерес к исследовательской работе по краеведению, валеологии.
- Формировать организационно-пропагандистские эколого-туристские навыки и умения.
- Формировать навыки общественно-полезной деятельности.
- Формировать общую культуру и навыки здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- Развивать физический и коммуникативный потенциал личности обучающихся
- Способствовать укреплению физического и психического состояние детей.
- Развивать познавательную, творческую и общественную активность школьников.
- Развивать навыки самостоятельной работы, умение правильно делать выводы.
- Способствовать социализации детей.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать интерес к трудовой деятельности.
- Воспитывать чувство бережного отношения к природе и активную любовь к родному краю.
- Приобщать к здоровому образу жизни возможно большее количество школьников.
- Формировать интеллектуальные и духовные качества у школьников, чувство сопереживания от совместной деятельности.
- Предупреждать асоциальное поведение подростка.
- Совершенствовать формы взаимодействия с семьями обучающихся.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она не имеет узкоспециализированной направленности. Это означает, что на протяжении всех лет обучения воспитанники занимаются всеми доступными видами туризма, исследовательской деятельностью, совершенствуют уровень своего мастерства. Отсюда следует возможность проведения занятий с одной группой школьников разного возраста и разного года обучения. По программе большая часть времени отводится индивидуальным заданиям различной степени сложности. Это дает возможность более старшим или опытным оказывать помощь в обучении младшим и начинающим. Занятия в разновозрастной группе проходят гораздо интереснее и продуктивнее, чем в группе школьников одного возраста.

Возраст обучающихся: 10 – 15 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Этапы реализации программы:

1 этап – начальной подготовки (1 год обучения)

- преподавание основ туризма и краеведения;
- знакомство с проведением туристских соревнований и участие в них.

2 этап – учебно-развивающий (2 год обучения)

- подготовка, проведение и судейство школьных соревнований;
- участие в профильных лагерях и походах.

Режим занятий: Группы 1 - 2 годов обучения – 144 учебных часа в год; 4 учебных часа в неделю; продолжительность учебного часа занятия – 45 минут. Занятия 1 года обучения проводятся с полным составом группы, во второй год обучения следует делать больше групповых (3 – 5 человек) и индивидуальных занятий.

Руководитель учебной группы должен иметь опыт участия в туристских походах и путешествиях. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов, специалистов других профилей. Для проведения отдельных занятий приглашаются специалисты: учителя географии, истории, биологии, военного дела, физкультуры, музыки и танцев, школьный врач. Большую помощь в проведении специальных занятий могут оказать ветераны труда и ВОВ, воины-интернационалисты, работники музея и т.д.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие — поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

Основными формами занятий являются:

- Беседа
- Практикум
- Лекция
- Туристско-краеведческие
- Практическая или самостоятельная работа
- Слеты, соревнования, смотры, конкурсы
- Экскурсия
- Тренировки
- Краеведческая поездка
- Туристский поход

Основными формами подведения итогов являются:

- Основная форма подведения итогов для всех годов обучения – проведение зачетного итогового мероприятия в период летних каникул
- Участие и проведение соревнований разного уровня в течение года
- Текущий смотр знаний, умений и навыков после изучения ключевых тем программы
- Тестирование и анкетирование
- Конференции и другие мероприятия по результатам поисковой, краеведческой и исследовательской работы

Ожидаемые результаты:

Основы туристской подготовки. Специальная туристская подготовка	1 год обучения	2 год обучения
	Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Основные сведения по истории развития туризма в России. • Виды туризма. • Законы, правила, нормы поведения юных туристов. • Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. • Порядок подготовки к походу. • Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности. • Основные правила движения группы на маршруте. • Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.
Умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> • Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. • Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. • Выбор места для бивака, привала. • Установка палатки и размещение в ней вещей. • Разведение костра. • Заготовка дров. • Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода. 	<ul style="list-style-type: none"> • Составление плана подготовки похода. • Изучение района похода. • Составление плана-графика движения. • Подготовка снаряжения. • Составление меню и списка продуктов. • Фасовка и упаковка продуктов. • Приготовление на костре каши и супа из концентратов, других блюд походной кухни. • Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

Топография и ориентирование	1 год обучения	2 год обучения
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Понятие о масштабе карты. • Оформление карт. Их отличительные свойства. • Различия топографических и спортивных карт. • Группы условных знаков. • Изображение рельефа на карте. • Типичные формы рельефа. • Стороны горизонта. • Понятие азимута и его определение. • Устройство компаса. • Четыре действия с компасом. • Понятие ориентиров 	<ul style="list-style-type: none"> • Способы ориентирования с помощью карты в походе. • Виды ориентиров. • Сохранение направления движения. • Движение по азимуту в походе, обход препятствий. • Организация разведки маршрута. • Движение по легенде. • Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. • Порядок действий в случае потери ориентировки.
Умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> • Определение масштаба и расстояния по карте. • Копирование участков маршрута на кальку. • Нанесение маршрута на карту. • Чтение и изображение топографических знаков. • Определение рельефа по карте. • Измерение и построение азимутов. • Ориентирование карты по компасу. • Движение по азимуту с помощью компаса. 	<ul style="list-style-type: none"> • Измерение расстояний на карте и на местности. • Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. • Сохранение направления движения. • Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. • Определение направления выхода в случае потери ориентировки. • Соревнования по ориентированию.

Краеведение	1 год обучения	2 год обучения
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края • Транспортные магистрали • Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края. • Памятники истории, культуры и природы родного края • Музеи • Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте • Работа в музеях, архивах, библиотеках 	<ul style="list-style-type: none"> • Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. • Сбор краеведческих сведений о районе похода. • Определение цели и района похода. • Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. • Разработка маршрута, составление плана-графика движения. • Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.
Умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> • Оформление дневника похода • Разработка маршрута по интересным местам своего края • Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов • Выполнение краеведческих заданий на маршруте. 	<ul style="list-style-type: none"> • Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений • Выполнение краеведческих заданий на маршруте Изучение краеведческих объектов • Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов • Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	1 год обучения	2 год обучения
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Гигиенические требования при занятиях туризмом. • Гигиена тела, одежды и обуви. • Сущность закаливания и систематических занятий спортом. • Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. • Назначение и дозировка препаратов. • Личная аптечка туриста. • Способы транспортировки. • Определение способа транспортировки пострадавшего. 	<ul style="list-style-type: none"> • Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. • Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. • Наложение повязок. • Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. • Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них.
Умения и навыки	<p>Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки. Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Оказание первой доврачебной помощи. • Способы обеззараживания воды. • Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. • Сбор и использование лекарственных растений. • Изготовление носилок и волокуш. • Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Общая и специальная физическая подготовка	1 год обучения	2 год обучения
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • Краткие сведения о строении организма человека. • Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. • Значение врачебного контроля и самоконтроля. 	<ul style="list-style-type: none"> • Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам. • Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.
Умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15 %. • Изучение приемов самомассажа. • Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. • Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. 	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. • Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). • Игры с различными элементами туристской техники. • Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. • Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

ПОЧАСОВАЯ РАЗБИВКА УЧЕБНОГО КУРСА

№	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения	
		1	2
1.	Основы туристской подготовки Туристская подготовка. Специальная туристская подготовка	72	64
2	Топография и ориентирование	28	22
3.	Краеведение	16	20
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	12	10
5.	Общая и специальная физическая подготовка	16	10
6.	Факультативные занятия	—	18
	Итого:	144	144

Итоговое зачетное туристское мероприятие каждого года обучения (профильный лагерь, поход, путешествие, слет) **ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(первый год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теория	практика
1.	Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	—
1.2.	Воспитательная роль туризма.	2	2	—
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение.	8	2	6
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	7	1	6
1.5.	Подготовка к походу, путешествию.	8	2	6
1.6.	Питание в туристском походе.	7	1	6
1.7.	Туристские должности в группе.	4	2	2
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	10	2	8
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	8	2	6
1.10.	Туристские слеты и соревнования.	8	2	6
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия.	8	2	6
		72	20	52
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	3	2	1
2.2.	Условные знаки.	5	3	2
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут.	4	2	2
2.4.	Компас. Работа с компасом.	4	2	2
2.5.	Измерение расстояний.	3	1	2
2.6.	Способы ориентирования.	3	2	1
2.7.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	2	4
		28	14	14

3.	Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	6	2	4
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	6	1	5
3.3.	Изучение района путешествия.	4	1	3
		16	4	12
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	1	1
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	2	1	1
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	4	1	3
		12	5	7
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	–
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка.	9	1	8
5.4.	Специальная физическая подготовка.	3	1	2
		16	4	12
	ИТОГО:	144	47	97