

Министерство образования и науки Архангельской области
Департамент образования Администрации города Архангельска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 21 имени лауреата Нобелевской
премии И. А. Бродского»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол от 29.08.2024 г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Гимназия №21
_____/Сорокин А.А./
(приказ от 29.08.2024 г. №308-Р)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ТУРИСТИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

туристско-краеведческой направленности

Возраст учащихся: 12-16лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители:

Трошина Е.Ю, педагог дополнительного образования, учитель математики СЗД

Архангельск, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристическое объединение» (далее программа) имеет туристско-краеведческую направленность и разработана для детей 12-16 лет.

Программа направлена на расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области; расширение и углубление знаний обучающихся по географии, экологии, обеспечению жизнедеятельности, физической подготовке; приобретение знаний при работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи; знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Занятия по программе способствуют гармоничному развитию личности, совершенствованию духовных и физических потребностей; воспитанию жизненной самостоятельности и волевых качеств; формированию гуманного отношения к окружающей среде; выработке организаторских навыков, умению вести себя в коллективе; физическому совершенствованию школьников; выполнению в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участию в соревнованиях и походах. Краеведческая и туристическая работа воспитывает любовь к Родине, способствует приобретению навыков самостоятельной работы, она помогает в выборе будущей профессии, содействует формированию морально-психологических качеств, физической подготовке.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),

О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Устав Гимназии

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях Туристско-краеведческой направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность и необходимость разработки программы

Разработка данной программы вызвана тем, что туризм несёт в себе оздоровительную, образовательную и воспитательную ценность и является выходом учащихся из привычной семейной и школьной в более сложную и непривычную обстановку.

Цель программы - 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 программы

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.

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)

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

Отличительные особенности программы

Программа предполагает:

Индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал ребенка и его самореализацию)

Возможность индивидуального образовательного маршрута

Тесная связь с практикой

Разновозрастный характер объединений

Программа строится на следующих дидактических принципах:

доступности – соответствие возрастным и индивидуальным особенностям

наглядности – иллюстративность

научности – обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы «от простого к сложному» - научившись элементарным навыкам работы, ребёнок переходит к выполнению более сложных творческих работ

Характеристика обучающихся по программе

В 12-14 лет ведущим видом деятельности становится общение (со сверстниками), характерным является стремление найти свое место среди сверстников, подростки пытаются утвердиться в новой социальной роли, стараются выйти за рамки школы в другую сферу, имеющую социальную значимость.

Общеобразовательная программа дополнительного образования «Туристическое объединение» реализуется для учащихся МБОУ Гимназия №21.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год учебных занятий.

Организация занятий

В соответствии с нормами СанПин 2.4.4.3172-14 занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 1 академический час. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-15 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально. Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, игра, интерактивное занятие.

Образовательный процесс строиться с учётом возрастных особенностей и предполагает возможную коррекцию. Занятия проводятся в группах, микрогруппах, возможны занятия – индивидуальные консультации.

Структура занятия:

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности при работе с инструментами и оборудованием.

II этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний.

Практическая работа группой, малой группой, индивидуально. III этап. Заключительная часть.

Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Ожидаемые результаты и форма их проверки

В результате реализации программы обучающиеся будут ЗНАТЬ:

как правильно организовать туристские соревнования,
как ориентироваться по карте и по компасу,
как собрать туристское снаряжение.

В результате реализации программы обучающиеся будут УМЕТЬ:

пользоваться личным и групповым снаряжением, компасом,
преодолевать различные препятствия,
выполнять туристские технические элементы

Применять на практике навыки оказания первой медицинской помощи

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Контроль может проводиться в следующих формах:

1. Контрольное упражнение
2. Участие в соревнованиях
3. Собеседование
4. Вопросник по программе

Подведение итогов:

-промежуточная аттестация после изучения темы в форме беседы и результатов практических заданий

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Темы/разделы	Часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Краеведение	3	2	1
3.	Основы туристской подготовки	3	3	0
4.	Туристские узлы	4	0	4
5.	Топография и ориентирование	4	0	4
6.	Основы первой медицинской помощи	4	0	4
7.	Препятствия туристу не помеха	4	0	4
8.	Туристские соревнования	6	2	4

9.	Участие в туристическом слёте	4	0	4
ИТОГО		34	8	26

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (приложение)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. Просмотр мультфильма «Ох и Ах идут в поход». Что такое туризм. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Законы, правила, нормы и традиции туризма. Практическая работа. Игра-путешествие «Мы собираемся в поход».

Краеведение. Моя малая Родина: Архангельская область: история образования, климат, растительность, животный мир, памятники истории, природы и культуры. Знаменитые люди края, их вклад в его развитие, социальные институты. Практическая работа. Разработка туристского маршрута

Основы туристской подготовки. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Практическая работа. Укладка рюкзака, одевание страховочных систем, постановка туристской палатки на время и правильность выполнения.

Туристские узлы. Знакомство с туристскими узлами: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный, булинь и т.д. Задачи, формы и способы соединения веревок. Техника вязания узлов. Практическая работа. Закрепление веревки на твердой основе, вязание узлов из веревок разной и одинаковой толщины.

Топография и ориентирование. Понятие о топографической и спортивной карте. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Отметки высот, урезы вод. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Определение азимута. Компас. Правила обращения с компасом. Движение по азимуту, его применение. Практическая работа. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Основы первой медицинской помощи. Личная гигиена туриста. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Приемы транспортировки пострадавшего. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Практическая работа. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, изучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Тест «Основы безопасности жизнедеятельности».

Препятствия туристу не помеха. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Техника преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов,

неровностей поверхности. Использование жумаров на склонах. Организация переправы по бревну, горизонтальному маятнику и параллельным перилам с самостраховкой. Практическая работа. Отработка техники преодоления препятствий. **Туристские соревнования.** Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Прохождение полосы препятствий. Практическая работа. Разработка положения туристских соревнований «Осенними тропами» с подробным описанием этапов и отработкой их прохождения.

Итоговое занятие. Участие в туристическом слёте. Прохождение полосы препятствий на время с определением лучших участников. Подведение итогов программы.

Цель- развитие интересов обучающихся к туризму и краеведению, формирование туристических навыков посредством привлечения детей к систематическим занятиям по туризму.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Материально-техническое обеспечение - спортзал (на случай плохой погоды), специально оборудованная площадка (веревки натянутые на деревья), веревки, карабины, страховочные системы, компасы, каски, палатки, жумары, перчатки,
2. Дидактическое обеспечение - наглядные пособия, фотоматериалы,
3. Методическое обеспечение -методическая и специальная литература,
4. Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Для педагога

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Проф-издат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме.- М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: ФиС, 1974.
3. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного похода. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
4. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.: ЦДЭТМ МП РСФСР, 1985.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК РФ, 2000.
6. Костарнова Н.К. Тайны географических названий. – Майкоп: изд. «Магарин О.Г.», 2009.
7. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. Кудряшов Б.Р. Энциклопедия выживания.- Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
9. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981.
10. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
11. Методика врачебно – педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
12. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

2. Для детей и родителей

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
2. Волович В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
6. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.

7. Шибает А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
8. Шибает А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.

Приложение. Учебно-тематический план

№	Темы/разделы	Часов			Формы проведения занятий
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
	Инструктаж, правила	1	1	0	Лекция
	История туризма в России	0	1	1	Игра-путешествие
2	Краеведение	3	2	1	
	Возможности туризма в Архангельске	2	0	2	Интерактивное занятие
	Архангельск на карте России, экскурсии	1	0	1	Игра-путешествие
3	Основы туристской подготовки	3	3	0	
	Личное и групповое снаряжение	1	1	0	Лекция
	Палатка, костёр	1	1	0	Лекция
	Тренировка укладки рюкзака, постановка палатки	1	0	1	Практическое занятие
4	Туристские узлы	4	0	4	
	Виды узлов	1	1	0	Лекция
	Техника вязания	3	0	3	Практическое занятие
5	Топография и ориентирование	4	0	4	
	Топографическая, спортивная карта	1	0,5	0,5	Интерактивное занятие
	Азимут	1	0,5	0,5	Интерактивное занятие
	Компас	1	0,5	0,5	Интерактивное занятие
	Движение по азимуту, по карте	1	0	1	Практическое занятие
6	Основы первой медицинской помощи	4	0	4	
	Аптечка	1	1	0	Лекция
	Травматизм	1	1	0	Лекция
	Заболевания	1	1	0	Лекция
	Переноска пострадавших	1	0	1	Практическое занятие
7	Препятствия туристу не помеха	4	0	4	

	Дисциплина-основа безопасности	1	1	0	Беседа
	Преодоление естественных препятствий	3	0	3	Практическое занятие
8	Туристские соревнования	6	2	4	
	Виды туристских соревнований	1	1	0	Интерактивное занятие
	Дистанция, этапы	0	1	0	Интерактивное занятия
	Разработка Положения о походе	2	0	2	Практическое занятие
	Меры безопасности в походе	2	0	2	Практическое занятие
9	Участие в туристическом слёте	4	0	4	Практическое занятие
ИТОГО		34	8	26	