

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования дом детского творчества
муниципального образования «Город Донецк»**

Принята
Протокол заседания педагогического совета №1 от 30.08.2019г.

Рекомендовано
Протокол методического объединения № 1 от 30.08.2019г.
Председатель МО
 /А.А.Кудинова/

Утверждаю
Директор МБУДО ДДТ г.Донецка
Е.А. Коробейникова
Приказ № 63 от 30.08.2019г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
«ШКОЛА ТУРИЗМА»**

Возраст обучающихся – 12-14 лет
Срок реализации – 1 год

Автор:
Тушко Владимир Алексеевич,
педагог дополнительного
образования

2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающего вида «Школа туризма» (далее – программа) является модифицированной программой туристско-краеведческой направленности. Уровень освоения программы – общекультурный базовый.

Программа нацелена на развитие физической и социальной активности, овладение туристическими навыками и формирование здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы

Программа – комплексная и включает следующие разделы для изучения: ориентирование на местности, техники пешеходного туризма, основы медицинской подготовки, материальная база похода, подготовка похода, 2 одновременных похода.

Актуальность программы

В число приоритетных направлений государственной и региональной политики Ростовской области в сфере образования включено развитие детско-юношеского туризма

В настоящем Федеральном законе от 24.11.1996 № 132-ФЗ (ред. от 02.12.2019) "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" используются следующие основные понятия:

туризм - временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее - лица) с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания;

Детско-юношеский (школьный) туризм занимает промежуточное положение между коммерческим и спортивно-оздоровительным (самодеятельным) туризмом. Здесь действуют две стороны – участвующая (дети) и организующая, содействующая (администрация, педагогический коллектив). У этих двух сторон подходы к туризму различны, но не противоречат друг другу. Для детей туризм – увлекательное занятие, наполненное романтикой, способ активного отдыха. Для организующей стороны, учителей - это средство лучше узнать своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие, то есть средство решения педагогических задач. Своих целей учитель достигает быстрее и легче через удовлетворение потребностей детей, интереса к путешествиям. Формулировка, принятая в научной среде такова: «Детско-юношеский туризм – это средство гармоничного развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно-полезной деятельности, характерным структурным компонентом которого является поход, путешествие, экскурсия». Слово сочетание «детско-юношеский туризм» идентично определению «туристско-краеведческая деятельность (ТКД)», сложившемуся в отечественной и международной педагогической науке и практике. Детско-юношеский туризм – это социальный туризм, так как государство оплачивает самые значительные расходы по его развитию – труд педагогов, организующих туристско-краеведческую деятельность, содержание инфраструктуры (помещения для занятий, снаряжение и инвентарь), вводя различные льготы для участников. Руководство детско-юношеским туризмом, которое является одним из направлений дополнительного образования детей, традиционно осуществляют органы образования [1].

Детско-юношеский туризм в дополнительном образовании решает следующие педагогические задачи:

- комплексное воздействие на ребенка: воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация;
- совершенствование взаимоотношений педагогов и учащихся, совершенствование навыков работы в команде.

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира. Поскольку туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно

говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания. Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Цель программы - создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и формирования здорового образа жизни учащегося через участие в туристической деятельности.

Для достижения данной цели ставятся следующие **задачи**:

- удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края;
- развитие умений и формирование навыков вязки узлов;
- формирование знаний по технике туризма, спортивному ориентированию;
- развитие коммуникативных навыков;
- создание условий для творческого развития детей;
- развитие внимательности, зрительной и механической памяти, глазомера, логического мышления;
- развитие гигиенических навыков туриста;
- привитие навыков умения оказывать первую медицинскую помощь.

Адресат программы. Участники программы – подростки в возрасте от 12 до 14 лет, обучающиеся на базе МБОУ СОШ № 2 г. Донецка. Особых требований к участникам программы не предъявляются. Участниками программы могут быть подростки с разным физическим уровнем подготовки.

Характеристика подросткового возраста. Подростковый возраст является переходным, прежде всего в биологическом плане. К биологическим факторам относят половое созревание, а также бурное развитие и перестройку всех органов, тканей и систем организма. Начало полового созревания, связанное с появлением новых гормонов в крови и их влиянием на центральную нервную систему, а также с бурным физическим развитием, повышает активность, физические и психические возможности детей и создает благоприятные условия для появления у них ощущения взрослости и самостоятельности.

Важнейшая психологическая особенность подростков – чувство взрослости. Оно выражается в том, что уровень притязаний подростка предвосхищает будущее его положение, которого фактически он еще не достиг. Свою развивающуюся потребность быть и считаться взрослым подросток осуществляет, стремясь расширить сферу самостоятельности. Однако на этом этапе развития он не может быть самостоятельным полностью. Появляется одно из основных противоречий возраста – между возросшим ощущением самостоятельности и психологическими возможностями подростка, разрешение которого ведет к дальнейшему психическому развитию. Главная задача заключается в обретении внутренней уверенности в себе, ясного самосознания и самоуважения, которые и делают человека способным поступать самостоятельно.

У подростка существует несколько путей формирования путей самоуважения и самосознания. Один из них – развитие своей личности по образу и подобию личности взрослого человека, так как именно взрослый в глазах ребенка является самостоятельным. Поэтому первое к чему стремится ребенок подросткового возраста, - демонстрация окружающим своей взрослости и самоутверждения.

Подросток ждет от взрослых понимания и доверия. Если же взрослые не считаются с тем, что он уже не маленький, то у него возникает обида и разнообразные формы протеста – грубость, упрямство, непослушание, замкнутость, негативизм.

Подросток иногда стремится к «норме», чтобы все у него было, «как у всех», но может этого избегать. Подростковый возраст как важный этап становления личности – не единовременный акт, а сложный процесс личного развития, отличающийся разноуровневыми характеристиками социального созревания. Выделяют три уровня процесса развития подростка (по Д.И. Фельдштейну):

- «локально-капризный» (10-12) – стремление ребенка к самостоятельности проявляется в потребности признания взрослыми его возможностей и значения путем решения частных задач. В этом процессе преобладает эмоционально окрашенное желание получить признание самого факта его взросления;

- «право-значимый» (12-13 лет) – развертывание потребности в общественном признании. Происходит освоение не только обязанностей, но и прав в семье, обществе; формируется стремление к взрослости не на уровне «Я хочу», а на уровне «я могу», «Я должен»;

- «утверждающе-действенный» (14-15 лет) – готовность к функционированию во взрослом мире, стремление применить свои возможности, проявить себя, осознать причастность к обществу с реально взрослой позиции.

Даже наиболее общие, типичные черты физического и психологического облика подростка необходимо рассматривать с позиции индивидуальных различий. Так называемого среднестатистического подростка реально не существует. Например, разговоры о подростке без учета пола абсолютно беспредметны.

Подростковый возраст – возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, кипучей энергией, активности, инициативности, жажды деятельности.

Заметное влияние в этот период приобретает волевые черты характера – настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности, то есть способность к волевой деятельности.

Подростковый возраст характеризуется известной импульсивностью. Эмоциональные проявления могут стать очень бурными и трудно управляемыми. «Взрывной» характер эмоций проявляется в страстных спорах, в доказательствах, выражений возмущений. Вместе с тем эмоциональные переживания подростков в отличие от переживаний младших школьников приобретают большую устойчивость. При значительной склонности к романтике воображение у подростков становится более реалистичным и критичным. Познавательная деятельность развивается тоже очень интенсивно. Внимание подростка характеризуется не только большим объемом и устойчивостью, но и специфической избирательностью. В этот период внимание уже может быть преднамеренным. Избирательным, целенаправленным, анализирующим становится и восприятие. Значительно увеличивается объем памяти, при чем не только на счет лучшего запоминания материала, но и за счет его логического осмысления. Память подростка, как и внимание, постепенно приобретает характер организованных, регулируемых и управляемых процессов. Существенные изменения происходят в интеллектуальной деятельности подростков. Ее основными особенностями у подростков 10-15 лет является с каждым годом нарастающая способность к абстрактному мышлению, изменения соотношения между конкретно-обратным и абстрактным мышлением. Важная особенность этого возраста – формирование активного, самостоятельного, творческого мышления.

Объем программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество часов – 144.

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы занятий – групповые и индивидуальные.

Основные виды занятий:

- теоретические (лекции, беседы, семинары и т.д.);
- практические (упражнения, практические задания, учебно-тренировочные походы, контрольные испытания, тренировки, участие в соревнованиях и т.д.)

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (из расчета 1 час- 40 минут с обязательным перерывом 10 минут).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива детского объединения, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной программе общеразвивающего вида «Школа туризма» обучающиеся должны **знать:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Подведение итогов проводится два раза в год в форме аттестации- промежуточной и итоговой, и проводится в форме участия в соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1.	Введение	6	6	
1.1	Беседы о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.	2	2	
1.2	Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы о интересных походах и путешествиях.	2	2	
1.3	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	
2.	Ориентирование на местности	26	14	12
2.1	Понятие о карте.	2	2	
2.2	Условные знаки топографических карт.	2	2	
2.3	Масштаб и его виды.	2	2	
2.4	Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.	2	2	

2.5	Компас. Азимуты – прямой и обратный.	2	2	
2.6	Определение азимута.	2	2	
2.7	Способы ориентирования по местным признакам.	2	2	
2.8	Чтение и изображения топонимов.	2		2
2.9	Расчет расстояний по карте с помощью линейки, нитки.	2		2
2.10	Определение азимута.	2		2
2.11	Разработка похода.	2		2
2.12	Движение по азимуту.	2		2
2.13	Изменение расстояний «на глаз» и шагами.	2		2
3.	Техника пешеходного туризма.	30	14	16
3.1	Основные приемы страховки.	2	2	
3.2	Узлы.	2	2	
3.2	Узлы.	2	2	
3.2	Узлы.	2	2	
3.3	Основные и вспомогательные веревки.	2	2	
3.4	Карабины.	2	2	
3.5	Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.	2	2	
3.6	Вязание узлов на время.	2		2
3.7	Надевание страховочной системы на время.	2		2
3.8	Отработка элементов пешего туризма.	2		2
3.8	Движение по параллельным веревкам.	2		2
3.8	Преодоление водных преград.	2		2
3.8	Переправа, переправа по бревну.	2		2
3.9	Прохождение туристической полосы.	2		2
3.9	Прохождение туристической полосы препятствий.	2		2
4.	Материально-техническая база похода	16	14	2
4.1	Личное снаряжение.	2	2	
4.2	Групповое снаряжение.	2	2	
4.3	Костровое оборудование.	2	2	
4.4	Техника безопасности с примусом.	2	2	
4.5	Организация питания в походах разной продолжительности.	2	2	
4.6	Правила приготовления походных блюд.	2	2	
4.7	Составление меню и расклада продуктов для похода.	2		2
4.8	Распределение веса на маршрут.	2	2	
5.	Основы медицинской подготовки.	20	15	5
5.1	Общие гигиенические требования в походе.	2	2	
5.2	Требования к одежде и обуви.	2	2	
5.3	Питьевой режим. Обеззараживание воды.	2	2	
5.4	Виды повязок.	2	2	
5.5	Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.	2	2	
5.5	Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.	2	2	
5.6	Укусы змей и насекомых.	2	2	

5.7	Наложение повязки на раны.	2		2
5.8	Иммобилизация конечностей при переломе.	2		2
5.9	Остановка кровотечения с помощью жгута.	2	1	1
6.	Подготовка похода.	22	10	12
6.1	Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов.	2	2	
6.1	Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов.	2	2	
6.2	Подбор личного и группового снаряжения.	2	2	
6.3	Значение дисциплины в походе.	2	2	
6.4	Расчет питания, подбор и закупка продуктов.	2	2	
6.5	Подготовка группового и специального снаряжения, расфасовка и расклада продуктов.	2		2
6.5	Подготовка группового и специального снаряжения, расфасовка и расклада продуктов	2		2
6.6	Укладка рюкзаков.	2		2
6.6	Укладка рюкзаков.	2		2
6.7	Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.	2		2
6.7	Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.	2		2
7.	2 одновременных похода	24		24
7.1	Преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений, отработка навыков и умений.	2		2
7.1	Преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений, отработка навыков и умений.	2		2
7.1	Преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений, отработка навыков и умений.	2		2
7.1	Преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений, отработка навыков и умений.	2		2
7.2	Организация быта в полевых условиях.	2		2
7.2	Организация быта в полевых условиях.	2		2
7.2	Организация быта в полевых условиях.	2		2
7.3	Ориентирование на местности.	2		2
7.3	Ориентирование на местности.	2		2
7.3	Ориентирование на местности.	2		2
7.4	Основы безопасности при движении по туристическому маршруту	2		2
7.5	Туристический поход	2		2
Итого:		144	73	71

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1: Ведение

- 1.1 Беседы о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.
- 1.2 Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы о интересных походах и путешествиях.
- 1.3 Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2: Ориентирование на местности.

- 2.1 Понятие о карте.
- 2.2 Условные знаки топографических карт.
- 2.3 Масштаб и его виды.
- 2.4 Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.
- 2.5 Компас. Азимуты – прямой и обратный
- 2.6 Определение азимута.
- 2.7 Способы ориентирования по местным признакам
- 2.8 Чтение и изображения топонимов.
- 2.9 Расчет расстояний по карте с помощью линейки, нитки.
- 2.10 Определение азимута.
 - 2.11 Разработка похода.
- 2.12 Движение по азимуту.
- 2.13 Изменение расстояний «на глаз» и шагами.

Тема 3: Техника пешеходного туризма.

- 3.1 Основные приемы страховки.
- 3.2 Узлы.
- 3.3 Основные и вспомогательные веревки.
- 3.4 Карабины.
- 3.5 Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.
- 3.6 Вязание узлов на время.
- 3.7 Надевание страховочной системы на время.
- 3.8 Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну.
- 3.9 Прохождение туристической полосы препятствий

Тема 4: Материально-техническая база похода

- 4.1 Личное снаряжение
- 4.2 Групповое снаряжение.
- 4.3 Костровое оборудование.
- 4.4 Техника безопасности с примусом.
- 4.5 Организация питания в походах разной.
- 4.6 Правила приготовления походных блюд.
- 4.7 Составление меню и расклада продуктов для похода.
- 4.8 Распределение веса на маршрут.

Тема 5: Основы медицинской подготовки.

- 5.1 Общие гигиенические требования в походе.
- 5.2 Требования к одежде и обуви.
 - 5.3 Питьевой режим. Обеззараживание воды.
 - 5.4 Виды повязок.
 - 5.5 Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.
 - 5.6 Укусы змей и насекомых.

- 5.7 Наложение повязки на рану.
- 5.8 Наложение повязки на рану.
- 5.9 Остановка кровотечения с помощью жгута.

Тема 6: Подготовка похода.

- 6.1 Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов
- 6.2 Подбор личного и группового снаряжения.
- 6.3 Значение дисциплины в походе.
- 6.4 Расчет питания, подбор и закупка продуктов.
- 6.5 Подготовка группового и специального снаряжения, расфасовка и расклада продуктов.
- 6.6 Укладка рюкзаков.
- 6.7 Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Тема 7: 2 одновременных похода.

- 7.1 Преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений, отработка навыков и умений.
- 7.2 Организация быта в полевых условиях.
- 7.3 Ориентирование на местности.
- 7.4 Основы безопасности при движении по туристическому маршруту.
- 7.5 Туристический слет.

Методическое обеспечение в программе

Для занятий с детским объединением «Школа туризма» используются следующие оснащение:

Оборудование – DVD, телевизор, планшет.

Дидактический материал – карты, веревки для вязки узлов, плакаты, специальная литература.

Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. //Детско-юношеский туризм и краеведение России: научно-методический журнал, №3. – Москва, Агентство Азимут. – 2014. – 40 с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей турист. походов со школьниками. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1981, - 205 с.
3. Желудкова Т.Н. безопасность туристских походов со школьниками (рекомендации руководителю походов), 1994.
4. Князькина Е.П. Методическое сопровождение к программе «Пешеходный туризм». – КАЗАНЬ: ЗАО «Новое знание», 2006. – 76 с.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие-М. ФЦДЮТиК, 2006 г. – 600 с.
6. Константинов Ю.С., куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие, 2-е изд., дополненное. М.: ФЦДЮТиК, 2006, 208с.
7. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. – 2-е изд.- Казань: РИЦ «Школа», 2007. – 148 с.
8. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с.
9. Рожин А.А. Организация тренировок по технике пешеходного туризма. Методические рекомендации.