

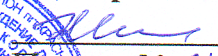
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

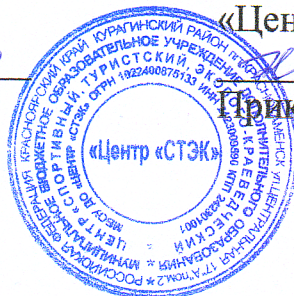
ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Протокол № 05 от 05.06.2020

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»

 Е.В. Михалёв
Приказ № 27 от 05.06.2020



дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«АКТИВНЫЕ ТУРИСТЫ»

Направленность:	туристско-краеведческая
Уровень программы:	ознакомительный
Возраст обучающихся:	10-16 лет
Срок реализации:	1 месяц (24 часа)

Автор-составитель:
Татьяна О.С.,
заместитель директора по СМР

пгт. Краснокаменск, 20 20 г.

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО
«Центр «СТЭК»
_____ Е.В. Михалёв
Приказ № _____ от _____

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«АКТИВНЫЕ ТУРИСТЫ»

Направленность:	туристско-краеведческая
Уровень программы:	ознакомительный
Возраст обучающихся:	10-16 лет
Срок реализации:	1 месяц (24 часа)

Автор-составитель:
Татьяна О.С.,
заместитель директора по СМР

пгт. Краснокаменск, 20__ г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Программа ознакомительного уровня и имеет туристско-краеведческую направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Активные туристы» (далее - Программа) разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа составлена на основе типовых программ: Смирнова Д.В., Константинова Ю.С. «Юные туристы-краеведы» (г. Москва, «ЦДЮТиК» МО РФ, 2004г.) и Дрогова И.А. «Юные туристы-спасатели» (г. Москва, «ЦДЮТиК» МО РФ, 2000г.), а также на основании рекомендованных программ дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности.

Актуальность занятий туристской деятельностью во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретения навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной ее смысл заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Ценность программы заключается в том, что:

- программа не дает готовых знаний, не выстраивает алгоритмов ответов, а участники, исследуя варианты поведения (собственного и других подростков) в нестандартных жизненных ситуациях, самостоятельно проектируют способы своего поведения;
- участники программы включены в практическую работу по туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности;
- на протяжении всей программы осуществляется педагогическое сопровождение участников, обеспечивающее осознание ими приобретаемого опыта, что способствует повышению уровня готовности к разносторонней деятельности.

Программа предусматривает приобретение основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской

помощи, получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении всего курса обучающиеся приобретают навыки и умения организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения.

В группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных организаций 10-16 лет, имеющие допуск врача по состоянию здоровья. Группы формируются разновозрастные, разновозрастные с разностью возрастов не более 3-х лет, разнополые. Количество учащихся в учебной группе 10 человек.

Программа рассчитана на ознакомительный уровень освоения и предполагает 1 месяц обучения при условии 6 часов очных занятий в неделю и 8 часов похода выходного дня (далее – ПВД). Она включает теоретические знания и практическую часть – ПВД.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю. Количество часов в месяц 24 часа.

Учебно-воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Формы организации обучения: дискус–лекции, беседы, практические занятия, мастер-классы.

Формы проведения занятий: учебные занятия в учебном кабинете, поход выходного дня, беседы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у личности рефлексивного, творческого, нравственного отношения к собственной жизни в соотнесении с жизнью других людей.

Задачи:

1. Развить в личности ребенка социально-ценностную направленность поведения.

2. Воспитать патриотизма, любви к малой родине, гражданского самосознания.

3. Сформировать нравственные качества личности ребенка: трудолюбия, чувства товарищества, ответственности, которые воспитываются у членов туристской группы.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика.
1.	Основы туристской подготовки	8	6	2
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
1.2.	Питание в туристском походе	1	1	
1.3.	Туристские должности в группе	1	1	
1.4.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	1	1	

1.5.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	1	
1.6.	Подведение итогов похода	2	1	1
2.	Топография и ориентирование	5	2	3
2.1.	Компас. Работа с компасом	3	1	2
2.2.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
3.	Краеведение	1	1	
3.1.	Изучение района путешествия	1	1	
4.	Первая доврачебная помощь	2	2	
4.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.2.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.	Проведение ПВД	8		8
	Итого	24	11	13

Содержание учебного плана

1. Основы туристской подготовки

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного, трехдневного походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.2. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания и однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

1.3. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (зав. пит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

1.4. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

1.5. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

1.6. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

2. Топография и ориентирование

2.1. Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

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.).

2.2. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала 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. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

4.2. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. 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.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты.

- умение проводить и быть участником походов
- умение составлять план подготовки похода и выбирать место для бивака, развешивать и свертывать лагерь;
- формирование навыков выполнять различные обязанности по должностям: во время подготовки, проведения и подведения итогов похода;
- умение правильно оформлять походную документацию;
- формирование навыков ориентирования при помощи карты, компаса, естественных и местных ориентиров;
- умение оказывать первую доврачебную помощь.

Метапредметные результаты:

- умение проводить в походе работы по сбору материалов по истории, топонимике и культуре края, народному творчеству и этнографии, записывать воспоминания старожилов, собирать экспонаты для школьного краеведческого музея;
- формирование навыков проведения благоустройства памятников и воинских захоронений, памятников природы встречающихся на маршруте.
- умение выполнять работы по изучению местных рек и озер, болот, растительности, почв и оформление отчетов по итогам этих наблюдений;
- умение планировать практические дела по охране природы на маршруте и принимать личное участие в делах по охране природы в рекреационной зоне и на маршруте, пропаганде эколого-туристской культуры среди населения.

Личностные результаты:

- приобретение личного социального опыта, необходимого для дальнейшей полноценной жизни в обществе;
- осознание ценности здорового образа жизни, и воспитание в себе устойчивого неприятия вредных привычек;
- умение включиться в работу по сохранению и восстановлению культурного наследия края, а также общественно-значимую для района (края) деятельность, направленную на становление его позиции гражданина района;
- умение активно использовать широкие образовательные возможности историко-культурной среды района (края) для развития своей личности, самообразования, ценностного отношения к миру, к людям, к самому себе.
- умение собирать, классифицировать, анализировать различные виды источников, делать выводы, изучая и сопоставляя различные источники;
- умение проводить исследовательскую работу и представлять ее на различных уровнях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной формой подведения итогов работы по программе – поход выходного дня.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний более 70%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы: спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, туристическое снаряжение (палатки, рюкзаки, туристические коврики, карабины, веревки, туристическая посуда и принадлежности, рация, лыжи, ботинки, лыжные палки), снегоход Буран.

2.3. Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические средства, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
	1. Основы туристской подготовки	работа с группой	Теоретические занятия.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты туристический, спортивный инвентарь	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением. Выбор места для привала, бивака. Разведение костра. Заготовка дров. Подготовка снаряжения. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода. Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных

					<p>препятствий Использование самоохраны при преодолении несложных естественных препятствий Вязание улов: ткацкий, прямой проводник, восьмерка булинь Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов Участие в туристских соревнованиях в качестве участника</p>
	2. Топография и ориентирование	<p>работа с группой, работа с мини-группой, индивидуальная работа туристско-краеведческий поход, практические занятия, учебно-тренировочные занятия</p>	<p>Теоретические и практические занятия.</p>	<p>Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты туристический, спортивный инвентарь</p>	<p>Измерение и построение азимутов Определение масштаба и расстояния по карте Чтение и изображение топографических знаков Определение рельефа по карте Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса Измерение расстояний на</p>

					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
	3. Краеведение	работа с группой, работа с минигруппой, индивидуальная работа туристско-краеведческий поход, практические занятия, учебно-тренировочные занятия	Теоретические и практические занятия.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты туристический, спортивный инвентарь	Разработка маршрута по интересным местам своего края Изучение краеведческих объектов
	4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	работа с группой, работа с минигруппой, индивидуальная работа туристско-краеведческий поход, практические занятия, учебно-тренировочные занятия	Теоретические и практические занятия.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты туристический, спортивный инвентарь	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Оказание первой доврачебной помощи, Способы обеззараживания воды Изготовление

					транспортировочных средств и тран- спортировка пострадавшего
--	--	--	--	--	---

2.4. Календарный учебный график

Организация занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и является приложением к программе.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14, п.8.3, приложение № 3 «Рекомендуемый режим занятия детей в организациях дополнительного образования»).

Этап образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного года	01.09.2020 -31.05.2021
Внутренний контроль	После прохождения программы
Продолжительность учебной недели	3 раза в неделю по 2 часа и 8 часов ПВД. Количество часов в месяц 24 часа.
Итоговая аттестация	по окончанию программы

2.5. Список литературы

1. Методический журнал «Физическая культура в школе» с 2002г. по 2009г.
2. Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей туристско-краеведческой деятельности. – М.: ЦДЮТиК МО 4
3. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981
4. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000
5. Волович В.Г Академия выживания Академия Толк, Техноплюс, 1996
6. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.:ЦДЮТур МО РФ,1996
7. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998
8. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Сборник инструкций и методических рекомендаций по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися / Авт.-сост. Л.А. Грудинова.- Красноярск, 2006
10. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.:ЦДЮТик МО РФ, 2003
13. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985

14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001
15. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И. Гонопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987
16. История Красноярского края. – Красноярск, 1967.
17. История Красноярского края. – Красноярск, 1981.
18. История Сибири. Т. 1-5. – Л., 1968.
19. Енисейский энциклопедический словарь. – Красноярск, 1998.
20. Штюмер Ю А. Общественно полезная работа самодеятельных туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1990
21. Энциклопедия туриста. - М., БРЭ, 1993.
22. Берман А.Е. Юный турист.- М., ФиС, 1977.
23. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1990.
24. Питание в туристском путешествии. - М., Профиздат, 1986.