

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Наурский Центр детско-юношеского туризма и краеведения»**

Принята на заседании
педагогического совета
№4 от 31.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ЦДЮТ и К
Т.Г.Алдамов
Приказ №17 от 01.06.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЛЕТНЕЙ ПЛОЩАДКИ «ЮНЫЙ ТУРИСТ»**



Возраст обучающихся: от 9 -16 лет.

Уровень программы - стартовый.

Автор составитель:
методист, Сайко Л.С.

ст. Наурская

2022г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Нормативная база к разработке программы:

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность.

1.3. Уровень программы - краткосрочная

1.4.Актуальность. Данный курс призван сформировать у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму, обеспечить безопасные походы и развивать экологическое мировоззрение. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм.

Педагогическая целесообразность: В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость. Данный курс способствует расширению и углублению знаний по школьным курсам географии, биологии, экологии, краеведению и ОБЖ и пропагандирует здоровый образ жизни

1.5.Отличительные особенности программы от существующих является то, что она реализуется в достаточно короткие сроки за счет сокращения теоретического материала и увеличения практических форм работы с детьми. Это поддерживает высокую мотивацию учащихся и результативность занятий

Программа модифицированная. Составлена с использованием материала программы «Юный турист» педагога дополнительного образования МБОУ ДО «Кеш-Агачский Центр дополнительного образования детей»

1.6. Цель и задачи программы

Цель: Сформировать у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму, развивать и формировать здоровый образ жизни, воспитывать патриотизм и любовь к окружающей природе родного края.

ЗАДАЧИ:

Личностные:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

Метапредметные:

-развивать творческое мышление обучающихся посредством самовыражения;

Предметные:

-познакомить обучающихся к основам туристской подготовки

-выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке.

1.7. Категория учащихся:

Возраст детей, участвующих в реализации программы 9-16 лет. В одной группе занимаются 15 детей. Особых требований к зачислению детей не предъявляется. Основанием для отказа в зачислении могут быть медицинские противопоказания.

1.8.Объём и срок освоения программы. Занятия будут проводиться в каникулярное время. Объем программы-20часов. Срок реализации- 10 дней

1.9.Форма организации образовательного процесса.

Группа 10-15 человек формируется из обучающихся разных возрастных категорий, являющихся основным составом летней школы «Юный турист». Образовательный процесс организован в форме теоритических и практических занятий. Основная форма занятий- практическая.

Режим занятий. Каждый день по 2 академических часа, согласно расписанию. Продолжительность занятий -45 мин. с 10-ти минутным перерывом.

1.10.Планируемые результаты освоения программы

По итогам прохождения программы «Юный турист» обучающиеся достигают следующих результатов:

Личностные:

- сформирована внутренняя культура обучающихся;
- обучающиеся заинтересовались туризмом;
- закреплено физическое здоровье обучающихся.

Метапредметные:

- развито творческое мышление обучающихся посредством самовыражения;
- развита стойкая мотивация к саморазвитию.

Предметные:

- сформированы туристические знания, умения, навыки как основа для творческой самореализации личности.

Знания, умения и навыки закрепляются участием на соревнованиях по туризму.

2.Содержание программы.

2.1.Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		теория	практика	всего		
1.	Введение	2		2	Инструктаж, игра Имена, тренинг	Анкетирование,
	Инструктаж по ТБ. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2		2	Беседа, презентация	Опрос
1.2.	Воспитательная роль туризма .Родной край, его природные особенности, история.	2		2	беседа	Анкетирование, оформление газеты
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение Основа гигиены и первая доврачебная помощь.		2	2	беседа, лекция, демонстрация снаряжения, игра практические занятия по укладке рюкзака	Устный опрос
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2		2	инструктаж, соревнование внутри группы	практический зачет
1.5.	Питание в туристском походе Правила движения в походе, преодоление препятствий Техника безопасности при проведении туристских походов	1	1	2	беседа, практическое занятие.	Опрос Зачет
2.	Топография и ориентирование					
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте Условные знаки	1	1	2	беседа, игра «Топографическое домино» практич.зан.	тестирование, опрос, соревнование внутри группы.
2.2.	Ориентирование по горизонту, азимут Компас. Работа с	1	1	2	Практическое занятие	Соревнования, анализ результатов

	компасом. Измерение расстояний					соревнований
3.	Краеведение					
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	1	2	Беседа.	Тестирование
4.	Итоговое занятие (соревнование по ориентированию)			2	Практическое занятие	Соревнование внутри группы на местности. Награждение
	Всего:	12	8	20		

2.2. Содержание учебно-тематического плана программы

«Юный турист»

Раздел 1

Введение (2ч.)

Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Техника безопасности при проведении практических занятий. Освещенность и аккуратность обращения с туристическими снаряжениями (страховочная система, веревка, жумар, карабины итд).

Форма контроля: инструктаж. Анкетирование.

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (2час.)

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России и республике Алтай. Организация туризма в республике. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, горный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Форма контроля: опрос.

1.2. Воспитательная роль туризма (2час.)

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление республики. Транспортные магистрали.

Экономика и культура республики, перспектива ее развития. Сведения о прошлом республики. Памятники истории и культуры. Знатные люди, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта.

Форма контроля: анкетирование, оформление газеты.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение (2час.)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, 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 ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным

заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практическое занятие (2ч.)

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

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

Форма контроля: устный опрос.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (2час.)

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Форма контроля: зачет.

1.5. Питание в туристском походе (2час.)

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в 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.

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 населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практическое занятие (1ч.)

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Использование снаряжение на местности. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Форма контроля: зачет.

Раздел 2. Топография и ориентирование (2час.)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (теория 1ч.,прак.-1ч.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщённые, полугоризонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия (1ч.)

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Форма контроля: опрос, тестирование

2.2. Ориентирование по горизонту, азимут(2час.)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Компас, работа с компасом .

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия (1час.)

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Форма контроля: зачет.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (2час.)

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в районном архиве, военкомате, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Форма контроля: экскурсия.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Аттестация обучающихся:

Итоги реализации образовательной программы летней школы могут быть выявлены на итоговых занятиях, путем анализа полученных обучающимися знаний, умений и навыков позволяющих им успешно участвовать в соревнованиях, а также в форме тестирования и сдачи зачетов по тем или иным темам и т.д.

По уровню освоения программного материала результаты достижений обучающихся подразделяются на три уровня: высокий, средний, низкий.

Высокий: полностью овладели теоретическими знаниями, применяют теорию в практике;

Средний: имеет некоторые затруднения по теоретическим знаниям, не полностью применяют теорию в практике;

Низкий: не полностью овладели теоретическими знаниями, нет самостоятельного применения в практике.

Соревнование, проводимые в коллективе, являются промежуточными этапами контроля, за развитием каждого воспитанника, раскрытием его творческих и духовно-нравственных качеств.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал (отчеты, сообщения), отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам работы летней школы.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий.

4.1. Материально-техническое обеспечение:

Для занятий обучающихся в летней школе имеем:

1. Кабинет для практических и теоретических занятий
2. Туристическое снаряжение (компасы, веревки, жумар, бс и т.д.)
3. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки и т.д.);

Информационное обеспечение:

1. Видеокамера;
2. Интернет источники;

4.2. Кадровое обеспечение:

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование соответствующее образованию.

4.3. Учебно- методическое обеспечение.

Дидактические материалы, раздаточные материалы:

- схемы и таблицы для учебных занятий;
- топографические карты;
- маршрутные листы, отчеты о походах;
- дидактические материалы;
- краеведческий материал, викторины;
- нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму
- тестовые задания.

5. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Верб, И.А «Туризм в школе»/ И.А. Верб. С.М, Голицын, С.М. Куликов. - М.: 1983.–250 с.
2. Константинов, Ю.С «Детско-юношеский туризм»/Ю.С.Константинов. – М.: 2006.- 354с.
3. Константинов, Ю.С. « Уроки ориентирования»/ Константинов, Ю.С, Глаголева О.С.- М.: 2005. – 230 с.
4. Козлов, Ю.В. Туристский клуб школьников/ Ю.В.Козлов, В.В.Ярошенко. – М.: 2004. – 300 с.
5. Симаков, В.И. «Туристские походы выходного дня»/ В.И.Симаков. – М.: 1984. – 360 с.

Список литература для родителей:

- 1.В.В. Титова. Туристско-краеведческие кружки в школе. М., 1988.

2.К.В. Бардин. Азбука туризма. М., 1981.

3.Ю.В. Гранильчиков. Семейный туризм. М., 1983.

4.Э.Н. Кодыш. Туристические слеты и соревнования.М., 1984.

5. Н.А. Лысогор. Питание туристов в походе. М., 1980.

6.А.А. Остапец. В походе юные. М., 1978.

Список литературы для воспитанников:

1. Козлов, Ю.В. В поход всем классом/ Ю.В.Козлов, В.В.Ярошенко. – М.: 2004.–200 с.
2. Садикова, Н.Б 1000+1 совет туристу: Школа выживания/ Н.Б.Садикова. – Минск.: 2005. – 352 с.
3. Селедцов, Н.Г В помощь туристу/Н.Г.Селедцов, Н.Е. Шпилекова. – Г-А.: 2005. – 50 с.
4. Шкенов, В.А. Спортивно-прикладной туризм/ В.А.Шкенов. – Волгоград.: 2008. – 317 с.

Календарный учебный график
дополнительной образовательной общеразвивающей
программы летней площадки «Юный турист»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол. часов	Планиру емая дата	Место проведени я	Форма контроля
1.	Инструктаж по ТБ. Основы туристской подготовки	11 ²⁰ -13 ⁰⁰	Инструкт аж, игра, имена, тренинг	2	06.06.22	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТ и К»	Анкетирова ние
2.	Туристские путешествия, история развития туризма	11 ²⁰ -13 ⁰⁰	Беседа, презентац ия	2	07.06.22	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТ и К»	Опрос
3.	Воспитательная роль туризма .Родной край, его природные особенности, история.	11 ²⁰ -13 ⁰⁰	Беседа	2	08.06.22	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТ и К»	Анкетирова ние, оформление газеты
4.	Личное и групповое туристское снаряжение Основа гигиены и первая доврачебная помощь.	11 ²⁰ -13 ⁰⁰	Беседа, лекция,де монстрац ия снаряжен ия,игра по укладка рюкзака	2	09.06.22	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТ и К»	Устный опрос
5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	11 ²⁰ -13 ⁰⁰	Инструкт аж, соревнов ание внутри группы	2	10.06.22	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТ и К»	Практическ ий зачет
6.	Питание в туристском походе Правила движения в походе, преодоление препятствий Техника безопасности при проведений	11 ²⁰ -13 ⁰⁰	Беседа, практич. зан.	2	13.06.22	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТ и К»	Беседа, презентаци я

	туристских походов						
Топография и ориентирование (2ч.)							
7.	Понятие о топографической и спортивной карте Условные знаки	11 ²⁰ -13 ⁰⁰	Беседа, игра «Топографическое домино» Прак. зан.	1	14.06.22	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТ и К»	Тестирование, опрос, соревнование внутри группы
8.	Ориентирование по горизонту, азимут Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний	12 ⁰ -13 ⁰⁰	Прак. зан.	1	15.06.22	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТ и К»	Опрос, зачет
Краеведение (2ч.)							
9.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10 ²⁰ -13 ⁰⁰	Комб.	2	16.06.22	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТ и К»	Тестирование
Итоговое занятие (2ч.)							
10.	Подведение итогов работы Летней площадки. Конкурсы, викторины, занимательные игры по пройденным темам. Соревнования по ориентированию	11 ²⁰ -13 ⁰⁰	Комб.	2	17.06.22	МБУ ДО «Наурский ЦДЮТ и К ст.Наурская (лесхозовское озеро)	Награждение активных участников

Приложение 1.

1. Требования безопасности во время проведения прогулки, туристского похода или экскурсии

- 1.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.
- 1.2. Соблюдать правила дорожного движения при передвижении по населенному пункту, правила перевозок учащихся автомобильным, железнодорожным и авиатранспортом.
- 1.3. Общая продолжительность прогулки составляет 1—4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1—2 классов — 1 дня, 3—4 классов — 3 дней, 5—6 классов — 18 дней, 7—9 классов — 24 дней, 10—11 классов — 30 дней.
- 1.4. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.
- 1.5. В случае необходимости разведения костра соблюдать правила пожарной безопасности, не использовать горюче-смазочные смеси.
- 1.6. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
- 1.7. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
- 1.8. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
- 1.9. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.
- 1.10. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- 1.11. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.