



МЭРИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ г. НОВОСИБИРСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. В.ДУБИНИНА»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
31 августа 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор
Л.В. Третьякова
31 августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
туристско-краеведческой направленности
стартовый уровень

«ОСНОВЫ ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»
туристско-краеведческого клуба «Клевер»

Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель программы:
Вандакуров Дмитрий Евгеньевич
педагог дополнительного образования

НОВОСИБИРСК 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

- направленность программы
- уровень программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- краткая характеристика обучающихся
- особенности организации образовательного процесса
- объем и срок освоения программы
- режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Цель и задачи программы

Содержание программы

- учебно-тематический план
- содержание учебного плана

Планируемые результаты

Раздел 2

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Ресурсное обеспечение реализации программы

- материально-техническое обеспечение
- информационно-методическое обеспечение
- кадровое обеспечение

Оценка результатов освоения программы

- формы оценки
- критерии оценки

Методические материалы

- принципы и методы обучения
- формы организации учебного занятия

Рабочая программа воспитания

Календарный план воспитательной работы

Список литературы

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы туризма и краеведения» (далее Программа) является программой туристско-краеведческой направленности. Программа разработана на основе программы «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г.Маслов), сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности».

Направленность программы - туристско-краеведческая. Направлена на расширение кругозора, формирование ознакомительных знаний и практических навыков по основам туризма и краеведения.

Уровень программы - стартовый: предполагает использование общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы

Целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности.

Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и обучающегося, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности обучающегося и педагога. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах. Благоприятный эмоциональный фон доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, внимательное, отношение к детским проблемам, атмосфера доверия – все это обеспечивает общую педагогическую поддержку обучающихся, а главное – своевременную и адресную помощь, что очень важно в современном мире, мире нехватки межличностного общения и позитивного настроения.

Вопросы сохранения самобытной культуры, исторических памятников, традиций, обрядов, языка остаются актуальными. Без решения вопросов культуры невозможно решать другие задачи- задачи развития, экономического роста, повышения уровня жизни населения. Без знания исторического прошлого своей Родины, без бережного отношения к истории своего народа не построить будущего, не воспитать гражданина, не поднять страну. Именно поэтому проблема развитие детско-юношеского туризма, приобщение подрастающего поколения к культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, привитие чувств гордости и любви к своей Родине через изучение своей Малой Родины, воспитание патриотов и достойных граждан нашего Отечества – первостепенная педагогическая задача.

Именно дети, правильно воспитанные на исторических примерах, сами прошедшие туристическими тропами, приобщенные к культурно-историческому наследию не только на словах, а увидевшие красоты своей страны, посетившие краеведческие музеи, по-

другому относятся к историческим памятникам и природным уголкам нашей уникальной по красоте стране.

Развитие детско-юношеского туризма сейчас, принесет хорошие плоды в будущем. Именно дети, испытавшие положительные впечатления, имеющие возможность проникнуться атмосферой древности, впоследствии станут хранителями культурно – исторических ценностей, будут чтить обычаи предков и с гордостью передавать их следующим поколениям

Таким образом, развивая туризм среди детей, во всех его многообразных проявлениях, мы, тем самым, вносим свою лепту не только в экономическое развитие настоящего нашей Малой Родины, но вкладываем в развитие будущего нашей страны.

Отличительные особенности Программы

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению и оказанию первой медицинской помощи.

Особенностью программы является систематизация всего материала по основным этапам туристской деятельности: подготовка к походу (предварительная и предпоходная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода. Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. Добавлен раздел по психологической подготовке детей «Мои эмоции- эмоции победителя», что обосновано востребованностью учащихся при подготовке к участию в соревнованиях и походах.

Краткая характеристика обучающихся

Программа «Основы туризма и краеведения» разработана для учащихся школьного возраста (9-16 лет). Учет возрастных особенностей детей и подростков обеспечивает соблюдение принципа индивидуальности и гармоничности в развитии личности ребенка. Именно в этом возрасте ребята достигают необходимого уровня физической подготовки, социального и нравственного развития, чтобы в полном объеме усвоить программный материал.

Дети принимаются в группы после собеседования с родителями и по личному заявлению родителей. Обязательным условием зачисления учащихся в группы является регистрация на портале «Навигатор дополнительного образования».

Требуется медицинская справка о состоянии здоровья.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся на базе общеобразовательного учреждения МБОУ СОШ № 56 (ул. Планировочная, 7). Для начала обучения в объединении специальных знаний и подготовки не требуется. Занятия организуются с учетом индивидуально-личностного подхода.

Так как туризм относится к экстремальным видам спорта, то Программа имеет практико-ориентированную направленность и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением, а также строжайшее соблюдение техники безопасности.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации Программы два учебных года (учебный год 36 недель). Общее количество учебных часов на весь период обучения – 144 (1 год обучения – 72 часа; 2 год обучения – 72 часа).

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Режим занятий соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены 28 сентября 2020 года; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические

нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены 28 января 2021 года; Положению МБУДО ДДТ им. В. Дубинина о режиме занятий.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа с переменной между учебными часами (продолжительность учебного часа – 45 мин.), всего 2 часа в неделю.

Цель и задачи программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени учащихся, через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщение к духовности средствами туризма и краеведения, сохранение и укрепление психофизического здоровья ребенка.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать общее понятие о туризме и краеведении;
- сформировать специальные знания в вопросах туристского снаряжения, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- сформировать основные туристские навыки и умения;
- способствовать физическому совершенствованию - развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- познакомить с историей Российского туризма, перспективами развития туризма в родном регионе.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса обучающихся к курсу туристско-краеведческой подготовки через широкий выбор знаний и направлений изучения предмета;
- развитие у обучающихся ответственности и самостоятельности, повышая сложность решаемых ими в ходе занятий задач.

Воспитательные:

- воспитание общечеловеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, отзывчивости через участие в коллективных действиях;
- формирование нравственных качеств, воспитание гражданственности и патриотизма;
- формирование у обучающихся потребности к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Задача учебного года: освоение основных навыков начальной туристской подготовки, включающие основные понятия, знания, умения и навыки туристско-краеведческой деятельности;

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие.	2	1	1	-
1	Техника безопасности	7	3	4	Зачет
1.1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
1.2	Техника безопасности на тренировках	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога

1.3	Техника безопасности в походах и на соревнованиях	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
2	Туристское снаряжение	7	3	4	Наблюдение и анализ педагога
2.1	Групповое снаряжение	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
2.2	Личное снаряжение	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога,
2.3	Снаряжение в различных видах туризма и в соревнованиях	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
3	Походный базовый лагерь	4	2	2	Зачет
3.1	Базовый лагерь	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
3.2	Стационарный базовый лагерь	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
4	Туристская подготовка	16	5	11	Зачет
4.1	Виды туризма	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
4.2	Установка палаток	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
4.3	Организация страховки	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
4.4	Техника узлов	9	2	7	Наблюдение и анализ педагога
5	Ориентирование и краеведение	6	3	3	Тест в игровой форме, зачет
5.1	Способы ориентирования.	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
5.2	Ориентирование на местности	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
5.3	Пешие маршруты в Новосибирской области	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
6	Специальная и физическая подготовка	11	2	9	Зачет. Участие в соревнованиях
6.1	Общеспортивная подготовка	7	1	6	Наблюдение и анализ педагога
6.2	Физическая подготовка перед походами	4	1	3	Участие в соревнованиях
7	Первая доврачебная помощь	6	3	3	Зачет
7.1	Перегрев и переохлаждение	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
7.2	Небольшие порезы	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
7.3	Отравление: растения и пища	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
8	Походная деятельность	9	2	7	Наблюдение и анализ педагога
8.1	Подготовка к походу	5	1	4	Наблюдение и анализ педагога

8.2	Разбор похода	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
	Итоговое занятие за I полугодие	2	1	1	Теоретические вопросы; проверка практических навыков
	Итоговое занятие за II полугодие	2	1	1	Теоретические вопросы; проверка практических навыков
	ИТОГО	72	26	46	

Содержание 1 года обучения

Вводное занятие.

Теория: История туризма. Воспитательная роль туризма. Виды туризма.

Практика: знакомство с некоторым снаряжением и туристскими навыками.

1. Техника безопасности.

1.1 Техника безопасности на занятиях.

Теория: дисциплина на занятиях, правила работы в группах.

Практика: соблюдение дисциплины и правил техники безопасности.

1.2 Техника безопасности на тренировках.

Теория: техника безопасности при работе со специальным снаряжением, с веревкой; ТБ при работе на высоте, выездных тренировках; ТБ при организации и осуществлении страховки.

Практика: соблюдение всех правил техники безопасности.

1.3 Техника безопасности в походах и на соревнованиях.

Теория: ТБ в походных условиях в различное время года, ТБ в общественном транспорте, ТБ на воде; ТБ при нахождении в лесу и гористой местности.

Практика: соблюдение всех правил техники безопасности.

2. Туристское снаряжение.

2.1 Групповое снаряжение.

Теория: понятие, требования, перечень.

Практика: сбор, упаковка, ремонт.

2.2 Личное снаряжение.

Теория: понятие, требования, перечень.

Практика: сбор, упаковка, ремонт.

2.3 Снаряжение в различных видах туризма и в соревнованиях.

Теория: и различия снаряжения для различных видов туризма, особенности снаряжения для соревнований.

Практика: подготовка снаряжения для различных видов туризма.

3. Походный базовый лагерь.

3.1 Базовый лагерь.

Теория: определение, выбор места, соблюдение ТБ при установке, полевая кухня, организация быта.

Практика: организация, установка и сбор базового лагеря.

3.2 Стационарный базовый лагерь.

Теория: определение, отличие от базового лагеря на 1 ночь или радиального выхода, выбор места, соблюдение ТБ при установке, полевая кухня, организация быта.

Практика: организация, установка и сбор стационарного базового лагеря.

4. Туристская подготовка.

4.1 Виды туризма.

Теория: виды туризма, их отличия, сходство и особенности. ТБ в различных видах туризма. Необходимое снаряжение.

Практика: отработка навыков в различных видах туризма.

4.2 Установка палаток.

Теория: виды палаток, установка, сбор и ремонт палаток.

Практика: установка, сбор и ремонт палаток.

4.3 Организация страховки.

Теория: понятие страховки. Применение на занятиях, тренировках, в походах и на соревнованиях. ТБ при организации и осуществлении страховки. Необходимое снаряжение.

Практика: организация и осуществление страховки с соблюдением необходимых мер ТБ.

4.4 Техника узлов.

Теория: виды узлов, их применение.

Практика: отработка навыков завязывание туристских узлов.

5. Ориентирование и краеведение.

5.1 Способы ориентирования.

Теория: ориентирование по природным объектам и с помощью технических средств. Что такое топография.

Практика: ориентирование на местности.

5.2 Ориентирование на местности.

Теория: Чтение карт, отличие спортивной и топографической карты, условные обозначения.

Практика: ориентирование на местности, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

5.3 Пешие маршруты в Новосибирской области.

Теория: история и природные особенности НСО. Климат, растительный и животный мир. Интересные места родного края.

Практика: походы выходного дня по НСО (пешие, водные, лыжные. Скальный рельеф.).

6. Специальная и физическая подготовка.

6.1 Общефизическая подготовка.

Теория: влияние физических упражнений на организм человека, на укрепление его здоровья и работоспособности. Техника безопасности: предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика: упражнения на дыхание, упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи, туловища, ног; упражнения с сопротивлением; подвижные и спортивные игры, эстафеты; упражнения на развитие выносливости; развитие быстроты, силы; гибкости, на растягивание и расслабления мышц.

6.2 Подготовка перед походами.

Теория: техника безопасности.

Практика: отработка необходимых навыков.

7. Первая доврачебная помощь.

7.1 Перегрев и переохлаждение.

Теория: симптомы, предотвращение, определение состояния, помощь. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств.

Практика: оказание ДМП. Транспортировка пострадавшего.

7.2 Небольшие порезы.

Теория: обеззараживание, остановка кровотечения, накладывание повязки.

Практика: оказание ДМП.

7.3 Отравление: растения и пища.

Теория: ядовитые растения, ягоды, грибы. Симптомы отравления. Определение состояния.

Практика: оказание ДМП. Транспортировка пострадавшего.

8. Походная деятельность.

8.1 Подготовка к походу.

Теория: необходимое снаряжение при организации походов разного вида туризма. Распределение и упаковка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе. Сбор и упаковка продуктов.

Практика: упаковка снаряжения и продуктов.

8.2 Разбор похода.

Теория: анализ завершённого похода, подведение итогов.

Практика: разбор, мытьё и сушка снаряжения.

Итоговое занятие за I и II полугодие.

Теория: тестовые проверочные задания.

Практика: практические задания по проверке навыков и умений по пройденному материалу.

2 год обучения

Обучающиеся, получившие начальную подготовку по программе 1 года обучения, получившие опыт участия в летнем туристском походе, в программе 2 года обучения получают базовые знания по туризму, которые расширяют и детализируют целую группу вопросов, разобранных на уровне начальной туристской подготовки. Одновременно вводится ряд тем и понятий по курсу «Выживание в природе», так как именно эта тема имеет место в общем школьном образовании (в курсе «Обеспечения безопасности жизнедеятельности»). Специфика курса туризма и краеведения позволяет предметно изучить многие вопросы и получить практические навыки автономного существования в природе.

Задача учебного года: овладение базовыми знаниями по туристской подготовке и основам выживания в природе.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2	0	
1	Техника пешеходного туризма	14	7	7	Зачёт
1.1	Особенности пешеходного туризма	2	1	1	Беседа
1.2	Определение сложности препятствий в пешем туризме	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
1.3	Снаряжение для пешеходного туризма	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
1.4	Категорирование пешеходного туризма	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
1.5	Страховка и самостраховка в пешем походе	2	1	1	Зачёт
1.6	Преодоление препятствий в пешем походе	2	1	1	Зачёт
1.7	Техника передвижения по тропам и дорогам	2	1	1	Опрос
2	Техника выживания (навыки и умения)	20	10	10	Зачёт
2.1	Специальное снаряжение	2	1	1	Опрос
2.2	Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях	2	1	1	Беседа
2.3	Биваки в сложных условиях	2	1	1	Опрос
2.4	Специальное бивачное	2	1	1	Наблюдение и

	снаряжение				анализ педагога
2.5	Сооружение укрытий и убежищ	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
2.6	Тент и его возможности	2	1	1	Беседа
2.7	Рюкзаки и подвесные системы	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
2.8	Совершенствование экипировки	2	1	1	Беседа
2.9	Веревки спортивные	2	1	1	Опрос
2.10	Спортивные узлы	2	1	1	Опрос
3	Ориентирование и топография	6	3	3	Зачёт
3.1	Ориентирование в путешествии	2	1	1	Беседа
3.2	Маршрутные карты	2	1	1	Зачёт
3.3	Определение местоположения группы на маршруте	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
4	Первая доврачебная помощь	6	3	3	Зачет
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
4.2	Небольшие порезы	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
4.3	Помощь при различных травмах	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
5	Специальная и физическая подготовка	11	2	9	Зачет. Участие в соревнованиях
5.1	Комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп	7	1	6	Наблюдение и анализ педагога
5.2	Комплексы упражнений, ориентированные на развитие силовой выносливости	4	1	3	Участие в соревнованиях
6	Походная деятельность	9	2	7	Наблюдение и анализ педагога
6.1	Подготовка к походу	5	1	4	Наблюдение и анализ педагога
6.2	Разбор похода	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
	Итоговое занятие за I полугодие	2	1	1	Теоретические вопросы; проверка практических навыков
	Итоговое занятие за II полугодие	2	1	1	Теоретические вопросы; проверка практических навыков

Вводное занятие

Теория. История туризма. Воспитательная роль туризма. Виды туризма.

Практика. Правила безопасности при проведении учебных занятий, учебно-тренировочных выходов, соревнований и спортивных походов.

1. Техника пешеходного туризма

1.1 Особенности пешеходного туризма

Теория. Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина.

Практика. Учебно-тренировочный пешеходный выход с отработкой прохождения завалов и переправы через водную преграду с наведением перил.

1.2 Определение сложности препятствия в пешеходном туризме

Теория. Категорирование препятствий в пешеходном туризме. Нормативные требования по определению сложности препятствий.

Практика. Учебно-тренировочное занятие с преодолением препятствий повышенной сложности (с использованием веревочной техники).

1.3 Снаряжение для пешеходного туризма

Теория. Снаряжение, необходимое для проведения пешеходного похода по равнинной и горной местности. Специальное снаряжение для организации перильной страховки.

Практика. Практическое занятие по подготовке снаряжения для пешего похода: кострового тента, каркасных палаток, кострового тросика, пилы, топоров, газовой лампы, фонарей, мобильных радиостанций.

1.4 Категорирование пешеходного туризма

Теория. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

Практика. Практическое занятие по расчету пешеходного маршрута второй категории сложности.

1.5 Страховка и самостраховка в пешем походе

Теория. Техника движения с альпенштоком, отработка навыков движения траверсом, подъема, спуска с альпенштоком. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток.

Практика. Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков движения с альпенштоком.

1.6 Преодоление препятствий в пешем походе

Теория. Техника движения по болотам, устройство гати, организация страховки, изготовление болотоступов. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам.

Практика. Учебно-тренировочное занятие с отработкой навыков укладки и передвижения по гати.

1.7 Техника передвижения по тропам и дорогам

Теория. Техника передвижения по тропам и дорогам. Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам.

Практика. Учебно-тренировочное занятие с отработкой техники передвижения по лесным тропам и заболоченным участкам.

2. Техника выживания (навыки и умения)

2.1 Специальное снаряжение

Теория. Снаряжение, необходимое для организации групповой страховки (перильная страховка) и взаимной страховки (связки). Особенности использования в условиях пешеходного, горного и лыжного походов.

Практика. Отработка на учебно-тренировочном занятии техники движения по перилам на склоне.

2.2 Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях

Теория. Спички, зажигалка, воск, парафин, оргстекло, сухое горючее и их использование для разведения костра. Специфика использования костров «шалаш», «колодец», «таежный», «нодья», «звездный» в сложных погодных условиях. Выбор места для костра и его устройство. Заготовка дров и их хранение.

Практика. Отработка техники разведения костров зимой в условиях учебного выхода и похода выходного дня.

2.3 Биваки в сложных условиях

Теория. Биваки зимой. Выбор места для бивака, поиск и заготовка дров, топление и кипячение воды. Установка и использование походной печки. Правила пожарной безопасности. Охрана природы. Уборка места бивака. Биваки в горах. Выбор, расчистка и укладка площадки. Специфика организации ночевки.

Практика. Бивачные работы в условиях майского похода с полевыми ночевками.

2.4 Специальное бивачное снаряжение

Теория. Ветроустойчивые палатки для горных походов. Устройство палаток и техника постановки палатки на ветру. Назначение и использование юбок и тубусных входов. Виды и устройство зимних палаток. Шатровая палатка «Зима» и способы ее установки. Правила поведения в палатке зимой.

Практика. Учебное занятие по постановке зимней шатровой палатки.

2.5 Сооружение укрытий и убежищ

Теория. Шалаши и навесы. Сооружение временных укрытий из подручных материалов в различных природных зонах и погодных условиях. Особенности зимних убежищ: яма, траншея, снежная пещера. Строительство снежной хижины "Иглу". Инструменты для вырезания снежных кирпичей: снежная лопата (лист), снежная ножовка. Обеспечение прочности постройки. Правила поведения в снежных убежищах.

Практика. Учебно-тренировочное занятие по технике строительства зимних убежищ.

2.6 Тент и его возможности

Теория. Материалы для изготовления защитных тентов. Использование «кострового» тента. Правила и приемы установки тента в лесной зоне и на открытом месте. Использование тентов для защиты от ветра, дождя, снега. Правильная установка защитных тентов. Изготовление тентов различных конструкций.

Практика. Учебно-тренировочное занятие по установке двухскатного тента для защиты от дождя.

2.7 Рюкзаки и подвесные системы

Теория. Рюкзаки, их выбор и применение для походов. Подгонка подвесных систем рюкзаков. Правила укладки снаряжения в рюкзак. Правила транспортировки рюкзаков на маршруте. Назначение и использование подвесных систем. Техника индивидуальной регулировки подвесной системы, блокировка беседки с обвязкой.

Практика. Учебно-тренировочное занятие по одеванию, регулировке и использованию подвесных систем.

2.8 Совершенствование экипировки

Теория. Совершенствование экипировки. Выбор и доработка типового снаряжения. Конструирование и ремонт снаряжения для выживания. Изготовление и использование «шмотника», «фонариков», «бахил», «чуней», «анарака». Правила работы с каской, альпинистскими карабинами, «рогаткой».

Практика. Учебно-тренировочное занятие по технике работы с каской, альпинистскими карабинами, «рогаткой».

2.9 Веревки спортивные

Теория. Разновидности, характеристики и назначение спортивных веревок. Применение веревок для организации динамической и статической (перильной) страховки. Правила работы с веревкой при организации страховки. Хранение и транспортировка.

Практика. Учебно-тренировочное занятие по организации и приемам выполнения верхней динамической страховки на скалодроме.

2.10 Спортивные узлы

Теория. Основные группы узлов для работы со спортивной веревкой. Назначение узлов. Степень уменьшения прочности веревки при применении различных узлов. Достоинства и недостатки. Выбор вида узла для применения при организации страховки. Способы изготовления и применения узлов.

Практика. Учебно-тренировочное занятие по применению узлов при организации навесной переправы, при индивидуальном движении по вертикальным и горизонтальным «перилам», при организации движения «связок».

3. Ориентирование и топография

3.1 Ориентирование в путешествии

Теория. Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: Возраст, масштаб, нагрузка.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участков топографической карты. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

3.2 Маршрутные карты

Теория. Строение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.3 Определение местоположения группы на маршруте

Теория. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях Ориентирование по горизонту, азимут.

Практика. 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. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров.

4. Первая доврачебная помощь.

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Теория: 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. 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.

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

4.2 Небольшие порезы.

Теория: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

4.3 Помощь при различных травмах.

Теория: Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому 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.

Практика: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

5. Специальная и физическая подготовка.

5.1 Значение физической подготовки для туриста

Теория. Общая и специальная физическая подготовка. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

Практика: упражнения на дыхание, упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи, туловища, ног; упражнения с сопротивлением; подвижные и спортивные игры, эстафеты; упражнения на развитие выносливости; развитие быстроты, силы; гибкости, на растягивание и расслабления мышц.

5.2 Общефизическая подготовка туриста

Теория: Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности. Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

Практика: Проведение тренировок по общефизической подготовке туристов с элементами специальной подготовки.

6. Походная деятельность.

6.1. Подготовка к походу.

Теория: необходимое снаряжение при организации походов разного вида туризма. Распределение и упаковка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе. Сбор и упаковка продуктов.

Практика: упаковка снаряжения и продуктов.

6.2. Разбор похода.

Теория: анализ завершенного похода, подведение итогов.

Практика: разбор, мытье и сушка снаряжения.

Итоговое занятие за I и II полугодие.

Теория: тестовые проверочные задания.

Практика: практические задания по проверке навыков и умений по пройденному материалу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации Программы, обучающиеся будут знать:

- правила автономного существования в природных условиях;
- технику выживания в природе;
- ориентирование в путешествии;
- правила первой доврачебной помощи;
- правила организации питания в полевых условиях;
- основы краеведческой работы.

В результате реализации Программы, обучающиеся будут уметь:

- организовывать походы в любых природных условиях;
- выживать в природе;
- ориентироваться в путешествии;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- организовывать питание в полевых условиях;
- проводить краеведческую работу.

Обучающие результаты:

- освоение базовых знаний, практических умений и навыков по туризму;
- освоение базовых знаний в области краеведения;
- приобретение базовых знаний в области ориентирования и оказания доврачебной медицинской помощи;
- расширение знаний в области таких предметов, как география, основы безопасности жизнедеятельности, физкультура;
- расширение кругозора в области истории, культуры и природы России, Сибири и Новосибирской области.

Развивающие результаты:

- проявление интереса к туристско-краеведческой подготовке стремление к получению новых знаний;
- проявление ответственности и применение полученных навыков принятия самостоятельных решений в нестандартных ситуациях.

Воспитательные результаты:

- умение эффективно работать в команде, проявление взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, отзывчивости через участие в коллективных действиях;
- стремление к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию;
- сформированность нравственных качеств, проявление гражданственности и патриотизма.

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

На учебный год для каждой учебной группы в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разрабатывается Рабочая программа, включающая календарный учебный график.

Рабочая программа оформляется в соответствии с локальным нормативным актом ДДТ им. В. Дубинина «Положением о дополнительной общеобразовательной программе» и утверждается Директором учреждения перед началом учебного года. Форма рабочей программы представлена в Приложении №1.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- класс для теоретических занятий;
- технические средства обучения (фотоаппарат, штатив, мультимедийное оборудование, компьютер, рации);
- снаряжение и спортивное оборудование (для проведения занятий, походов и экспедиций, соревнований)
 - ✓ палатки
 - ✓ спальники
 - ✓ туристские коврики
 - ✓ тенты
 - ✓ рюкзаки
 - ✓ каски
 - ✓ веревки, репшнуры
 - ✓ газовые и мульти топливные горелки
 - ✓ костровой набор
 - ✓ котлы, посуда
 - ✓ комплекты снаряжения (зажимы для подъема по веревке, спусковые и страховочные устройства)
 - ✓ перчатки
 - ✓ карабины

Информационно-методическое обеспечение

1. Карты, схемы
2. Фото и видеотека
3. Методические пособия
4. Электронные ресурсы
5. Литература для учащихся

Кадровое обеспечение

Педагоги, работающие по данной программе должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», владеть знаниями, навыками и умениями в области спелеотуризма, знаниями по доврачебной медицинской помощи. Для проведения занятий на договорных началах также привлекаются педагог-психолог, медицинский работник, опытные туристы-спелеологи.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения

Основные методы и приемы, используемые на учебных занятиях Программы:

- словесные методы (лекция, беседа, рассказ);
- наглядные методы (демонстрация, иллюстрация);
- практические методы - получение знаний в решении практических задач;
- методы развития творческих способностей и личностных качеств учащихся.

Формы организации учебного занятия

- занятия в помещении (класс, спортзал);
- занятия на открытом воздухе (тренировочные полигоны, лыжная база);
- выездные занятия (экскурсии, экспедиции, походы, соревнования, туристские слеты);
- участие в конференциях, выставках, творческих конкурсах.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка освоенных учащимися знаний, умений и навыков проходит в соответствии с локальным нормативным документом «Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости».

Оценка уровня освоения программы проходит 2 раза в год: в декабре; в апреле-мае.

Результаты диагностики выполнения образовательной программы фиксируются в ведомостях по четырем уровням:

- **минимальный уровень:** учащийся свободно ориентируется в большей степени в теоретическом материале, выполняет несложные задания под руководством педагога, в общих делах участвует без инициативы;
- **базовый уровень:** учащийся самостоятельно выполняет задания при некоторой помощи педагога, участвует в общих делах, владеет умениями и навыками в рамках образовательной программой, знает и применяет ТБ, иногда принимает участие в походах;
- **повышенный уровень:** учащийся свободно ориентируется в изученном материале и может рассказать другим, выполняет задания самостоятельно, проявляет инициативу в организации общих дел, в приобретении новых знаний и умений, принимает участие в большинстве походов;
- **творческий уровень:** учащийся, проявляя повышенный уровень освоения знаний, умений, способности, глубокую внутреннюю мотивацию, достигает высоких результатов в спортивно-туристской деятельности, оказывает помощь руководителю, принимает участие в походах выше 2 категории сложности. Также учитывается исследовательская деятельность – участие в исследовательских экспедициях и научно-практических конференциях.

Формы аттестации

Целью проверки является установление реального уровня освоения теоретических и практических навыков, знаний и умений. При этом отслеживается динамика развития каждого ребенка.

Инструментарий: наблюдение и анализ руководителя, анкетирование, тестирование, опрос; практические задачи.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель программы: личностное развитие школьников средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

- воспитание трудолюбия как в учебных занятиях, так и в домашних делах, умения доводить начатое дело до конца;
- формирование знаний о своей малой Родине: знать и любить свою Родину;
- воспитание любознательности;

- формирование ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- формирование ценностных отношений к здоровью как залого долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

Календарный план воспитательной работы

Модуль	Мероприятие	Сроки	Ответственный
Традиционные дела учреждения	«Звездный поход» на лыжах по Новосибирской области, посвященный Дню защитника отечества	Февраль	Туристский клуб «Ирбис»
Традиционные дела внешнесистемного характера	Туристские слеты для школьников Ленинского района	Сентябрь	Ситникова А.Е. Ситников Г.В.
Традиционные дела объединения	Новогодние праздники	Декабрь	Вандакуров Д.Е.
Каникулы	Походы выходного дня	Сентябрь, декабрь, февраль, март, май	Ситникова А.Е. Ситников Г.В. Вандакуров Д.Е.
	Экскурсии, в том числе во время походов выходного дня в разных регионах страны	В течение года	
Волонтерство и добровольничество	Участие в экологических акциях	В течение года	Вандакуров Д.Е.
<i>Работа с родителями</i>			
Информационно-просветительская деятельность в работе с семьями обучающихся	Родительские собрания перед походами	В течение года	Вандакуров Д.Е.
Интерактивные формы взаимодействия с семьями обучающихся	Группа в ВотСап	В течение года	
Организация детско-взрослого семейного досуга	Участие родителей в массовых объединения	В течение года	

Планируемые результаты:

- сформированность ценностного отношения к труду, стремления преодолевать трудности на пути к цели;
- развитие любознательности, познания окружающего мира и себя;
- сформированность начального представления о своей Родине;
- сформированность ценностного и бережного отношения к природе и окружающему миру;
- сформированность ценностного отношения к здоровому и активному образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся” // <http://docs.cntd.ru/document/565416465>
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. – Распоряжение правительства от 29.05.2015 г. № 996-р // <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. – Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р // <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOSiypicBo.pdf>
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. – Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года) // <http://docs.cntd.ru/document/551785916>
6. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» // <http://docs.cntd.ru/document/566085656>
7. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21». Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/573500115>
8. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «Дом детского творчества им. В. Дубинина». Официальный сайт учреждения. – Режим доступа: <http://ddtl.nios.ru>
9. Положение о режиме занятий МБУДО «Дом детского творчества им. В. Дубинина». Официальный сайт учреждения. – Режим доступа: <http://ddtl.nios.ru>
10. Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «Дом детского творчества им. В. Дубинина». Официальный сайт учреждения. – Режим доступа: <http://ddtl.nios.ru>
11. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021. – 67 с.

Литература

1. Голованов В.П. Педагогический потенциал детско-юношеского туризма. // Теория и практика дополнительного образования, 2010, № 9, стр. 8-10. http://madut.narod.ru/ak_bibl/2010_9/golov1.html
2. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. М. :ФЦДЮТиК, 2004 .
3. Единая всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов (ЕВСКТМ) (категорирование маршрута и его определяющих препятствий (факторов) М.: Институт психологии РАН, 1998. - 98 с.
4. Константинов Ю. С. Теория и практика туристско-краеведческой деятельности учащихся в системе дополнительного образования: Автореф. дис. . док. пед. Наук. – М. 2003.
5. Константинов Ю.С. – Туристы-краеведы, программы для системы дополнительного образования детей, ЦДЮТиК. – Москва, 2014.

6. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
7. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися /под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – М.: Изд-во «Канцлер», 2015.
8. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей /Туризм и краеведение/. Под общей ред.: Константинова Ю.С., Маслова А.Г. – 2001.
9. Организация туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательном учреждении: метод. материалы/ ХКЦДЮТиЭ; авт.-сост.: С.Г. Каячкова.- Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2008.- 46 с.
10. Остапец-Свешников А.А. Система туристско-краеведческой деятельности общеобразовательной школы: Автореф. дис.. док. пед. наук. -М., 1989.-33с.
11. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся М.: ЦДЮТК РФ, 2001.
12. Столбченко Т.Н.- Социализация детей и подростков. – Дополнительное образование и воспитание – 2016. № 5
13. Сытина А.П. – Туризм как активная форма отдыха детей, Внешкольник №2 (170) / 2016.
14. Талызов С.Н., Константинов Ю.С. – Юные туристы-спелеологи, авторская программа дополнительного образования детей, ЦДЮТиК. – Москва, 2004.
15. Феденков А.П. – Формирование коммуникативных универсальных учебных действий на занятиях по туризму, Дополнительное образование и воспитание. № 10, 2016.

МБУДО ДДТ им. В.Дубинина

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.В. Гретьякова

«__» _____ 202__ г.

**Рабочая программа на 202__ - 202__ учебный год
«Основы туризма и краеведения»
туристско-краеведческого клуба «Клевер»**

Педагог дополнительного образования Вандакуров Дмитрий Евгеньевич

Организационное состояние на текущий учебный год

Группа № __

Возраст учащихся _____ лет

Год обучения: __

Количество часов по программе: _____

Количество часов в 202__ - 202__ учебном году: _____

Особенности учебного года:

Цель:

Задачи:

Время проведения занятий: _____

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1						
2						

Участие в соревнованиях:

- 1.
- 2.

План воспитательной работы.

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1			
2			

План работы с родителями:

№п/п	Формы работы	Тема	Сроки
1			
2			

Планируемые результаты:

Форма оценки уровня освоения программы:

Декабрь:

Май: