

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования «Центр творческого развития и гуманитарного образования «Воспитание»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
от 31.08.2023г. протокол №1

Утверждаю:
Директор Центра «Воспитание»

О.В.Титова
Приказ №107-од от 31.08.2023г.



**Рабочая программа
«Основы детского туризма»**

Год обучения 1
Возраст обучающихся: 9-13 лет

Автор-составитель:
Лобанов Владимир Алексеевич
педагог дополнительного образования

1.	Направленность	туристско-краеведческая
2.	Уровень сложности	Базовый
3.	Особенности обучения, Изменения содержания,	<p>Отличительные особенности образовательной программы в использовании регионального компонента через</p> <p>практическую исследовательскую деятельность по изучению родного края .</p> <p>Отбор содержания программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного обучения и на следующих педагогических принципах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Научности</u>. Система деятельности педагога и обучающихся управляется целями и задачами, основанными на принципе, научности; учете современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. • <u>Комплексности</u>. Развитие ребенка - комплексный процесс, в котором развитие одной познавательной функции определяет и дополняет развитие других. • <u>Интеграции</u> - совмещении в одной программе различных направлений. • <u>Гуманизации</u> - личностно-ориентированный подход в воспитании. • <u>Деятельностного подхода</u> - любые знания приобретаются во время активной деятельности. • <u>Соответствия возрастным и индивидуальным возможностям</u>- обучение строится в соответствии с психофизическими закономерностями возрастного развития. • <u>Адекватности требований и нагрузок</u>, предъявляемых ребенку в процессе занятий, способствует их оптимизации и повышению эффективности. • <u>Постепенности (пошаговости) и систематичности</u> в образовательной деятельности, следованию от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным. • <u>Индивидуализации темпа работы</u> - перехода к новому этапу обучения только после освоения материала предыдущего. • <u>Повторяемости</u> - цикличность повторения материала.

		<ul style="list-style-type: none"> • <u>Коллективизма</u>. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев. <p>Программа предполагает обучение в течение одного года, программа стартового уровня.</p> <p>Программы второго и третьего годов обучения - программы совершенствования знаний и умений, повышения спортивной квалификации.</p> <p>При разработке программы учтены образовательные права детей с ОВЗ и инвалидов, организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие) - логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание) - соматически ослабленные (часто болеющие дети).
4.	Особенности организации	<p>Программа <i>рассчитана на обучающихся 9- 13 лет</i>. Специальных навыков по туристско-краеведческой подготовке не требуется. Дети не должны иметь медицинских противопоказаний к занятиям спортом.</p> <p><i>Организационно - педагогические условия реализации</i> программы</p> <p>Внутренними условиями реализации программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наличие необходимого для занятий туризмом и ориентированием снаряжения и инвентаря, • обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой. Внешними условиями являются: • стабильная социально политическая обстановка в стране, необходимое и достаточное финансирование туристских мероприятий, как бюджетное, так и внебюджетное, • устойчивый рост материального благосостояния населения, обеспечивающий приток обучающихся, поскольку из-за отсутствия финансирования значительную

		<p>долю расходов на организацию и проведение учебно-тренировочных походов, участие в соревнованиях несут родители обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие с учреждениями и организациями, занимающимися туристской деятельностью и ориентированием.
5.	Цель	<p>Основной целью создание условий для развития индивидуальных личностных качеств ребенка, формирования ключевых компетенций (ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных) в процессе коллективной туристско-краеведческой деятельности создание условий для развития индивидуальных личностных качеств ребенка, формирования ключевых компетенций (ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных) в процессе коллективной туристско-краеведческой деятельности</p>
6.	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - обучать жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для участия в туристских походах, соревнованиях по спортивному ориентированию, по спортивному туризму и выживанию в экстремальных условиях развивающие: - раскрыть индивидуальные психологические возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности; - развивать познавательные, физические способности обучающихся, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность - развивать разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления; <p>воспитывающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитывать культуру коллективных действий, бережное отношение к окружающей среде, навыки здорового образа жизни, -воспитывать творческую, самостоятельную,

		<p>активную, ответственную личность; -воспитывать патриотическое отношение к своей малой родине, государству.</p> <p>Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении разделов программы каждого годового цикла, при проведении занятий, тренировок, соревновательных мероприятий.</p> <p>В содержании программы выделены следующие разделы: основы туристской подготовки, топография и спортивное ориентирование, краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь, техника пешеходного туризма, общая физическая подготовка.</p>
7.	Режим занятий	<p>Объем программы: 72 часа.</p> <p>Форма занятий - коллективные, групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, тренировочные, контрольные занятия, круговая тренировка, соревнования, эстафеты, походы, слеты</p> <p>Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год, с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, моральноволевых).</p> <p>В течение обучения предполагается организация и проведение степенного или категорийного похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.</p> <p>Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1-2 часу</p>
8.	Формы занятий	<p>- Форма занятий - коллективные, групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, тренировочные, контрольные занятия, круговая тренировка, соревнования, эстафеты, походы, слеты</p>
9.	Ожидаемые результаты	<p>Личностными результатами изучения программы «По дороге с компасом и картой» являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; - развитие интереса к изучению

	<p>географии, истории и краеведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование первоначальных туристских умений и навыков. <p><i>Обучающиеся получают возможность для формирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательной мотивации к развитию физической культуры и туризма; - умений и навыков способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; - понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека; - мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур. <p>Регулятивные УУД: <i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы педагогом; - следовать на занятиях инструкциям педагога; - вносить коррективы в свою работу. <p><i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать цель выполняемых действий; - адекватно оценивать правильность выполнения задания; - основам туристских умений и навыков; - работать индивидуально, в паре, в группе; - умению осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей; - беречь и защищать природу. <p>Коммуникативные УУД: <i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - отвечать на вопросы и задавать вопросы; - выслушивать друг друга; <p><i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека; - различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самостоятельный, спортивный); - договариваться и приходить к общему
--	--

	<p>решению, работая в паре, группе, в коллективе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - безопасному поведению во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде; - участвовать в степенных и категорийных походах, туристских слетах, соревнованиях <p>Познавательные УУД <i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - читать топографические карты; - следовать законам «Кодекса туриста»; - ориентироваться на местности (по природным признакам, по компасу); <p><i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять деятельность в коллективе; - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу; - различать виды туристской деятельности;
--	---

Календарно-тематический план

№п/п	Тема	Количество часов			дата
		Всего	На теорию	На практику	
1	Основы туристской подготовки	18 часов			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма Воспитательная роль туризма	2	1	1	
1.2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	
1.6	Питание в туристском походе	2	1	1	
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1	
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	0,5	1,5	
2	Топография и ориентирование	14 часов			
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	
2.2	Условные знаки	2	1	1	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	

2.4	Компас. Работа с компасом	2	1	1	
2.5	Измерение расстояний	2	1	1	
2.6	Способы ориентирования	2	1	1	
2.7	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	
3	Краеведение	8			
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6			
4.4	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	0,5	0,5	
4.5	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1	0,5	0,5	
4.6	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	
4.7	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
5.	Спортивный туризм	18			
5.1	Основные приемы страховки	2	1	1	
5.2	Узлы - классификация по использованию	4	1	3	
5.3	Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.	4	1	3	
5.4	Прохождения технических этапов	8	1	7	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	8			
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1	
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	0,5	1,5	
6.3	Общая физическая подготовка	2	0	2	
6.4	Специальная физическая подготовка	2	0	2	
	ИТОГО:	72 часа			
	Зачетный степенной(категорийный) поход	вне сетки часов.			
	Соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию	вне сетки часов			

3. Список литературы.

Для педагогов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 г. № 504 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей"
3. Бруднов А. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей. Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. М.: «Владос», 2000.
4. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов/ И.Е. Востоков.-Москва.,2000
5. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук.- Москва.: Академия, 2009.-205с.
6. Гелецкий В.М. Контроль технической подготовленности спортсменов в пешеходном туризме: материалы 7 Всероссийской науч.- практ.конф./В.М. Гелецкий, М.Ю. Станченко.-

Красноярск, 23-25 апреля 2010.- Красноярск: ИПК СФУ, 2010.-с37-41.

7. Кодыш Э.Н. Пешеходный туризм. Техника преодоления препятствий: Методические рекомендации. - М.: МосгорСЮТур, 1995
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: уч-мет пособие/ Ю.С. Константинов.-Москва.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2000,228 с.
9. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. 2 -е изд.- Казань: РИЦ «Школа», 2007.-148с.
10. Нормативно - правовые документы по ВФСК ГТО . 2014
11. Постановление от 4 июля 2014 года N 41 об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
12. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Москва ГОУ ЦРСДОД, 2003
13. Спортивный туризм в системе образования.- под ред. Губаненкова С.М. СПб.: ИД «Петрополис»,2008.-196с.

Для родителей:

- 1 . Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - С.-Пб., 2000.
- 2 . Возрастная психология. Детство, отрочество, юность. Хрестоматия/Сост. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. - М., 1999.
- 3 // Детско - юношеский туризм и краеведение России
- 4 .Энциклопедия туриста под ред.Прохорова А.М. Панова В.Г., Гусева А.А. Москва.: научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.-609с.

Для обучающихся:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М. ЦДЮТур, 1996.
2. Куприна. Занимательно об ориентировании - ТСС России, 1996.
3. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования. (1897-1997) - М.: ФСО РФ, 1997
4. Рыжавский Г. Я. Биваки - М.: ЦДЮТур, 1995.
5. Фесенко А. Б. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451645

Владелец Титова Ольга Витальевна

Действителен с 03.07.2023 по 02.07.2024