

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Владимирской области
Управление образования Камешковского района

МБОУ Вахромеевская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

протокол № 1 от 30.08.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Юные туристы»

Программа рассчитана на учащихся 14-15 лет

Срок реализации 1 год (1 час в неделю)

Уровень сложности: базовый

ФИО, должность:

Педагог дополнительного образования: Хлопкова Е.Ю.

п. М.Горького 2023

Раздел . Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы туристско- краеведческая

Актуальность программы

Туризм и являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Туристические походы – это прекрасный способ привлечь подростка к здоровому образу жизни. В походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

В условиях модернизации общего образования актуальность данной программы обусловлена необходимостью организации активного и спортивного отдыха школьников на основе изучения природного, культурного и исторического наследия Камешковского района.

Отличительные особенности программы

Программа построена таким образом, что даёт возможность школьникам применить полученные знания на практике, раскрыть свои творческие способности. Программа предусматривает приобретение учащимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи. Программа способствует ранней профориентации учащихся и помогает определиться ребёнку с профессией, которую он готов получить: краевед, руководитель туристической группы, экскурсовод.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся 14-15 лет, которые проявляют интерес к туристическим походам, путешествиям. Для этого возраста характерно чувство взрослости, стремление к самостоятельности, критичности мышления, осознание своего места в жизни.

Объём и срок освоения программы

Общее количество часов по программе – 34

Программа реализуется в течение года, включая каникулы

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс включают в себя теоретические и практические занятия, которые моделируют предмет, цели, условия, орудия и продукты труда, ситуации проявления профессиональных качеств. Это позволяет школьникам примерить на себя и оценить свою подготовленность к туристическим походам.

Режим занятий

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа), которые включают в себя 11 теоретических и 23 практических занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительность 1 академический час.

Программа построена в форме проведения профессиональных проб.

Профессиональная проба включает комплекс теоретических и практических занятий, которые моделируют предмет, цели, условия, орудия и продукты труда, ситуации проявления профессиональных качеств. Это позволяет школьникам примерить на себя и оценить свои возможности выживания в «дикой природе». Результатом обучения является результативность прохождения серии профессиональных проб, в ходе которых выявляются умения и навыки выживания в природе.

1.2 Цели и задачи

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления подрастающего поколения, сплочению классного коллектива.

Задачи программы:

Образовательные:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Развивающие:

- развитие у учащихся навыков организации бивака в туристическом походе;
- развитие индивидуальной системы здорового образа жизни;
- развитие умений выживания в природной среде.

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Организация и подготовка похода	9	6	3
3	Туристское снаряжение	2	1	1
4	Гигиена туриста	2	1	1
5	Туристский бивак	7	0,5	6,5
6	Определение расстояний простейшими способами		0,5	11,5
	Всего	34	11	23

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

2. Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктах и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

3. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака. Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

4. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и

приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования.

6. Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой.

1.4 Планируемые результаты

В результате выполнения профессиональных проб учащиеся *должны знать*:

знать:

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

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;

Итогом серии профессиональных проб является:

опыт практической деятельности в туристическом походе, в природной среде,

выбор направления дальнейшего обучения.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

количество учебных недель – 34

количество учебных дней - 34

продолжительность каникул - 30 календарных дней

даты начала и окончания учебных периодов/этапов – 01.09.2023-24.05.2024

2.1.Календарный учебный график

№ занятия	Наименование темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля	Место проведения	Месяц, число
1. Введение (2 ч.)						
1	Введение. Организация работы кружка	1			кабинет ОБЖ	
2	Гигиена туризма	1			кабинет ОБЖ	
2. Организация и подготовка похода (6 ч.)						
3	Основные виды туризма. Обязанности членов туристической группы. Обязанности руководителя, штурмана, санитаря, кострового и т.д. Практическая часть: <i>составление плана работы согласно обязанностям в походе.</i>	0,5	0,5		кабинет ОБЖ	
4	Основные правила укладки рюкзака. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Практическая часть: <i>самостоятельно уложить рюкзак, отрегулировать его по спине и осуществлять его элементарный ремонт.</i>	0,5	0,5	тестирование	кабинет ОБЖ	
5	Устройство карабина и страховочной системы. Практическая часть: <i>отработка практических навыков использования карабина, страховки, обвязки.</i>	0,5	0,5		пришкольная территория	
6	Основные способы звуковой сигнализации. Практическая часть: <i>подача сигналов различными способами, выработка условных сигналов в туристической группе.</i>	0,5	0,5		пришкольная территория	
7	Способы ориентирования. Ориентирование по солнцу, приметам и т.д. Практическая часть: <i>отработка практических навыков и способов ориентирования.</i>	0,5	0,5		пришкольная территория	
8	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	1			кабинет ОБЖ	
9	Сигналы бедствия	1			пришкольная территория	
10	Питание в походе. Составление рациона.	1			кабинет ОБЖ	
11	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	0,5	0,5	решение проблемных задач	кабинет ОБЖ	

3. Туристское снаряжение(2 ч.)

12	Личное снаряжение. Перечень личного снаряжения, специальное снаряжение и требования к нему. Практическая часть: отработка практических навыков по умению подбирать одежду, обувь в зависимости от погоды и похода.	0,5	0,5		кабинет ОБЖ	
13	Групповое снаряжение. Практическая часть: организация и подготовка к походу, укладывание рюкзака, составление перечня необходимых вещей для похода, сбор группового снаряжения.	0,5	0,5	тестирование	кабинет ОБЖ	
4. Гигиена туриста (2 ч.)						
14	Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Признаки здоровья и болезни, основные факторы влияющие на здоровье. Практическая часть: отработка практических навыков по оказанию первой медицинской помощи при различных заболеваниях.	0,5	0,5		кабинет ОБЖ	
15	Животный и растительный мир представляющий опасность для человека. Теория: Комары и москиты. Клещи. Пчелы и осы. Мухи и муравьи. Блохи и вши. Пауки. Сороконожки и гусеницы. Пиявки и глисты. Ядовитые змеи и ящерицы. Опасные ядовитые морские животные. Хищные животные. Опасные млекопитающие. Ядовитые растения. Практическая часть: викторина по пройденной теме.	0,5	0,5	тестирование	кабинет ОБЖ	
5. Туристский бивак (7 ч.)						
16	Устройство бивака.	0,5	0,5		спортзал	
17	Работа с палаткой.		1		спортзал	
18	Свёртывание лагеря.		1		спортзал	

19	Костёр, его виды.		1		спортзал	
20	Разведение и поддержание костра. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по укладыванию и разведению шести типов костров, тушение тремя способами, заготовка сушняка, и дров, техника безопасности при использовании спичек..</i>		1		спортзал	
21	Топографические карты. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по составлению плана-схемы маршрута, прохождению маршрута по плану, карте, ориентирование по карте.</i>		1		кабинет ОБЖ	
22	Основные виды узлов: прямой, встречный, шкотовый, ткацкий, восьмерка и т.д. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по распознаванию и завязыванию узлов.</i>		1	решение практических задач	спортзал	
Определение расстояний простейшими способами(12 ч.)						
23	Устройство компаса. Стороны света, Азимут, градусы. Практическая часть: <i>отработка практических навыков ориентирования с помощью компаса.</i>		1		спортзал	
24	Приёмы ориентирования карты по компасу.		1		пришкольная территория	
25	Краеведение.		1		спортзал	
26	Выполнение краеведческих заданий.		1		спортзал	
27	Условные знаки.		1		спортзал	

28	Профилактика и помощь при отравлениях и укусах. Теория: Первая помощь при змеином укусе. Меры профилактики и оказание первой помощи после ожогов медуз и укулов ядовитых рыб. Помощь при отравлении. Картина отравления ядовитыми грибами. Помощь при отравлении грибами. Практическая часть: отработка навыков при различных укусах и инфекциях, оказание первой помощи пострадавшему. Тестирование.	0,5	0,5	тестирование	кабинет ОБЖ	
29	Рельеф местности.		1		кабинет ОБЖ	
30	Подготовка и создания презентации о походах.		1		кабинет ОБЖ	
31	Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев. Ранения и кровотечения. Переломы, вывихи, ушибы, сотрясение мозга. Шок. Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок. Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь. Полезные советы. Походная аптечка. Практическая часть: отработка практических навыков. Тестирование.		1		кабинет ОБЖ	
32	Разработка маршрута однодневного похода. Практическая часть: <i>составление меню, расфасовка и упаковка продуктов, составление маршрута похода, распределение должностных обязанностей.</i>		1		кабинет ОБЖ	
33	Защита проекта: «Организация похода»		1		кабинет ОБЖ	
34	Турпоход		1	решение практических задач	лесной массив п. М. Горького	
	Всего: 34 часа	11	23			

2.2 Условия реализации программы

Набор в группу осуществляется по желанию обучающихся. Состав группы – 8-10 человек. С обучающимися постоянно проводится инструктаж по технике безопасности.

Теоретические занятия проводятся в школе, практические занятия проводятся в спортивном зале, пришкольной территории.

Материально-техническое обеспечение программы

- компьютер, ноутбук;
- мультимедийное оборудование;
- принтер;

- сканер;
- огнетушитель
- туристическая палатка
- спальный мешок
- снаряжение для спортивного туризма (верёвки, карабины)

Информационное обеспечение

Электронные ресурсы:

1. «Интерактивное ориентирование» <https://fotoorient.ru/kak-igrat/>
и <https://vk.com/club114454934>
2. Приложение для изучения условных знаков ориентирования
<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.ucoz.ogomel.osymbols&hl=ru>
3. Тесты для изучения/проверки знаний по спортивному ориентированию
<https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view>
4. Задачи на выбор вариантов движения спортсмена по дистанции спортивного ориентирования
<https://orient-murman.ru/index.php/2012-05-31-18-02-31/667>
5. Питание в туристском походе http://poxod.ru/material/pitalex/p_pitalex_energozatraty_a.html
6. Туристские узлы (учебный фильм) - <https://m.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs>
7. Основы жизнеобеспечения в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований <http://kzbydocs.com/docs/3584/index-119628-6.html>

Кадровое обеспечение

Обучение учащихся по данной программе осуществляет преподаватель – организатор ОБЖ, высшей категории, педагогический стаж работы – 33 года.

2.3 Формы аттестации

При реализации программы используются виды контроля: входной, текущий, итоговый.

Формами аттестации (контроля) являются: тестирование, собеседование, опрос, выполнение практических, экскурсии, устный опрос, презентации, спортивные состязания.

2.4 Оценочные материалы

Вид контроля	Сроки	Форма контроля	Фиксация результатов
--------------	-------	----------------	----------------------

		1 балл	2 б.	3 б.	1 б.	2 б.	3 б.
1	Освоенность базовых теоретических знаний, связанных с характером выполняемой профессиональной деятельности						
2	Уровень сформированности практических умений и навыков, необходимых для данной профессии						
3	Самостоятельность при выполнении заданий профессиональной пробы						
4	Активность (стремление выполнить условия и требования, предъявляемые к данной профессии)						
5	Профессионально важные качества (специфические способности, умения, необходимые для данной профессии)						

Результат _____

Обозначения:

ВУ – высокий уровень. Итого – 13-15 баллов.

СУ – средний уровень. Итого – 9-12 баллов.

НУ – низкий уровень. Итого – 5-8 баллов.

В течение всего учебного года каждый школьник заполняет сводную таблицу «Прохождение профессиональных проб».

2.5 . Методические материалы

Реализация данной программы предусматривает использование современных образовательных технологий.

Программа носит практико-ориентированный характер. Поэтому основная технология, используемая при ее реализации – **профессиональная проба.**

Данная форма работы – одна из центральных в системе работы по профориентации школьников. Учащимся предлагается пройти ряд проб для того, чтобы обеспечить выбор путем перебора нескольких вариантов и соотнесения «себя в дикой природе». Поэтому целью каждой пробы

является раскрытие необходимых навыков выживания в природной среде. Организация профессиональных проб должна быть максимально приближена к реальной действительности и вплетена в образовательный процесс.

Технология проведения профессиональной пробы:

1. Подготовительный этап: обучающая и диагностическая части. Виды работ: информирование, диагностика, консультирование.

На подготовительном этапе повторяется материал, изученный по программе термины и понятия пожарной отрасли, приборы и оборудование, необходимые для выполнения пробы.

2. Практический этап. На практических занятиях учащимся предлагаются задания трех уровней сложности.

- первый уровень – простые задания, требующие только исполнения;

- второй уровень – задания содержат элементы творческого характера;

- третий уровень – задания предполагают самостоятельность школьников при планировании, определении целей, принятии решения.

Обязателен анализ работы, самооценка результатов деятельности.

Первые два уровня сложности предполагают помощь взрослых, специалистов, педагога (консультирование, совет). Учащиеся могут пользоваться дополнительной литературой, справочниками, таблицами, картами и др.

Формы организации пробы:

- проведение походов по родным местам;

- практикум;

- экскурсия;

- выполнение конкретных заданий;

- выполнение творческого задания исследовательского характера;

- проведение спортивных эстафет.

Каждый школьник выбирает тот уровень сложности, с которым справится.

3. Рефлексивно-коррекционный этап: осмысление результатов пробы, внешняя оценка и самооценка, выявление проблем.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ

2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение»

3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО

4. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос

5. Б.И. Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт

6. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист

7. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение»

8. Ю. Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт

9. П.Е. Вавриш, Л.Ф. Горовой « Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай

10. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград

