

Пояснительная записка

Рабочая программа «Юный турист» составлена на основе методических рекомендаций (письмо МОиН РФ от 14.12.15 г.) с учетом современных требований, имеет концептуальную, содержательную, информационно-методическую, диагностическую составляющие.

При разработке рабочей программы «Юный турист» были использованы:

- «Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма» М. ЦДЮТур 1999г.
- Программа работы туристско-краеведческого кружка. Практическое пособие. «Уроки туризма: 2-й год обучения», Голубков В. Н., Баранов М. В.; г. Новая Ладога, 1996г.

Изменения по программе внесены по следующим пунктам:

- оптимизирован объем материала содержательной части программы для детей начальных классов, порядок их изучения;
- пересмотрено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию.

Содержание программы «Юный турист» призвано комплексно обеспечить процессы развития, обучения, воспитания и оздоровления подрастающего поколения.

Реализация содержания предлагаемой программы рассчитана на детей 2го года обучения –8-9 лет. Содержание программы предполагает проведение занятий, как на базе стационарной классной комнаты, так и на базе спортивного зала, школьного двора, музея, парка или лесного массива.

Программа занятий рассчитана на 72 ч занятий — по 8 ч в месяц.

Самодетельный туризм – трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Важно создать для учащихся пространство, которое отвечало - бы их насущным возрастным потребностям и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Необходимо поддерживать природное любопытство учащихся и желание всё испытать самим, неуёмную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя в среде других.

В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют возможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в том числе самостоятельные туристские путешествия. Здесь учащимся предоставляются дополнительные ниши, где они могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники в большей степени (по сравнению с семьёй или школой) ощущают собственную независимость от взрослых. Ослабевают влияние родительских сценариев, и тем самым открываются возможности для свободного и автономного бытия учащихся, их самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога школьники могут научиться поступать по собственным интересам, удобствам, благополучием ради других.

Задачи программы:

- освоение основных социальных норм, необходимых для безопасной жизнедеятельности в социальной среде и окружающей природе;
- изучение основ туристского мастерства;
- развитие природных задатков и навыков детей, способствующих их личностному самовыражению в туризме;
- мотивация к укреплению здоровья детей на занятиях туризмом и как в помещениях образовательного учреждения, так и в природных условиях; освоение технологии здорового образа жизни;
- усвоение норм сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- развитие познавательной и творческой активности у обучающихся;
- воспитание и развитие коммуникативных и личностных качеств обучающихся в процессе формирования коллектива единомышленников — туристской походной группы;
- развитие рефлексии — способности осознавать и оценивать свои мысли и действия со стороны, соотносить результат своей деятельности и деятельности товарищей с поставленной целью.

Формы и режим занятий

Программа занятий рассчитана на 72 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы по программе «Юный турист» в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, ребята собираются на занятия 1 раз в неделю в определенный день и час.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях, учебные походы на 1 день. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. Продолжительность теоретических занятий 2 часа.

Надо учитывать и степень подготовленности ребят.

В связи с разным уровнем начальных знаний педагогом применяется разно-уровневая подготовка.

Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- познавательная мотивация к истории возникновения физической культуры и туризма;
- положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как к основным ценностям в жизни человека;

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- работать индивидуально и в группе;

Предметные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе.
- называть правила ведения ЗОЖ;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- сущности и специфической особенности организации путешествий;
- основным принципам сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- способам передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- способам охраны природы в туристском путешествии.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие Инструктаж по ТБ. Чем полезны и интересны туристские походы	2	2	-
2.	Наш родной край	4	2	2
3.	Как организовать туристское путешествие	4	2	2
4.	Топографическая подготовка	4	2	2
5.	Ориентирование по компасу и карте.	6	2	4
6.	Типы костров и их назначение.	4	2	2

7.	Физическая подготовка .	4	2	2
8.	Оказание первой медицинской помощи	8	2	6
9.	Страховка туриста. Туристические узлы	4	2	2
10.	Изучение и охрана природы	2	2	-
11.	Туристское снаряжение.	2	-	2
12.	Туристский быт	4	1	3
13.	Правила санитарии и гигиены	4	2	2
14.	Изучение и охрана памятников истории культуры	2	1	1
15.	Краеведческие наблюдения.	4	-	4
16.	Наблюдения за погодой в походе.	2	1	1
17.	Специальная подготовка к летнему путешествию	12	3	9
	ИТОГО:	72	28	44

Содержание программы 2 года обучения

1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия

Теория. Наша Родина – Россия. Путешествия по России - увлекательнейшее занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу Родину. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях школьники углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизм. В туристских экспедициях школьники выполняют общественно полезную работу, приобретают исследовательские навыки. Участие в походах дает возможность юным путешественникам выполнить нормы на значки "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму.

2. Наш родной край

Теория. Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Сведения о прошлом края, Великой Отечественной войне. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры музеи края. Заповедники и заказники.

Практика. 1) Прогулки по ближайшим окрестностям школы, в парк, на реку. 2) Экскурсии в музеи боевой славы. Экскурсии на предприятия, к историческим памятникам и памятным местам. 3) Одно-, двух-, трехдневные походы и многодневное путешествие (в каникулы) с активными способами передвижения. Сбор сведений о крае в военкоматах, в архивах, в обществах охраны памятников истории и культуры и охраны природы.

3. Организация туристского путешествия

Теория. Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы комплекса значков "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму. Разработка маршрутов одно-, двухдневного похода и многодневного путешествия. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских

походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Смета путешествия.

Практика. 1) Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений и докладов по теме и району похода (путешествия). 2) Разработка проектов маршрута. Составление вариантов смет, писем в организации по месту проведения похода (путешествия). 3) Исполнение каждым участником различных обязанностей в одно-, двух-, трехдневных походах.

4. Топографическая подготовка

Теория. Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. 2) Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. 3) Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема.

Практика. Глазомерный набросок плана местности. 4) Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности. 1) Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. "Путешествия по карте". 2) Топографические игры, решение топографических задач. 3) Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута. 4) Проверка компаса. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. 5) Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута. 6) Участие в школьных и районных (городских) туристских в соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.

5. Ориентирование по компасу и карте

Теория. Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса. Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270).

Практика. Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам). Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

6. Типы костров и их назначение

Теория. Типы костров: «шалаш», «колодец», «нодья», «таёжный», «звезда» и др.

Практика. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы- хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер. 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.

7. Физическая и маршевая подготовка юного туриста

Теория. Утренняя гимнастика. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, велосипедного). Занятия легкой атлетикой,

гимнастикой, лыжами, плаванием. 2) Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха обязанности ведущего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Практика. Выполнение упражнений утренней зарядки и специальных видов упражнений. Участие в соревнованиях. Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность. Одно-, двух-, трехдневные походы.

8. Оказание первой медицинской помощи.

Теория. Правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях); Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Практика. Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

9. Страховка туриста. Туристические узлы

Теория. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков.

Практика. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка,булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. : Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Папа, мама, я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

10. Изучение и охрана природы

Теория. Статья 18 Конституции РФ, "Закон об охране природы. Меры по охране окружающей среды нашей области, края. Формы участия школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений. Участие в акции "марш парков", очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения.

Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники нашего края. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в "Красную книгу"; растения, запрещенные к сбору.

Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.

11. Туристское снаряжение

Теория. Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды.

Практика. Комплектование ремонтного набора.

1) Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. 2) Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, колея и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви одежды и др. 3) Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

12. Туристский быт

Теория. 1) Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви. 2) Набор продуктов. Меню, хранение продуктов.

Практика. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе. 1) Составление наборов продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов. 2) Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи. Изготовление чертежей, макетов, моделей различных типов костров, палаток, очагов, биваков. Игры в пути и на привале.

13. Гигиена туриста

Теория. Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. 2) Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

1) Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. 2) Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки, чемодана для аптечки.

14. Изучение и охрана памятников истории и культуры

Теория. Закон об охране и использовании памятников истории и культуры. Виды памятников: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники. Древние памятники, исторические, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные места нашей области, края. Художественная, справочная литература, путеводители, фильмы, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашей области, края. Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествий по изучению и охране памятников истории и культуры.

Практика. Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования. Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах. Популяризация памятников путем бесед в школе и на маршрутах, создание фотоальбомов, стендов, фильмов, создание

экспозиций для школьных выставок и музеев. Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

15. Краеведческие наблюдения.

Практика. 1) Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу. на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы;

2) План экскурсии. Запись воспоминаний ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов труда. Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Сбор документов и реликвий. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в походе.

4) Изучение приборов и оборудования для исследовательской работы. Выполнение заданий научных и общественных организаций, самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Ведение дневниковых записей. Первичная обработка материалов для хранения. 5) Проведение экскурсий, походов, путешествий и экспедиций;

16. Наблюдения за погодой в походе.

Теория. Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья.

Практика. Народные приметы. Зарисовки погодных явлений. Прогнозирование погоды на ближайший отрезок времени.

17. Специальная подготовка к летнему многодневному походу.

Теория. Ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута. Составление плана подготовки и распределение обязанностей.

Практика. Работа по бригадам по подготовке, ремонту и изготовлению коллективного снаряжения; определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фотопринадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксации их и других обязанностей, в том числе санитара, завхоза и т. д. Медосмотр участников и проверка умения плавать. Проведение контрольного тренировочного похода с полным комплектом

Для успешной реализации образовательного процесса в наличии должно быть следующее

Учебно-методический материал:

Основной дидактический принцип – обучение в предметно-практической деятельности. В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения:

- объяснительно иллюстрированный;
- методы мотивации и стимуляции обучающего контроля;
- познавательная игра, экскурсии.

Диагностический материал:

- тесты на знание условных знаков;
- задания на развитие наблюдательности и памяти.

В помещении для занятий должны быть:

- доска;
- мел, линейка;
- аптечка, для оказания первой медицинской помощи.

Спортивный инвентарь:

- мяч футбольный;
- мяч баскетбольный;
- скакалки;
- перекладина;

Наглядно-иллюстративные и дидактические материалы:

- топографические и спортивные карты местности;
- схемы туристских узлов.

Инструменты и материалы, необходимые для работы на занятиях объединения «Юный турист».

1. Рюкзак
2. Туристские коврики
3. Палатки двухслойные
4. Костровое хозяйство
5. Туристские котлы
6. Компасы спортивные
7. Секундомеры
8. Ремонтный набор
9. Тенты командные
10. Лопатки саперные
11. Аптечка походная

Список литературы

Для педагога

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Берман А. Е. Путешествие на лыжах. М., Физкультур и спорт, 1998.
3. Богатков С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентире ванне на местности. М., Воениздат, 1971.
4. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
5. Великорецкий А.Н. Первая помощь до прихода врача Медицина, 1992.
6. Гамезо М. В., Говорухин А. М. Справочник офицера по военной топографии. М., Воениздат, 1998.
7. Гранильщиков Ю. В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1996.
8. Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. М., Физкультура и спорт, 1993.
9. Крупская Н. К. Воспитывать достойную смену. М., Политиздат, 1993.
Алешин В.,Калиткин Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1994.
10. Лахнин А. Ф., Вызов Б. Е., Прищепа И. М. Военная топография. М., Воениздат, 1993.
11. Лукашов П. Д. Военно-спортивные игры на местности, Просвещение,1998.
12. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М., Физкультура и спорт,1999.
13. Моргунов Б. П. Туризм. М., Просвещение, 1998.
14. Пруха К Военизированные игры на местности.М.Изд ДОСААФ 1999
15. Слущкая Р.Д.Географическое общество Глобус Просвещение 1992

16. Спутник туриста. Физкультура и спорт 1999
17. Строев К.Ф. Краеведение. Просвещение 1997
18. Сухорукова А.В. Работа на географической площадке. Просвещение 1970
19. Шнейдеров В.А. Кинолюбитель путешественник. Искусство 1990
20. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. Физкультура и спорт 1995

Для обучающихся и родителей

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В. П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
3. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская Литература, 1975.
4. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972. Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищ. Пром., 1980
5. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.. Физкультура и спорт, 1972.