

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»
(ГАНОУ ВО «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОРИОН»)

РЕКОМЕНДОВАНА
Экспертным советом ГАНОУ ВО
«Региональный центр «Орион»

Протокол № 3
от 18.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАНОУ ВО
«Региональный центр «Орион»
И.Н. Голева



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа путешественника»**

Направленность: туристско-краеведческая

Профиль: пешеходный и водный туризм

с элементами спортивного туризма по группе дисциплин «Дистанция»

Возраст участников программы: 8 – 11 лет

Срок реализации программы: 1 год (108 часов)

Авторы-составители:

Быкова Галина Борисовна,
старший методист высшей категории
ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»,
инструктор детско-юношеского туризма,
инструктор спортивного туризма

Сошин Сергей Николаевич,
старший методист высшей категории
ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»,
инструктор детско-юношеского туризма,
инструктор спортивного туризма

г. Воронеж
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Структурный элемент программы	Стр.
I. Пояснительная записка	3
Нормативно-правовая база создания программы	3
Актуальность программы	4
Педагогическая целесообразность	5
Направленность и уровень освоения программы	5
Цель и задачи программы	5
Требования к контингенту обучающихся	6
Срок реализации программы	6
Уровень реализации программы	7
Принципы организации образовательной деятельности по программе	8
Особенности организации образовательного процесса: формы и режим занятий	8
Отличительные особенности программы	8
II. Содержание программы	9
Учебно-тематический план программы «Школа путешественника».	9
Содержание программы «Школа путешественника».	9
III. Планируемые результаты	16
Критерии успешности реализации программы	19
Формы подведения итогов реализации программы	19
Способы оценки результатов	19
IV. Воспитательная работа в объединении	20
Формы достижения воспитательных результатов	21
Календарный план воспитательной работы туристского объединения «Школа путешественника»	23
V. Организационно-педагогические условия реализации программы	25
Деятельность, используемые методы и формы	25
Взаимодействие педагога с родителями	25
Методическое обеспечение образовательной программы	26
Используемый учебно-методический комплекс	28
Материально-техническое обеспечение программы	30
Кадровое обеспечение программы	32
Информационное обеспечение программы	32
Список литературы	35
Список Интернет-ресурсов	37
Приложение 1. Опорный календарный план областных массовых туристских мероприятий ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»	38
Приложение 2. Словарь ключевых понятий	39
Приложение 3. Примерный список экскурсий	44
Приложение 4. Опорный календарный план туристских мероприятий для педагогов	46

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основных принципов государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования в Российской Федерации является приоритет жизни и здоровья человека, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, бережного отношения к природе и окружающей среде, рационального природопользования¹.

Обладая большим образовательным потенциалом, туризм способствует формированию туристских навыков, развитию физических способностей, воспитанию силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности. Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения.

Базовой образовательной технологией программы является технология туристско-краеведческой деятельности.

Основным содержанием занятий по дополнительным образовательным программам туристско-краеведческой направленности традиционно является совершение путешествий. Об оздоровительном, воспитательном и развивающем потенциале самостоятельного туризма отечественным педагогам известно больше ста лет, о нём писали К.Д. Ушинский, П.Ф. Каптерев, Г.Ф. Лесгафт и многие другие педагоги-учёные. Систематическое применение путешествий в педагогической практике началось в конце девятнадцатого века, образовательные технологии детско-юношеского туризма глубоко разработаны и обладают своими традициями, учитываемыми в данной программе.

Нормативно-правовая база создания программы

Нормативно-правовыми основами для разработки программы «Школа путешественника» являются следующие документы:

– Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями и дополнениями от 5 сентября 2019 года, от 30 сентября 2020 года);

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242;

¹ Ст. 3 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);

– Совместный приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 года № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слётов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

– Государственная программа Воронежской области «Развитие образования» (утверждена постановлением правительства Воронежской области от 17.12.2013 г. № 1102, с изменениями на 29.11.2019 г.);

– Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (утвержден приказом департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 08.04.2021 г. № 418);

– Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ГАУ ДО ВО «Региональный центр «Орион» (утверждено приказом ГАУ ДО ВО «Региональный центр «Орион» от 29.12.2019 г. № 226).

Образовательная программа «Школа путешественника» составлена на основе примерных (типовых) образовательных программ для системы дополнительного образования детей «Юные судьи туристских соревнований» и «Юные инструкторы туризма», опубликованных в сборниках «Программы для системы дополнительного образования детей» (Москва, ЦДЮТиК, 1999-2004 гг.), с учётом актуальных нормативных документов по детско-юношескому туризму.

В программе реализуется классический принцип технологии циклов туристско-краеведческой деятельности, что позволяет достигнуть необходимых образовательных результатов.

В течение всего периода обучения основной формой образовательной деятельности является поход. Специфика программ туристско-краеведческой направленности такова, что их реализация происходит преимущественно в условиях природной среды. Природная среда подвержена сезонным изменениям, что в совокупности с малой предсказуемостью погодных условий предполагает большую вариативность организации образовательного процесса. В связи с этим педагог дополнительного образования должен уметь рационально использовать весь набор форм и методов туристской работы.

Программа предусматривает начальную туристскую подготовку. В то же время в программе отражена специализация по водному туризму, связанная с характерными особенностями созданного объединения, спецификой образовательной организации, наличием собственного туристского и педагогического опыта педагога.

Программа реализуется в организациях дополнительного образования и в общеобразовательных организациях в течение всего календарного года, включая каникулярное время, в том числе летний период.

Актуальность программы

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Туризм требует регулярных занятий. В походах происходит закаливание организма, физические нагрузки восстанавливают и укрепляют здоровье. Туризм является не только увлечением, но и одновременно способом получения образования, воспитания у обучающихся социально востребованных качеств, навыков и умений.

Туризм обладает практически неисчерпаемым воспитательным потенциалом, что связано со свободным самостоятельным выбором школьником этого вида деятельности, с меньшей формализацией работы туристских объединений, с преобладанием в них привлекательных для учащихся подвижных занятий, с межвозрастным характером общения детей в туристских группах.

На протяжении более чем столетней истории детско-юношеского туризма туристско-краеведческая деятельность сохраняет свою актуальность и на данном этапе полностью соответствует приоритетам государственной молодёжной политики.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даёт возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

С помощью вовлечения в туристско-краеведческую и общественную деятельность происходит формирование личности и становление самосознания подростков, решается проблема социализации.

Направленность и уровень освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа путешественника» имеет туристско-краеведческую направленность.

Образовательный процесс в рамках программы ориентирован на общее развитие и воспитание обучающихся, профилактику асоциального поведения обучающихся, оздоровление.

Общекультурный уровень освоения программы предполагает расширение кругозора и формирование у обучающихся стремления к развитию общей культуры личности, расширение области доступных трудовых и прикладных навыков, развитие коммуникативных навыков и творческих способностей обучающихся.

Цель и задачи программы

Целью работы по настоящей программе является воспитание гражданина России, формирование гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного приобретения нового социального опыта.

Задачи:

Образовательные:

- Дать начальные знания по подготовке туристского похода.
- Сформировать представление о правилах поведения на природе, об обеспечении безопасности в походе.
- Практически ознакомить обучающихся с элементами начальной туристской подготовки, такими как навыки полевого быта, жизнь в коллективе, ориентирование, преодоление простейших естественных препятствий.

Развивающие:

- Способствовать выработке у обучающихся устойчивой мотивации для занятий туристско-краеведческой деятельностью.
- Расширять область доступных обучающимся трудовых и прикладных навыков.
- Формировать навыки самоорганизации и самоконтроля.
- Поддерживать созидательную, творческую и познавательную активность обучающихся.

Воспитательные:

- Воспитывать у обучающихся патриотизм, любовь к Родине.
- Развивать волевые качества обучающихся: целеустремлённость, настойчивость, самостоятельность, решительность, самообладание и др.
- Формировать способность видеть красоту окружающего мира.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Социально-педагогические:

- Поддерживать проявления толерантности и активной гражданской позиции обучающихся.
- Корректировать возможные отклонения поведения.

Требования к контингенту обучающихся

По программе «Школа путешественника» могут заниматься обучающиеся в возрасте от 8 до 11 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Набор в объединение проводится на добровольных началах, для зачисления требуется письменное заявление родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных и медицинская справка о состоянии здоровья.

Для участия в тренировочных занятиях и многодневных выездных мероприятиях каждый участник должен иметь полис страхования от несчастного случая и инфекционных заболеваний на весь период мероприятия.

Срок реализации программы – 1 год.

Общее количество часов – 108 (недельная нагрузка 3 часа, 36 учебных недель).

Годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачётного туристского похода, участие в соревнованиях, слётах, подготовка к которым осуществляется в течение учебного года.

Уровень реализации программы

Особенность туризма состоит в том, что знания, умения и навыки формируются, применяются и сохраняются в тесной связи с активными действиями самих учащихся. На этой основе создаётся система универсальных учебных действий.

Ценность универсальных учебных действий состоит в следующем:

1. Обучающемуся обеспечивается возможность самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать свою деятельность и её результаты;

2. Создаются условия для развития личности и её самореализации на основе «умения учиться» и сотрудничества с взрослыми и сверстниками. Умение учиться во взрослой жизни обеспечивает личности готовность к непрерывному образованию, высокую социальную и профессиональную мобильность;

3. Обеспечивается успешное усвоение знаний, умений и навыков, формирование картины мира, компетентностей в любой предметной области познания.

Занятия туризмом дают возможность непрерывного саморазвития, учат использовать набор полученных знаний и конкретных умений для решения жизненных задач и различных проблемных ситуаций.

Следует учитывать, что в туризме у каждого свой темп развития специальных навыков, своё время наступления моральной готовности к преодолению походных трудностей.

Выполнив в течение одного года программу полностью, обучающиеся получают начальную туристскую подготовку.

Содержание программы предполагает освоение обучающимися основ пешеходного и водного туризма, ориентирования, краеведения, приобретение бытовых туристских навыков, усвоение требований безопасности, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников).

В течение года воспитанники принимают участие в соревнованиях, сдают нормативы и требования на значок «Юный путешественник России» I-IV ступени, выполняют нормативы 3-2-го юношеского разряда по спортивному туризму.

Принципы организации образовательной деятельности по программе

- принцип связи обучения с практикой, выражающийся в стимулировании обучающихся использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность;
- принципы доступности и наглядности, как наиболее действенные в эффективности и качества обучения членов объединения;
- принцип дифференциации и индивидуализации – создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей обучающихся и реализации их личных образовательных маршрутов;
- принцип сознательности и активности обучающихся – один из главных принципов в деятельности объединения. Он позволяет научить юных туристов осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом обучающиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей;
- принцип диагностической направленности – процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий.

Особенности организации образовательного процесса: формы и режим занятий

Форма обучения – очная. Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режимными особенностями занятий туризмом является неравномерное распределение продолжительности занятий по дням и неделям.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Учебная нагрузка может составлять от 1 до 3 учебных часов в день в зависимости от вида и формы проведения занятий.

Продолжительность занятий в объединении туристско-краеведческой направленности регламентируется следующим образом:

- занятия на базе образовательной организации в течение учебной недели: один или два часа в день (после каждого часа занятий делается 10-15-минутный перерыв);
- практическое занятие на местности (в парке, музее, на стадионе и т.п.) в своём населённом пункте – 3 часа.

Отличительные особенности программы

В содержание программы внесены темы и мероприятия в соответствии с календарём областных массовых туристских мероприятий, ежегодно проводимых ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион». (Приложение 1).

Выбор тех или иных мероприятий для участия обуславливается видом планируемого туристского путешествия, а также предпочтениями педагога и обучающихся.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план программы «Школа путешественника»

Наименование тем		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Что такое туризм?	1	1	-
2	Туристская группа	6	1	5
3	Снаряжение путешественника	4	1	3
4	Питание в туристском походе	4	1	3
5	Передвижение в походе	10	1	9
6	Ориентирование в путешествии	6	1	5
7	Туристский быт	8	1	7
8	Обеспечение безопасности в походе	4	1	3
9	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	1	3
10	Туристские слёты и соревнования	13	2	11
11	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
12	Подведение итогов похода	6	1	5
13	Общая и специальная физическая подготовка	36	-	36
ИТОГО за период обучения		108	14	94

Итоговое мероприятие: зачётный поход 1-2 степени сложности или многодневный лагерь (слёт, соревнование, учебно-тренировочный сбор), проводимый в летний период.

Время, проведённое обучающимися в походах, учитывается в программе по разделам, отвечающим содержанию осуществляемой в походах туристско-краеведческой деятельности.

Содержание программы «Школа путешественника»

1. Что такое туризм?

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и коллективизма, углублении знаний, полученных в школе.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Степени и категории сложности походов.

Туристские нормативы и значки. Разрядные требования по спортивному туризму.

Знакомство с туристами-земляками.

Наиболее интересные места Воронежской области для проведения походов и экскурсий.

2. Туристская группа.

Формирование туристской группы.

Туристские должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д. Содержание работы по должностям. Распределение обязанностей.

Временная должность: дежурный по кухне. Обязанности дежурного по кухне (приготовление пищи, мытьё посуды).

Правила поведения в коллективе.

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

Практические занятия.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

3. Снаряжение путешественника.

Понятие о личном и групповом снаряжении.

Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода. Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Типы рюкзаков, спальных мешков. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Ремонтный набор. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия.

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

4. Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: «на бутербродах» и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Способы очистки воды.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Применение способов обеззараживания питьевой воды.

5. Передвижение в походе.

Режим ходового дня. Возможности группы.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение группы по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по травянистым склонам. Броды через равнинные реки: выбор места брода и способа прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по травянистым склонам.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины и т.д.

Техника вязания узлов: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, встречный, булинь, стремя, схватывающие узлы.

6. Ориентирование в путешествии.

Значение топокарт для туристов.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рельефа на топографических картах.

Ориентир. Что может служить ориентиром.

Компас. Правила обращения с компасом.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Движение по легенде (подробному описанию пути).

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Изучение топографических знаков по группам. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Упражнения по измерению расстояния на карте.

Ориентирование карты по компасу.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Участие в соревнованиях по туристскому ориентированию в качестве участника.

7. Туристский быт.

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

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия.

Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Разжигание костра.

8. Обеспечение безопасности в походе.

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила купания.

Правила поведения в незнакомом населённом пункте.

Аварийная ситуация. НАЗ (носимый аварийный запас).

Практические занятия.

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

9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

Осуществление самоконтроля в походе. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Помощь при ушибах, ссадинах, потёртостях.

Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых и пресмыкающихся.

Практические занятия.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

Освоение способов бинтования ран.

10. Туристские слёты и соревнования.

Областной слёт туристов-водников «Аннинские мосты», областной слёт педагогов «Красные листья». «Российский Азимут». Всемирный день туризма.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований.

Формирование состава команды, получение медицинского допуска, подготовка комплекта заявочных документов.

Практические занятия.

Подготовка инвентаря и снаряжения для участия в соревнованиях.

Выступление в соревнованиях в качестве участников.

11. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Природоохранительная деятельность туристов.

Практические занятия.

Составление плана подготовки 3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

12. Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы.

Составление отчёта о походе, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия.

Составление отчёта о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчётного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

13. Общая и специальная физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Характеристика физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком – сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2-3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время дистанций 25, 50 и более метров.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 400 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Элементы скалолазания

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжёлых предметов (набивных мячей, камней, партнёров по команде).

Упражнения для развития гибкости.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами с расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

III. Планируемые результаты

По завершении освоения дополнительной образовательной программы «Школа путешественника» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты проявляются в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, в достижении лично значимых результатов в физическом совершенстве, в накоплении знаний и формировании умений использовать условия природной среды для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Личностные результаты, формируемые в ходе освоения программы, отражают умения:

- оценивать свои и чужие поступки, ориентироваться в нравственных нормах, правилах, оценках в отношении мира, людей и самого себя;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (в том числе нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, стремиться к созидательной деятельности;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому человеку:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения, осуществлять самоконтроль и самооценку в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия и специальные технические приёмы, использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий туризмом.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы представлены в таблице.

№	Тема	Знания	Умения и навыки
1	Что такое туризм?	- разнообразие туристских возможностей России; - особенности различных видов туризма; - общая характеристика туристских возможностей родного края	
2	Туристская группа	- принципы комплектования туристской группы; - походные обязанности и особенности их распределения между участниками похода	- выполнять походные обязанности, возложенные группой
3	Снаряжение путешественника	- требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению	- составлять перечень личного и группового снаряжения, необходимого для организации однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях; - укладывать рюкзак для

			однодневного похода и похода с ночлегом
4	Питание в туристском походе	<ul style="list-style-type: none"> - специфика организации питания в туристском походе и полевом лагере; - простейшие способы очистки воды; - порядок приготовления пищи на костре 	<ul style="list-style-type: none"> - составлять меню для однодневного похода и похода с ночлегами в полевых условиях; - определять на основании меню список необходимых продуктов
5	Передвижение в походе	<ul style="list-style-type: none"> - значение режима дня; - особенности физической подготовки к туристским походам; - основные способы преодоления естественных препятствий в пешем походе по родному краю 	<ul style="list-style-type: none"> - ходить в туристском строю, соблюдая установленные темп, интервал и порядок движения
6	Ориентирование в путешествии	<ul style="list-style-type: none"> - понятие карты и условных знаков карт, определение масштаба карты; - устройство и правила пользования компасом 	<ul style="list-style-type: none"> - определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам; - определять расстояние по карте
7	Туристский быт	<ul style="list-style-type: none"> - основные требования к месту привала и бивака; - порядок работ по развёртыванию и свёртыванию лагеря; - основные типы костров и их назначение; - меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров 	<ul style="list-style-type: none"> - разводить костёр; - заготавливать и хранить дрова и растопку; - набирать воду для приготовления пищи; - мыть посуду; - устанавливать и снимать палатку, организовывать в ней ночлег
8	Обеспечение безопасности в походе	<ul style="list-style-type: none"> - основные причины возникновения опасных ситуаций в походе; - меры по обеспечению безопасности похода 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой преодоления естественных препятствий: спусков, подъёмов; - использовать альпеншток на склонах; - применять туристские узлы в соответствии с их назначением
9	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	<ul style="list-style-type: none"> - специфика комплектования походной аптечки; - мероприятия по профилактике заболеваний и травматизма в походе 	<ul style="list-style-type: none"> - оказывать первую доврачебную помощь при потёртостях, порезах, ушибах; - осуществлять самоконтроль в походе
10	Туристские слёты и соревнования	<ul style="list-style-type: none"> - основные виды туристских соревнований; - порядок подготовки команды к участию в туристских соревнованиях 	<ul style="list-style-type: none"> - принять участие в туристских соревнованиях
11	Подготовка к походу,	<ul style="list-style-type: none"> - порядок подготовки к походу; - источники сведений о районе 	<ul style="list-style-type: none"> - изучить район похода; - подготовить снаряжение

	путешествию	похода	
12	Подведение итогов похода	- обязанности ответственного за ведение походного дневника; - назначение отчёта о походе	- принять участие в оформлении походного дневника-газеты; - дать личный отзыв о походе
13	Общая и специальная физическая подготовка	- значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам; - значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	- выполнять принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением

Критерии успешности реализации программы

Критериями успешности реализации программы являются:

1. Постоянный контингент обучающихся, не более 30% отсева;
2. Активное участие родителей в жизни группы и признание положительного влияния обучения в объединении на ребенка (согласно анкетированию);
3. 100-процентное выполнение программы всеми обучающимися.

Формы подведения итогов реализации программы

Выявлению результативности обучения служат:

1. Участие в спортивных походах.
2. Участие в туристских соревнованиях в группе дисциплин «дистанция» районного, городского и областного масштаба.
3. Сдача физических нормативов.
4. Тестирование по теоретическому курсу.

Основные формы предъявления результатов: отчёты о походах, фотогазеты, фотоотчёты, видеоролики, слайдфильмы, презентации, протоколы результатов соревнований и конкурсов.

Способы оценки результатов

В многодневном туристском походе обучающиеся демонстрируют достигнутый уровень знаний, общетуристские и специальные умения и навыки.

На соревнованиях, которые проводят специализированные туристские организации, проверяется уровень технической подготовленности.

Для оценки физической подготовленности применяются тесты из числа обязательных в программе базового курса физической культуры: бег на 30 м, челночный бег 3 x 10 м, прыжок в длину с места, подъём туловища за 30 сек., отжимание от пола, наклон туловища вперёд, бег на 1000 м.

Также для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся в конце каждого года обучения проводится зачёт по теоретическому курсу.