

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ 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»)

РАССМОТРЕНО
на заседании
Экспертного совета
ГАНОУ ВО «Региональный центр»
«Орион»
Протокол № 5
от 25 августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАНОУ ВО «Региональный центр»
«Орион»

Н.Н. Голева



«Турист»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: туристско-краеведческая
Профиль: туризм
Тип программы: модифицированная
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень освоения: базовый

г. Воронеж,
2021 г.

Пояснительная записка

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды также предоставляет возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. Данная программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может помочь в выборе обучающимся будущей профессии.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Дополнительная общеразвивающая программа «Турист», разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» и «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г.Маслов), утвержденных Министерством образования РФ и сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности», утвержденного Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, а также в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями на 18 апреля 2018 года)

Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей.

Занятия организуются с учетом индивидуально - личностного подхода. Так как туризм относится к экстремальным видам спорта, то программа имеет практико-ориентированную направленность и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности.

Цель программы:

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

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам жизнедеятельности в полевых условиях, работе с туристским снаряжением;
- обучать знаниям туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения в лесу;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучить школьников ориентированию на местности и по карте.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико-двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;
- развивать наблюдательность и внимание.

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности обучающихся;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

Новизна. Новизна программы заключается в интеграции таких видов деятельности как:

спортивный туризм, краеведение, естествознание и социальная практика, и реализации личностных возможностей обучающихся в туристско-краеведческой деятельности.

Актуальность. Двадцать первый – век, далеко шагнувшего вперед технического прогресса, принес с собой множество негативных факторов, влияющих на здоровое развитие наших детей и подростков, поэтому составляющей программы по туризму стал здоровый образ жизни, который реализуется за счет введения в образовательную программу здоровые сберегающих методик и технологий, которые ведут обучающихся к постепенному физическому совершенствованию и формированию выносливости. Все это

является важным фактором повышения мотивации к образовательно-воспитательной деятельности обучающихся объединения.

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек, активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически.

Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья детей и подростков, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей. Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и воспитанника, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности учащихся и педагога, развитие уважения, доверия к воспитаннику, с предоставлением ему возможности для проявления самостоятельности и инициативы. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах. Благоприятный эмоциональный фон доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, внимательное, отношение к детским проблемам, атмосфера доверия – все это обеспечивает общую педагогическую поддержку учащихся, а главное – своевременную и адресную помощь, что очень важно в современном мире, мире нехватки межличностного общения и позитивного настроения.

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, обучающиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по общеобразовательным предметам для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Данная программа предназначена для детей от 12 до 18 лет, любого пола и образования. Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется.

Основной набор в группы проходит в начале учебного года. В середине года возможен дополнительный набор взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин обучающихся.

В группу принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 12-летнего возраста.

Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с 15 сентября по 31 мая.

Во время каникул в течение учебного года проводятся соревнования, учебно-тренировочные старты, походы, очно-заочные экскурсии по программе обучения, во время летних каникул - вне сетки часов.

ВИДЫ. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗАНЯТИЙ

Форма обучения – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия.

Виды учебных занятий

- собственно обучающие (по передаче знаний, осмыслению и их закреплению, формированию умений и применению знаний на практике, обобщению и систематизации знаний, тренировочные занятия);
- общеразвивающие (диспут, экскурсия, соревнование, поход, тест, различные творческие формы);
- воспитательные (викторины, конкурсы, интеллектуальные игры и т.д.)

Типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Формы занятий:

- Организационная форма: занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (по группам, подгруппам, индивидуально). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия).
- Свободная форма: имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники).

Методы занятий:

- **Вербальные:** рассказ, беседа, объяснение, дискуссия, лекция, презентация, мотивация, стимулирование, инструктаж.
- **Наглядные:** демонстрация образцов, показ педагогом приемов исполнения, работа по образцам, использование оборудования, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- **Практические:** спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия, сборы, акций, экскурсии, занятие-игра, встреча с интересными людьми, профильный лагерь, взаимоконтроль, самоконтроль.
- **Аналитические:** наблюдение, сравнение, анкетирование, самоконтроль, самоанализ, опрос, тестирование, викторины, мастер-класс, контроль и коррекция.
- **Применения информационно-коммуникационных технологий,** позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к устойчивым занятиям туризмом;
- расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы преодоления препятствий;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения топографической карты и карты спортивного ориентирования в движении;

- развить образное восприятие местности, устойчивость внимания, способность к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительную и логическую память;
- участвовать в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию; выполнять нормы спортивных разрядов

ФОРМЫ, МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы. Может проводиться в виде тестовых заданий, анкетирования или беседы, определяющей компетентность обучающихся в тех или иных вопросах выбранного направления деятельности.

Текущая диагностика осуществляется при освоении отдельных тем, раздела, а также по итогам освоения каждого годичного курса программ, т.е. мониторинг роста компетентности в ходе освоения образовательной программы и выполнения обучающимся текущих заданий.

Итоговая диагностика по результатам освоения образовательной программы в целом или ее законченной части.

Анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня обучающихся.

Медико-биологический контроль (Контроль за состоянием здоровья. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена. Контроль за техникой ориентирования. Контроль за уровнем психической работоспособности).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Кабинет для проведения аудиторных занятий.
2. Спортивный зал.
3. Площадка для организации туристских занятий на открытом воздухе.
4. Подсобное помещение для хранения инвентаря.

Снаряжение и оборудование может предоставляться образовательной организацией, либо приобретаться при долевом участии заинтересованных организаций и лиц, включая родителей. В последнем случае приобретение материальных ценностей может осуществляться и передаваться под отчет педагогу – руководителю объединения обучающихся родительским комитетом объединения.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

для пешеходного туризма из расчёта на 1 обучающегося

1. Костюм штормовой – 1 шт.
2. Рюкзак 80-100 л – 1 шт.
3. Мешок спальный зимнего типа (температура комфорта не выше 0 °С) – 1 шт.
4. Коврик теплоизолирующий (толщина 0,8 см) – 1 шт.
5. Компас жидкостный – 1 шт.
6. Грудная обвязка – 1 шт.
7. Поясная обвязка – 1 шт.
8. Карабины альпинистские – 4 шт.
9. Верёвка альпинистская Ø10 мм – 5 м
10. Фрикционное спусковое устройство – 1 шт.
11. Жумар – 1 шт.
12. Каска альпинистская – 1 шт.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Турист»
Учебно-тематический план (216 часов)
(1 год обучения)

№	Наименование темы занятий	Т.	Пр.	Всего
1.	Введение	2		2
2.	Техника безопасности	2	1	3
3.	История спортивного туризма	1		1
4.	Туристские слеты и соревнования	2	1	3
5.	Снаряжение туриста	5	7	12
6.	Психологическая и морально-волевая подготовка	1	1	2
7.	Медико–санитарная подготовка	6	4	10
8.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	20	22
9.	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	12	13
10.	Техническая и тактическая подготовка	6	76	82
11.	Контрольные нормативы. Аттестация.		2	4
12.	Краеведение	1	6	7
13.	Экология	1	4	5
14.	Основы туристской подготовки. Походы. (Пешие и водные)	6	14	20
15.	Топографическая подготовка и ориентирование	8	16	22
16.	Судейская практика	2	4	8
	всего	46	170	216
	Зачетные соревнования, походы и лагеря	Вне сетки часов		

Учебно-тематический план
(2 год обучения)

№	Наименование темы занятий	Т.	Пр.	Всего
1.	Введение	2		2
2.	Техника безопасности	1	2	3
3.	История туризма	1		1
4.	Туристские слеты и соревнования	2	1	3
5.	Снаряжение туриста	3	8	11
6.	Психологическая и морально-волевая подготовка	1	1	2
7.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.	3		3
8.	Медико–санитарная подготовка	5	3	8
9.	Физиологические основы спортивной тренировки	1		1
10.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	20	21
11.	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	14	15
12.	Техническая и тактическая подготовка	1	90	91
13.	Контрольные нормативы. Аттестация.	2	2	4
14.	Краеведение	2	5	7
15.	Экология	5	7	12
16.	Основы туристской подготовки. Походы.	6	9	15
17.	Топографическая подготовка и ориентирование	8	9	17
	Всего	45	171	216
	Зачетные соревнования, походы и лагеря	Вне сетки часов		

Учебно-тематический план
(3 год обучения)

№	Наименование темы занятий	Т.	Пр.	Всего
1.	Введение	2		2
2.	Техника безопасности	1	2	3
3.	История спортивного туризма	1		1
4.	Туристские слеты и соревнования	2	1	3
5.	Снаряжение туриста	3	6	9
6.	Психологическая и морально-волевая подготовка	1	1	2
7.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.	3		3
8.	Медико–санитарная подготовка	5	4	9
9.	Физиологические основы спортивной тренировки	1		1
10.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	18	19
11.	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	20	21
12.	Техническая и тактическая подготовка	2	90	92
13.	Контрольные нормативы. Аттестация обучающихся.		2	2
14.	Краеведение	2	5	7
15.	Экология	4	5	9
16.	Основы туристской подготовки. Походы.	4	5	9
17.	Топографическая подготовка и ориентирование	7	8	15
18.	Судейская практика	3	6	9
	всего			216
	Зачетные соревнования, походы и лагеря	Вне сетки часов		