

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ЗАКРЫТОЕ АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 05.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ЦВР
_____ Н.Х. Горелова
Приказ № 90 от 15.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности**

«Юный турист - краевед»

Уровень освоения программы: стартовый

Возраст учащихся: 9-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Мулюков Рустем Вакилович,
педагог дополнительного образования

г. Межгорье
2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ЗАКРЫТОЕ АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 05.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ЦВР
Н.Х. Горелова
Приказ № 90 от 15.09.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности**

«Юный турист - краевед»

Уровень освоения программы: стартовый
Возраст учащихся: 9-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Мулюков Рустем Вакилович,
педагог дополнительного образования

г. Межгорье
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Программа «Юный турист-краевед» является модифицированной, имеет *туристско-краеведческую направленность*. Туристическая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. При подготовке данной программы использованы материалы авторской программы М.И.Краймана «Юные туристы», М.В. Куликова, и Л.М.Ротштейна «Пешеходный туризм», С.В.Трохимчук, А.А.Харенко и Б.Н.Волкова «Юные горные туристы».

Программа имеет базовый уровень сложности. Данная программа захватывает широкий спектр знаний учащихся по таким предметам как:

- География, Астрономия (ориентирование, чтение карт, работа с компасом);
- Ботаника (знание лекарственных растений, ягод, подготовка древесины для различных видов костров);
- Анатомия (оказание ПМП);
- Математика (определение расстояний, размеров, расчеты маршрутов и питания);
- История (способы краеведческой работы);
- Физкультура (разностороннее физическое развитие);
- Технология (строительные и ремонтные работы);
- Музыка (игра и пение под гитару).

Новизна

Новизна программы заключается в том, что детский туризм приобретет форму государственного заказа, направленного на патриотическое воспитание и оздоровление детей и молодежи. В результате реализации программы будет обеспечиваться формирование личности с активной гражданской позицией и высоким адаптивным потенциалом.

Актуальность

Актуальность программы заключается в формировании познавательного интереса к изучению родного края, расширению и углублению знаний о родном крае, овладении туристическими умениями и навыками выживания в условиях, приближённых к экстремальным, реализации содержания регионального компонента. В том, что она влияет на психологию учащихся в формировании чувств любви к прекрасному, умении ценить красоту, человечности и качеств, необходимых при групповой работе. Занимающиеся непосредственно знакомятся с окружающим их миром – своей семьей, своим классом, школой,

населенным пунктом, ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой). У них формируется начальные навыки здорового образа жизни, безопасного поведения в окружающем мире и бережное отношение к окружающей среде. Участвуют в соревнованиях туристско-краеведческой направленности. Совершают экскурсии, мини – походы.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы «Юный турист-краевед» заключается в совершенствовании правового, нравственного, эстетического, экономического и экологического понимания задач безопасности жизнедеятельности, формировании взглядов, убеждений, идеалов жизненной позиции.

Цель программы

Укрепление психологического и физического здоровья детей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы

Образовательная:

- Научить организовать лагерь с комфортом в любых метеорологических условиях, с соблюдением норм безопасности;
- Научить подготовке к походу, определять степень его сложности, необходимый объём снаряжения и продуктов, собирать краеведческую информацию в походе;
- Расширить знания учащихся дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ и физической подготовке;
- Сформировать умения и навыки в работе с компасом и картой;
- Дать специальные знания по вопросам доврачебной медицинской помощи;
- Научить выживать в экстремальных условиях;
- Ознакомить с проблемами экологии города.

Воспитательная:

- Содействовать гармоничному развитию личности, совершенствованию духовных и физических потребностей;
- Формировать волевые качества и жизненную самостоятельность;
- Воспитать гуманное отношение к окружающей среде;
- Выработать организаторские навыки, умение жить в коллективе.

Физкультурно-оздоровительная:

- Физическое совершенствование учащихся - развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- Закаливание организма.

Отличительная особенность

Особенность этой программы заключается в интегрировании таких направлений как физическая, медицинская, туристическая и историко-краеведческая.

Возраст учащихся

Программа рассчитана на детей 9-13 лет, однако по желанию учащихся и их законных представителей, а так же по соответствующим физическим показателям в объединении могут обучаться дети других возрастов. В том числе возможна реализация программы для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, при наличии разрешения от врача.

Срок реализации программы – 1 год

занятия проводятся 4 часа в неделю (по 2 академических часа 2 раза в неделю).
Общее количество 144 часа.

Формы и методы

(индивидуальная, индивидуально-групповая, работа в группе)

- *Теоретические занятия* – просмотр видеоматериалов, карт, картин, презентаций, их обсуждение. Чтение легенд и рассказов Родного края, диспуты, беседы.

- *Практические занятия* – работа с туристическим снаряжением, вязание узлов, укладка рюкзаков, ведение дневников натуралиста и журналов здоровья. Походы, экскурсии, ОФП и ПМП, спортивно-познавательные игры, конкурсы.

Ожидаемые результаты по итогам обучения:

Главным показателем результативности освоения данной программы является освоение начальной туристской подготовки, позволяющее подготовить и совершить зачетный поход с основами краеведческого и экологического наблюдения, что способствует формированию общей культуры личности, правильному поведению в природе и обществе.

В результате изучения курса «Юный турист-краевед» учащиеся должны знать:

- правила и способы выживания в условиях добровольной автономии;
- основы туристско-краеведческой деятельности;

уметь:

- грамотно действовать в условиях природной автономии;
- оказать помощь себе и окружающим в экстремальной ситуации;
- сформировать коллектив, способный к слаженным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в походе в любое время года.

Способы определения результативности

1. Решение тестовых упражнений, задач;
2. Выполнение индивидуальных и групповых заданий;
3. Участие во внутренних соревнованиях.

Формы подведения итогов:

1. Смотр-конкурс личных журналов здоровья, дневников наблюдений, фотоальбомов;
2. Итоговая экскурсия по достопримечательностям города;
3. Итоговый поход с выполнением нормативов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Беседа, первичная диагностика
2.	Оздоровительная роль туризма	1	1	-	Беседа
3.	Азбука туристско – бытовых навыков юного туриста	17	8	9	Беседа, практическое задание
4.	Азбука топографии	16	6	10	Наблюдение, опрос
5.	Туристское и экскурсионное ориентирование	26	8	18	Беседа, тестирование, задания
6.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	16	6	10	Беседа, практическое задание
7.	Основы краеведения	14	4	10	Наблюдение
8.	Азбука спортивно – оздоровительного туризма	29	5	24	Практическое задание
9.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	17	1	16	Практическое задание, сравнение показателей
10.	Итоговые занятия	6	1	5	Итоговая диагностика, беседа
Итого:		144	41	103	
Летний поход – вне сетки часов.					

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Введение

Теория: Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) сооружениями (туристско – спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Правила ПБ и ТБ.

Практика: Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на Учебном тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Раздел 2. Оздоровительная роль туризма

Теория: Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведение для оздоровления организма человека, познание окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно – мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Раздел 3. Азбука туристско – бытовых навыков юного туриста

3.1. Основы безопасности в природной среде

Теория: Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями диких животных.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Взаимопомощь в туристской группе.

3.2. Основы безопасности дома и в школе

Теория: Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще – режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и лекарственными препаратами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

3.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка,

брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса.

Практика: Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

3.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Теория: Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

3.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория: Требования к групповому снаряжению и уход за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и уход за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдения за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

3.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Теория: Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Название предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы.

Практика: Ремонт личного и группового снаряжения.

3.7. Организация биваков и охрана природы

Теория: Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Практика: Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

3.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Теория: Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практика: Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия) с применением «Азбуки туристско-бытовых навыков»

Раздел 4. Азбука топографии

4.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Теория: Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение

Различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практика: Экскурсии по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (название различных построек и объектов).

4.2. План местности

Теория: История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практика: Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движения по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

4.3. Условные знаки

Теория: Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практика: Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Раздел 5. Туристское и экскурсионное ориентирование

5.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Теория: Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практика: Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

5.2. Ориентирование на местности

Теория: Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередач, и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: время движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия во время туристской прогулки (экскурсии).

Практика: Ориентирование с использованием легенды в школе. Ориентирование в парке по дорожно – тропиной сети.

5.3. Виды туристского ориентирования

Теория: Знакомство с основными правилами соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимости повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количество контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практика: Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра – состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

5.4. Экскурсионное ориентирование

Теория: Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы

и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практика: Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

Раздел 6. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

6.1. Личная гигиена юного туриста

Теория: Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно – познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

Практика: Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекусов. Работа санитаря туристской группы.

Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

6.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказания первой помощи при тошноте, рвоте.

Причина теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая медицинская помощь.

6.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Теория: Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практика: Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

6.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Теория: Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требование к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы.

Практика: Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

6.5. способы транспортировки пострадавшего

Теория: Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практика: Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

Раздел 7. Основы краеведения

7.1. Родословие

Теория: Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практика: Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

7.2. Моя школа

Теория: Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практика: Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

7.3. Природа родно края

Теория: Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдение за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдения за погодой.

Практика: Организация наблюдений за погодой, ведение календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

Раздел 8. Азбука спортивно – оздоровительного туризма

8.1. Пешеходный туризм

Теория: Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практика: Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

8.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена – туриста в команде на соревнованиях.

Практика: Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

8.3. Лыжный туризм

Теория: Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практика: Подбор лыж и снаряжения юным туристам и их родителям. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и

движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поднимание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600 – 700 м.; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1 – 2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

Раздел 9. Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка

9.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практика: Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координации способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

9.2. Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся

Практика: Входное тестирование и диагностика (проводятся осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование на тему «Моя семья», фотоконкурс «Моя семья» и т.п.

Выявление психолого – педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

Раздел 10. Итоговые занятия

10.1 Смотр-конкурс личных дневников, журналов, фотоальбомов.

Теория: По данным журналов здоровья учащиеся определяют динамику своих физических показателей за весь год обучения, обсуждают причины и составляют план по улучшению и поддержанию организма в хорошем физическом состоянии на летний период. По заметкам в дневниках наблюдений делают выводы о состоянии экологии и эстетики своего двора, школы, города. Выбирают лучшие фотографии по номинациям.

10.2 Итоговая экскурсия по городу.

Практика: Пройдя по маршруту, пройденному в начале учебного года сделать выводы о преобразении города, а так же подготовить свои предложения по его облагораживанию.

10.3 Итоговый поход.

Практика: Поход в пригородную лесную зону приближённый к условиям автономного существования с применением всех знаний и навыков, полученных за учебный год.

Летний поход (вне сетки часов)

Практика: Движение группы по маршруту протяженностью до 3 – 5 км с использованием плана местности (легенды) или карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сбора хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операция «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и т.п.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На основании учебного плана, представленного в данной программе и с учётом массовых мероприятий проводимых Центром внешкольной работы, педагог разрабатывает календарный учебный график работы с учащимися объединения с учётом имеющихся навыков туризма, функциональной подготовленности приобретённого опыта.

При составлении календарного учебного графика необходимо учитывать следующее:

- Занятия по продолжительности должны составлять 2-4 академических часа в день, 2-4 раза в неделю, 1-2 похода или занятия на местности в месяц до 8 часов;
- Необходимо уделять внимание воспитанию культуры поведения детей в общественных местах, лесу и на соревнованиях.

Для первого знакомства с туризмом лучше всего провести беседу с просмотром фотографий и видеороликов.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и учёта индивидуальных особенностей занимающихся.

Необходимо приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине. Стараться как можно больше занятий проводить игровым методом.

При обучении можно использовать все известные педагогические методы. Хороший результат даёт использование соревновательного опыта.

Большое и первоочередное значение необходимо уделять мерам безопасности во время проведения занятий. Любые занятия должны представлять определённую новизну и трудность, вызывать мыслительную деятельность, обуславливающую принятие решений на основе знаний и понимании решающих факторов. Стараться обеспечивать преемственность, увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении года. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе. Специальная подготовленность учащихся будет повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям.

Дидактические и демонстрационные материалы:

Для проведения занятий имеются палатки, компасы, верёвки, прусики, карабины, страховочные пояса, мячи, учебная доска.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, использованной педагогом:

1. Багаутдинов Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе – М., ЦДЮТиК, 2002.
2. Балабанов И.В. Однодневные походы. М.:Издатель И.В.Балабанов, 2003.
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей.- Ярославль, 1996.
5. Воронов Ю.С., Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
6. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 2002.
7. Дихтярёв В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
8. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. Ильичёв А.А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
10. Козлов Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников – М.: Издат-Школа, 1997.
11. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
12. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., 2001.
15. Крайман М.И. К туристского костра: Сб. песен. – М., 1997г.
16. Слостенин В.А. Общая педагогика в двух частях / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов – М.: Издательский центр «Академия», 2011 -496 с.

Перечень нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Закон «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 года № 696-з;
3. Конституция Российской Федерации (12.12.1993);

4. Конституция Республики Башкортостан (24.12.1993);
5. Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989г.);
6. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.06.1998 г. № 124-ФЗ;
7. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 (с изменениями от 02.02.2021г.);
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678 – р.;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.08.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 18.09.2017 г. № 48226);
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
15. Приказы, распоряжения, письма Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства образования Республики Башкортостан, ООКМПИС Администрации ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан;
16. Устав и локальные акты МБУДО ЦВР ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан.

Список литературы для родителей и детей

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб.: Невский фонд, 2001. 192с.;
2. Волошин Н.И. Правовое регулирование туристской деятельности. М.: Советский спорт, 2004. 84с.;
3. Гогунев Е.Н. Интеллектуальные задачи в спортивной практике. Тольятти: изд. СамГПУ, 2000. 92с.;
4. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2005.
5. Новости интернет – ресурса «Академия детско-юношеского туризма и краеведения» <http://madut.ru/new.html>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	16 17	16.00-18.35	Теория	2	Вводное занятие. Инструктаж. Символика Российского государства.	ЦВР	Диагностика
2	сентябрь	17 20	16.00-18.35	Круглый стол	2	Оздоровительная роль туризма. Символика республики Башкортостан	ЦВР	Беседа
3	сентябрь	23 24	16.00-18.35	Теория	2	Основы безопасности в природной среде. Достопримечательности родного края.	ЦВР	Опрос
4	сентябрь	24 27	16.00-18.35	Поход	2	Ознакомительный поход на р. Малый Инзер. (Легенды Инзера)	Западная окраина города	Наблюдение
5	сентябрь октябрь	30 01	16.00-18.35	Теория	2	Основы безопасности дома и в школе. Противодействие терроризму.	ЦВР	Опрос
6	октябрь	01 04	16.00-18.35	Ролевые игры	2	Личное снаряжение и уход за ним.	ЦВР	Задание
7	октябрь	07 08	16.00-18.35	Дискуссия	2	Питьевой режим на туристской прогулке	ЦВР	Беседа
8	октябрь	08 11	16.00-18.35	Поход	2	Ознакомительный поход на р. Кузьелга (легенды из прошлого)	Восточная окраина города	Наблюдение
9	октябрь	14 15	16.00-18.35	Ролевые игры	2	Групповое снаряжение и уход за ним	ЦВР	Задание

10	октябрь	15 18	16.00-18.35	Теория	2	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	ЦВР	Беседа
11	октябрь	21 22	16.00-18.35	Обучающая игра	2	Организация биваков и охрана природы.	ЦВР	Задание
12	октябрь	22 25	16.00-18.35	Экскурсия	2	Экскурсия по памятным местам города	Город	Наблюдение
13	октябрь	28 29	16.00-18.35	Практика	2	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	ЦВР	Наблюдение
14	октябрь ноябрь	29 01	16.00-18.35	Круглый стол	2	Мой дом, моя школа, школьный двор	Дворовые территории	Опрос
15	ноябрь	04 05	16.00-18.35	Теория	2	Туристские путешествия, история развития туризма	ЦВР	Беседа
16	ноябрь	05 08	16.00-18.35	Обучающая игра	2	Воспитательная роль туризма. Гимн РФ. Гимн РБ.	ЦВР	Задание
17	ноябрь	11 12	16.00-18.35	Практика	2	Личное и групповое туристское снаряжение	ЦВР	Задание
18	ноябрь	12 15	16.00-18.35	Ролевые игры	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	ЦВР	Задание
19	ноябрь	18 19	16.00-18.35	Практика	2	Подготовка к походу, путешествию	ЦВР	Беседа
20	ноябрь	19 22	16.00-18.35	Дискуссия	2	Питание в туристском походе	ЦВР	Задание
21	ноябрь	25 26	16.00-18.35	Ролевая игра	2	Туристские должности в группе	ЦВР	Беседа
22	ноябрь	26	16.00-18.35	Обучающая	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	ЦВР	Задание

		29		игра				
23	декабрь	02 03	16.00-18.35	Практика	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	ЦВР	Беседа
24	декабрь	03 06	16.00-18.35	Поход	2	Поход – «Неокрепший лёд» р. Малый Инзер.	Западная окраина города	Наблюдение
25	декабрь	09 10	16.00-18.35	Круглый стол	2	Понятие о топографической и географической карте	ЦВР	Беседа
26	декабрь	10 13	16.00-18.35	Круглый стол	2	Условные знаки. генерал Шаймуратов М.М.	ЦВР	Задание
27	декабрь	16 17	16.00-18.35	Практика	2	Ориентирование по горизонту, азимут	ЦВР	Задание
28	декабрь	17 20	16.00-18.35	Круглый стол	2	Компас. Работа с компасом	ЦВР	Опрос
29	декабрь	23 24	16.00-18.35	Круглый стол	2	Измерение расстояний.	ЦВР	Задание
30	декабрь	24 27	16.00-18.35	Круглый стол	2	Способы ориентирования.	ЦВР	Беседа
31	декабрь январь	30 10	16.00-18.35	Презентация	2	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	ЦВР	Задание
32	январь	13 14	16.00-18.35	Дискуссия	2	Виды туристского ориентирования	ЦВР	Опрос
33	январь	14 17	16.00-18.35	Теория	2	Экскурсионное ориентирование. пещера Шульган-Таш.	ЦВР	Беседа

34	январь	20 21	16.00-18.35	Теория	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	ЦВР	Задание
35	январь	21 24	16.00-18.35	Круглый стол	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	ЦВР	Опрос
36	январь	27 28	16.00-18.35	Круглый стол	2	Изучение района путешествия	ЦВР	Беседа
37	январь	28 31	16.00-18.35	Круглый стол	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	ЦВР	Опрос
38	февраль	03 04	16.00-18.35	Дискуссия	2	Личная гигиена юного туриста	ЦВР	Беседа
39	февраль	04 07	16.00-18.35	Практика	2	Оказание первой доврачебной помощи	ЦВР	Задание
40	февраль	10 11	16.00-18.35	Ролевые игры	2	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	ЦВР	Задание
41	февраль	11 14	16.00-18.35	Теория	2	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	ЦВР	Беседа
42	февраль	17 18	16.00-18.35	Обучающая игра	2	Способы транспортировки пострадавшего	ЦВР	Задание
43	февраль	18 28	16.00-18.35	Теория	2	Профилактика различных заболеваний	ЦВР	Беседа
44	март	03 04	16.00-18.35	Практика	2	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	ЦВР	Наблюдение
45	март	04 07	16.00-18.35	Презентация	2	Фотодело. Выбор экспозиции и ракурса	ЦВР	Беседа
46	март	10 11	16.00-18.35	Круглый стол	2	Ведение дневника туриста	ЦВР	Задание

47	март	11 14	16.00-18.35	Практика	2	Лыжный туризм. Особенности	ЦВР	Беседа
48	март	17 18	16.00-18.35	Мозговая атака	2	Особенности зимнего похода	ЦВР	Опрос
49	март	18 21	16.00-18.35	Практика	2	Устройство временного укрытия зимой	ЦВР	Задание
50	март	24 25	16.00-18.35	Поход	2	Поход на лыжах (восьмой участок)	Сев-зап. окраина города	Наблюдение
51	март	25 28	16.00-18.35	Практика	2	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	ЦВР	Наблюдение
52	апрель	31 01	16.00-18.35	Практика	2	Техника преодоления естественных препятствий	ЦВР	Задание
53	апрель	01 04	16.00-18.35	Дискуссия	2	Движение в ночное время	ЦВР	Беседа
54	апрель	07 08	16.00-18.35	Теория	2	Топографическая съемка, корректировка карты	ЦВР	Беседа
55	апрель	08 11	16.00-18.35	Обучающие игры	2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	ЦВР	Задание
56	апрель	14 15	16.00-18.35	Теория	2	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"	ЦВР	Беседа
57	апрель	15 18	16.00-18.35	Теория	2	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	ЦВР	Беседа
58	апрель	21 22	16.00-18.35	Круглый стол	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	ЦВР	Беседа

59	апрель	22 25	16.00-18.35	Теория	2	Пешеходный туризм	ЦВР	Беседа
60	апрель	28 29	16.00-18.35	Практика	2	Полоса препятствий пешеходного туризма	ЦВР	Задание
61	май	29 02	16.00-18.35	Обучающая игра	2	Устройство временного укрытия	ЦВР	Задание
62	май	05 06	16.00-18.35	Поход	2	Поход – «Половодье» р. Кузьелга	Юго-Зап. окраина города	Наблюдение
63	май	06 12	16.00-18.35	Практика	2	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	ЦВР	Наблюдение
64	май	13 13	16.00-18.35	Экскурсия	2	Итоговая экскурсия по городу.	Город	Наблюдение
65	май	16 19	16.00-18.35	Круглый стол	2	Общее подведение итогов прохождения программы «Юный турист – краевед»	ЦВР	Итоговая диагностика
66	май	20 Общ.	15.00-19.00	Соревнование	4	Туристическая эстафета – ориентирование, преодоление естественных и искусственных препятствий, установка палатки, организация костра, обеспечение питанием.	Территория ЦВР	Наблюдение
67	май	23 Общ.	15.00-19.00	Поход	4	Итоговый поход (р. Малый инзер).	Западная окраина города	Наблюдение
68	май	26 Общ.	15.00-19.00	Поход	4	Итоговый поход (р. Кузьелга)	Южная окраина города	Наблюдение
69	май	27 Общ.	15.00-17.00	Круглый стол	2	Смотр-конкурс личных дневников, журналов, фотоальбомов.	ЦВР	Награждение