

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области
Кадетская школа-интернат «Свердловский кадетский корпус имени капитана
1 ранга М.В. Банных»

Рассмотрено
на заседании методического совета
Председатель _____
От « ____ » _____

Утверждаю
Директор ГБОУ СО КШИ
«СКК им. М.В. Банных»
_____ В.И. Данченко
« ____ » _____ 2023 г

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа

«Юный турист»

туристско-краеведческой направленности

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель: Пинаев Олег Владимирович,
педагог дополнительного образования

Сысерть, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов, определяющих содержание образования для составления рабочей программы, регламентирующих образовательную деятельность ОО:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. «Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года», утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 мая 2014 г. № 941-р;
4. Письмо Рособнадзора от 16.07.2012 № 05-2680 "О направлении методических рекомендаций о проведении федерального государственного контроля качества образования в образовательных учреждениях";
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 (постановление главного)
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта России от 22 июля 2013 года № 571;

Программа «Юные туристы-многоборцы» является адаптированной, развивающей программой туристско - краеведческой направленности.

Программа соответствует целям и задачам туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации «Отечество», способствует ознакомлению с массовыми видами туризма (пешеходный, лыжный, водный и др.), привлечению к активным занятиям туризмом и совершенствованию мастерства юных туристов.

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является туристское многоборье. Особое значение оно приобретает в системе дополнительного образования.

Однако туристское многоборье имеет не только сходство с другими видами туризма, но и существенные отличия. Поэтому дальнейшее развитие этой дисциплины

в системе дополнительного образования привела к необходимости разработки специальной отдельной программы по туристскому многоборью «Юные туристы-многоборцы» (И.И.Махов, 2007), на основе которой переработана данная программа.

Новизна программы заключается в отражении деятельности детского спортивно-туристского клуба «Юность», на базе которого формируется коллектив туристов-многоборцев. К новизне также относится изложение этических норм туриста.

Актуальность программы заключается в том, что занятия активным туризмом, реализуя стремление подростка к познанию себя и окружающей среды, могут стать мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

Педагогическая целесообразность прослеживается на протяжении всего учебного процесса: обучающиеся получают дополнительные знания по ОБЖ, географии, биологии, физкультуре, т.е. программа имеет интегративный характер. Наряду с этим, они приобретают практические навыки по оказанию первой доврачебной помощи, умению ориентироваться на местности. Кроме того, при реализации программы повышается психологическая защищенность детей от агрессивной внешней социальной среды, дети становятся коммуникативными, способными реализовать свой потенциал. Расширяется их социальный опыт. Программа адаптирована с учетом региональных и местных условий.

Цель: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

- формирование необходимых туристских навыков, знаний, умений по туристскому многоборью;
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

В наше время увеличивается число различных несчастных случаев и экстремальных ситуаций. Причинами высокой летальности является отсутствие достаточных навыков оказания первой доврачебной помощи у населения. Занятия активным туризмом и туристическим многоборьем предполагают риск возникновения опасных ситуаций. Поэтому, в программе «Юные туристы -многоборцы» увеличено количество часов, отведенных на освоение навыков по оказанию первой помощи пострадавшим. Также увеличен объем диагностического модуля программы, включая начальную и промежуточную диагностику обучающихся. Расширена воспитательная работа, клубная деятельность, что также является отличительными особенностями программы.

Данная программа основывается на некоторых **принципах**:

- **принцип природосообразности** предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.
Одна из составляющих принципа природосообразности - **возрастосообразность**. От решения ряда специфических задач, которые встают в подростковом возрасте, зависит его личностное развитие;
- **принцип организации коллективной деятельности** помогает приобретать опыт взаимодействия с окружающими. Обучающимся часто приходится сталкиваться с необходимостью решения каких-либо задач или принятия решений в группе, коллективно. Туристское многоборье, активный туризм ставят задачу развития у детей способности к коллективным действиям не только в соревновательный период;
- **принцип систематизации** предполагает систематизацию в сознании обучающихся представлений о различных понятиях, изучаемых по программе;
- **принцип систематичности и последовательности** предполагает усвоение знаний ребенком в определенном порядке, системе, что требует логического построения как содержания, так и процесса обучения;
- **принцип вовлечения семьи** в процесс познания детьми окружающего их мира, т.

е. участие, помощь родителей в учебно-воспитательном процессе.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения детей в возрасте 11-14 лет, проявляющие интерес к активному туризму. Школьники должны иметь допуск врача.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие этапы:

- этап предварительной (базовой) подготовки - 1 год;
- этап начальной специализации в туристско-спортивной подготовке - 2-3 годы;

Учебно-тематический план 1 года обучения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № | Название темы и разделы |
|-------------|--|
| № п/п | Название темы и разделы |
| I. | Введение |
| 1.1. | Значение туризма |
| 1.2. | Воспитательная роль туризма |
| 1.3. | Правила поведения туристов. Этические нормы туриста. Техника безопасности на занятиях |
| | |
| II. | Основы туристского многоборья |
| 2.1. | Виды спортивного туризма |
| 2.2. | Нормативные документы по туристскому многоборью |
| 2.3. | Личное снаряжение в пешеходном туризме |
| 2.4. | Групповое снаряжение в пешеходном туризме |
| 2.5. | Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТИТ)» |
| 2.6. | Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТИТ)» |
| 2.7. | Туристские слеты и соревнования |
| | |
| III. | Ориентирование на местности |
| 3.1. | Краткие сведения о спортивном ориентировании |
| 3.2. | Виды ориентирования, правила соревнований |
| 3.3. | Топографическая подготовка |
| 3.4. | Техника ориентирования |
| 3.5. | Тактика ориентирования |
| 3.6. | Соревнования по спортивному ориентированию |
| | |
| IV. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой помощи |
| № | Название темы и разделы |
| | Вводное занятие |
| I. | Туристское многоборье как вид спорта |
| 1.1. | Классификация видов туристского многоборья |
| 1.2. | Нормативные документы по туристскому многоборью |
| 1.3. | Техника безопасности и правила поведения туристов - многоборцев на занятиях |
| 1.4. | Личное снаряжение туриста-водника |
| 1.5. | Групповое снаряжение туриста-водника |
| 1.6. | Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТИТ)» |
| 1.7. | Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТИТ)» |
| 1.8. | Технико-тактическая подготовка вида «Техника водного туризма (ТВТ)» |
| 1.9. | Туристские слеты и соревнования |
| | |
| II. | Ориентирование на местности |

| | |
|--|---|
| 2.1. | Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию |
| 2.2. | Условные знаки спортивных карт |
| 2.3. | Техника ориентирования |
| 2.4. | Тактика ориентирования |
| 2.5. | Понятие лодии и ее применение в водном походе |
| 2.6. | Условные знаки лодии |
| III. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | |
| 3.1. | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью |
| 3.2. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи |
| 3.3. | Приемы транспортировки пострадавшего |
| IV. Общая и специальная физическая подготовка | |
| 4.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность |
| 4.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма |
| 4.3. | Общая физическая подготовка |
| 4.4. | Специальная физическая подготовка |
| V. Организация и проведение походов | |
| 5.1. | Подготовка к походу |
| 5.2. | Краеведение |
| 5.3. | Организация туристского быта |
| 5.4. | Питание в туристском походе |
| 5.5. | Подведение итогов похода |
| VI. Итоговые занятия | |
| 6.1. | Диагностика промежуточных знаний, умений |
| 6.2. | Итоговое тестирование и итоговая практическая работа |
| 6.3. | Подведение итогов в форме праздничной программы |
| ИТОГО: | |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Название темы и разделы |
|-------------|---|
| I. | Туристское многоборье как вид спорта |
| 1.1. | Нормативные документы по туристскому многоборью |
| 1.2. | Техника безопасности и правила поведения туристов - многоборцев на занятиях |
| 1.3. | Личное снаряжение туриста-многоборца. |
| 1.4. | Групповое снаряжение туриста-многоборца |
| 1.5. | Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)» |
| 1.6. | Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)» |
| 1.7. | Технико-тактическая подготовка вида «Техника водного туризма (ТВТ)» |
| 1.8. | Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)» |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования |
| | ИТОГО |
| II. | Ориентирование на местности |
| 2.1. | Картографическая подготовка |
| 2.2. | Технико-тактическая подготовка ориентировщика |
| 2.3. | Соревнования по спортивному ориентированию |
| | |
| III. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь |
| 3.1. | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе |
| 3.2. | Походная медицинская аптечка |
| 3.3. | Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи |
| 3.4. | Приемы транспортировки пострадавшего |
| | |
| IV. | Общая и специальная физическая подготовка |
| 4.1. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма |
| 4.2. | Общая физическая подготовка |
| 4.3. | Специальная физическая подготовка |
| | |
| V. | Организация и проведение походов |
| 5.1. | Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения |
| 5.2. | Действия группы в экстремальной ситуации |
| 5.3. | Организация туристского быта |
| 5.4. | Питание в туристском походе |
| 5.5. | Краеведение |
| 5.6. | Подведение итогов туристского путешествия |
| | |
| VI. | Итоговые занятия |
| 6.1. | Диагностика промежуточных знаний, умений |
| 6.2. | Итоговое тестирование и итоговая практическая работа |
| 6.3. | Подведение итогов в форме праздничной программы |
| | |
| | ИТОГО: |

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе, издание 5-е. дополненное, - М., 1990.

2. Афанасьев С.П., Коморин С. В. Чем занять детей в пришкольном лагере или 100 отрядных дел. Методическое пособие. Кострома: РЦНИТ «Эврика». - М., 1998.
3. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: учебное пособие. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
4. Информационно-методический журнал /Сост. Э.И. Иванова, И.П. Стародубцева. - Пермь, 2004 - 2007 г.г.
5. Кодыш Э.Н. Соревнование туристов. Пешеходный туризм.- М.: «Физкультура и спорт», 1984.
6. Козлова Ю.В., Яроменко В.В. В походе с классом: пособие для классного руководителя. - М.: ТЦ «Сфера», 2004.
7. Куликов В.М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., 1997.
8. Курилова В.И. Туризм: учебное пособие пед. инструкторов по спец. - М.: Просвещение, 1988.
9. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М., 2003.
10. Лосев А.С. Тренировки ориентировщиков - разрядников. - М.: «Физкультура и спорт», 1984.
11. Ноструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
12. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: «Физкультура и спорт», 1983.
13. Пасечный П.С. На туристской тропе. - М.: «Физкультура и спорт», 1986.
14. Правила организации и проведения туристических соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
15. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма и лыжного туризма. - М.: Путник № 4, 1998.
16. Русский турист: сборник официальных документов. - М., 1998.
17. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТ, 1995.
18. Сборник методических рекомендаций по организации и проведению туристских соревнований с учащимися/ Сост. В.Н. Ощепков. - Пермь, 2004.
19. Сборник официальных документов/ Сост. А.П. Зуев. - Пермь, 2005.

20. Туризм в Пермском крае. Составитель С.Барков.- Пермь: ООО «Раритет-Пермь», 2002.
21. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование.- М.: «Просвещение», 1990.
22. Чагин Т.Н. На древней Пермской земле. - М.: Искусство, 1988.
23. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

24. Астафьев В.И. В лесу и в поле - как дома. - Минск: «Полымя», 1989.
25. География Пермской области/Н.Н. Назаров, М.Д. Шарыгин.- Пермь: «Книжный мир», 1999.
26. Ингстрем А. В лесу на опушке.-М.: «Физкультура и спорт», 1979.
27. Князева Н.А. Маленький пермяк. Азбука краеведа.2,3,4 классы.- Пермь: «Книжный мир», 2000.
28. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
29. Рюкзачок. Напутствие туристу новичку / Г.М. Лебедев, С. А. Торопов и др. Пермь, 1983.
30. Словарь юного туриста. /Сост. В.М. Куликов.- М., 2003.