**Министерство образования Оренбургской области**

**Отдел образования Тюльганского района Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования»**

Рассмотрено на

НМС

МБУДО «ЦДО»

Протокол № 1

2022-09-30

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

МБУДО «ЦДО»

2022-09-30

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Директор МБУДО «ЦДО» Громова Л.М.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Туристско-краеведческая направленности**

**«Основы туризма»**

Возраст учащихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год.

Объем программы: 36часа

**Автор - составитель:**

Кулуева Татьяна Владимировна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

п. Тюльган

2022 г.

# 1. Комплекс основных характеристик ДООП

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» имеет Туристско-краеведческая направленность, вид деятельности **–**Основы туризма.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

* Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);
* 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»;
* Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае»;
* Устав МБУДО «ЦДО»

**Актуальность**

Происходящие в современном российском обществе кардинальные изменения привели к обострению многочисленных социально-педагогических проблем, в том числе проблемы гармоничного развития личности учащегося в ситуации познания родного края. Невозможность реализовать себя в условиях современного равнодушия к окружающему миру порождает для многих из них психотравмирующую ситуацию, нарушение поведения, снижение позитивной активности, изменение эмоционального состояния.
  
  
Занятия туристско-краеведческой деятельностью закономерно приводят к формированию у учащихся устойчивых механизмов коммуникативного взаимодействия со средой – социальной активности, нравственности, патриотизма, толерантности, общей культуры личности.
  
  
Сочетание разнообразных видов деятельности в туристско-краеведческой деятельности позволяет воспитывать личность учащихся не «по частям», а комплексно, формировать социальную активность юношей и девушек. Таким образом, туризм позволяет комплексно решать образовательно-воспитательные и оздоровительные задачи.

Новизна

Программа «Основы туризма» является авторской. При ее написании была изучена программа данной направленности «Туризм» Белькович А.Н., педагога дополнительного образования МБОУ ДОД «Центр внешкольной работы» г. Москва.
  
  
Отличительными особенностями программы «Основы туризма» от программы «Туризм» является:
  
  
- включены занятия по краеведению (изучение истории Тюльганского района);
  
  
- комбинированные занятия по изучению основ туристского мастерства: туристические узлы, ориентирование на местности с компасом и картой, занятия на местности по отработке туристических навыков, бивак;
  
  
- программа является краткосрочной, на одну группу 18 часов.

**Объем и срок освоения программы, режим занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность занятия | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель | Кол-во часов общее |
| 1 год. | 1 | 2 | 2 | 18 | 36 |
| Итого по программе | | | | | 36 |

**Адресат программы:**  10-12

**Форма обучения**

очная

**Формы проведения занятий:**

групповые, индивидуальные, парные; круглые столы, практические занятия

# Цели и задачи программы

# Цель программы: создание условий для получения обучающимися базовых навыков по спортивному туризму и дополнительных знаний по краеведению.

# Задачи программы:

# Предметные:

# -Научить основам туристской подготовки

-Научить основам гигиены и первой доврачебной помощи

Метапредметные**:**

-Сформировать начальные умения в проектной деятельности

Личностные**:**

-Способствовать формированию осознанного и бережного отношения к природе

-Способствовать формированию культуры общения

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, блока, модуля | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Научить основам туристской подготовки | 18 |  |  |
| 2 | Научить основам гигиены и первой доврачебной помощи | 18 |  |  |
|  | Итого: | 36 |  |  |

# СОДЕРЖАНИЕ

Тема « Основы туристской подготовки »

**Теория:** Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Активные формы туристско-краеведческой деятельности. Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. «Туристские походы. Техника безопасности при проведении туристских походов». Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Туристский бивак. Виды костров. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивакаПонятие о личном и групповом снаряжении. Личное снаряжение для походов выходного дня (ПВД) и степенных походов, требования к нему. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначениеОрганизация питания в 2-3-дневном походе. Меню. Продуктовая раскладка (список продуктов и их количество). Рецепты походных блюд

**Практика:** Подготовка и проведение похода. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрута похода. Подбор снаряжения для похода. Составление меню. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи в полевых условиях. Установка палаток различных видов. Разведение костра. Установка тента.Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

Тема « Основы гигиены и первая доврачебная помощь »

**Теория:** Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью. Особенности соблюдения гигиенических правил в походных условиях. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Помощь при различных травмах. Сердечно-лёгочная реанимацияВлияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки. Гармоническое телосложение как основа долголетия. Значение и содержание врачебного контроля, и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена.Походная медицинская аптечка, ее назначение. Состав походной аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях.

**Практика:** Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Виды повязок. Оказание первой помощи условно пострадавшему (ссадины, порезы, потёртости, травма головы, перелом предплечья, перелом голени, перелом пальца руки). Сердечно-лёгочная реанимация. Транспортировка пострадавшего.Применение методов самоконтроля физического состояния: измерение пульса, частоты дыхания.Сбор походной аптечки. Упаковка, хранение лекарственных средств.

Тема « Основы проектной деятельности (может использоваться как отдельно так и раствориться в тематических модулях программы) »

**Теория:** Что такое проект, его структурные элементы. Сроки и планирование работы над проектом. Представление проекта и его результатов. Интерфейс и правила создания презентации в программе PowerPoint. Защита проекта. Культура речи при защите проекта.

**Практика:** Работа над проектом. Подготовка защиты под руководством педагога, составление текста. Создание презентации в программе PowerPoint для защиты проекта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Метапредметные результаты:**

- будут уметь использовать личное и групповое туристское снаряжение по назначению, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре; - научатся преодолевать туристские препятствия; - получат опыт участия в походах выходного дня; - будут соблюдать правила поведения и техники безопасности во время занятий, походов, соревнований;

- будут знать и соблюдать гигиенические требования в полевых условиях;- будут правильно одеваться для занятий в спортзале и на открытом воздухе; - будут соблюдать режим тренировок и отдыха- смогут осуществлять первичный самоконтроль физического состояния- смогут оказать первую помощь при закрытых переломах, ссадинах, наложить повязку, обработать рану, транспортировать пострадавщего;- будут знать правила сердечно-лёгочной реанимации

**Предметные результаты:**

- знает, что такое проект, его структурные элементы; - соблюдает план и сроки выполнения проекта;- может сделать 6-8 слайдов к тексту защиты проекта;- может ответить на вопросы по сути созданного им проекта.

- умеют слушать и слышать друг друга;- принимает и выполняет возложенные обязанности, поручения при участии в разных формах групповой работы;- понимает свою ответственность за общий результат;- работает на результат, не смотря на межличностные отношения в группе.

- общается с большинством обучающихся в группе;- проявляет уважение к другим обучающимся, к педагогу;- может вербализовать свои вопросы, пожелания, задает вопросы и просит помощи в затруднительных ситуциях;- способен делиться (материалами, инструментами, знаниями, и т.д.);- проявляет эмпатию по отношению к другим обучающимся в группе;

**Личностные результаты:**

изучения программы «Туризм» является
  
  
 формирование следующих умений.
  
  
- Формирование чувства гордости за свою родину.
  
  
-. Формирование бережного отношения к природе.
  
  
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
  
  
- Развитие самостоятельности.
  
  
- Формирование личной ответственности перед командой.
  
  
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

# Комплекс организационно – педагогических условий

# Материально техническое обеспечение:

Для занятий по программе «Основы туризма» необходим спортивный зал, спортивно-туристическая площадка.
  
  
Необходимое спортивно-туристическое снаряжение:
  
  
- страховочная система – 15 шт;
  
  
- карабин – 60 шт;
  
  
- дюльфер – 15 шт;
  
  
- жумар – 15 шт;
  
  
- каска – 15 шт;
  
  
- руковицы брезентовые – 15 шт;
  
  
- прусики – 30 шт;
  
  
- веревка 10 мм. - 30м., 60 м., 80 м.– 3 шт;
  
  
- веревка 7 мм. - 40м., 60 м., 70 м. – 3 шт;
  
  
- веревка 3 мм. - 30м., 50 м., 60 м. – 3 шт;
  
  
- палатка 2х местная – 1 шт;
  
  
- палатка 4х местная – 1 шт;
  
  
- туристический рюкзак – 15 шт;
  
  
- компас – 30 шт;
  
  
- спальник – 15 шт;
  
  
- пенка – 30 шт;
  
  
- сидушка – 15 шт;
  
  
- аптечка – 1 шт;
  
  
- ремнабор – 3 шт.

**Информационно- методическое обеспечение***:*

http://d25301.edu35.ru/our-school/2011-05-12-11-53-48/89- - Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм», Краснов А.Ф.;
  
  
http://cdtur.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2016/10/Sportivnoe-orientirovanie.pdf - Дополнительная общеобразовательная программа по спортивному ориентированию;
  
  
http://turist.edu.yar.ru/konkursi\_v\_tsentre/turizm\_normativnie\_dokumenti/1\_pravila\_provedeniya\_sorevnovaniy.pdf - Правила проведения и организации туристских соревнований среди учащихся;
  
  
http://infopedia.su/7x5a09.html - Техника и тактика в туризме;
  
  
https://www.youtube.com/watch?v=-OIozzLJs7U – наведение навесной переправы;
  
  
https://www.youtube.com/watch?v=jik8fZTM7TY - Наведение переправы. Пособие по туризму ИФКСиЗ САФУ
  
  
http://www.uznaem-kak.ru/sposoby-perepravy-podrazdelenij-i-vidy-pereprav/ - Способы переправы подразделений и виды переправ;
  
  
https://turclub-pik.ru/blog/kak-vyazat-turisticheskie-verevochnye-uzly/ - Туристические узлы: схемы, описания;
  
  
http://turizmbyvaetraznim.com/спортивный-туризм/туристические-узлы - Туристические узлы, их предназначение;
  
  
http://zatumanom.ru/articles/lyzhi/pravila-sorevnovanij-start-hronometrazh-finish-i-rezultaty/ - Правила соревнований - старт, хронометраж, финиш и результаты;
  
  
http://lektsii.org/8-53841.html - Порядок старта, финиша и хронометраж
  
  
http://russnowboard.com/wp-content/uploads/2015/12/pravila-snouborda.doc.pdf - Общие правила для всех соревнований.

# Формы контроля

# -педагогическое наблюдение -Выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории журналистике -Выполнение практических заданий -Устный и письменный опрос

# Формы представления результатов

# Результаты освоения образовательной программы отслеживаются 3 раза в год: первичная диагностика, промежуточная и итоговая, а также по итогам соревнований: - районные соревнования по спортивному ориентированию; - районные соревнования по туристскому мастерству.

# Оценочные материалы

# учебно-топографический карты; плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности; фото- и видеоматериалы, слайды; карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи; обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

# СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

# Список литературы Акудович Ю. В. «Рекомендации по определению и воспитанию общей физической подготовки туриста» / Ю.В. Акудович. - Минск, 2007 г. Аппенянский А. И. «Методика врачебно-педагогического контроля в туризме»/ А.И. Аппенянский. - Москва, 2008 г. Аркин Я.Г. и др. Горный туризм / Я.Г. Аркин. – Таллин, 2011. Бойцова А.Т. «Конкурс педагогических достижений. Методика описания опыта дополнительного образования детей» / А.Т. Бойцова. – Москва, 2009 г. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех / А.А. Булгаков. – М., 2010. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма / И.В. Васильев. – 2 изд. – М., 2009 Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В.Г. Волович. – М., 2011. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов / И.Е. Востоков. – М., 2010. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М., 2007. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С.Б. Елаховский. – М., 2014. Золотарева А.В. «Проблема результата и качества деятельности учреждений дополнительного образования детей»/А. В. Золотарева, Т.В. Ильина, Т.А. Цветкова. - г.Ярославль, 2007 г. Конасова Н.Ю. «Социально-педагогические проблемы УДО» Методический практикум. / Н.Ю. Конасова - С.-Петербург, 2009 г. Лебедев О.Е. «Конкурс педагогических достижений: Методика описания опыта дополнительного образования детей»/ О.Е. Лебедев, Т.О. Ковелина, Н.Ю. Конасова, Р.У. Богданова. - С.-Петербург, 2010г. Прохоров А.М. «Большая Российская энциклопедия»/А.М. Прохоров, В.Г. Панов, А.А. Гусев. –М., 2013 г. «Туризм и спортивное ориентирование»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – 2-е издание/Л.А. Вяткина, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с. Интернет ресурсы: 1. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Электронный ресурс]: В.Г. Варламов - Методические рекомендации – М. : Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 2003г. – режим доступа: http://tyr-zo.narod.ru/met/varl\_bez.html#6 2. Личное снаряжение для походов и туризма [Электронный ресурс] – режим доступа: http://www.vpoxod.ru/page/equipment/ 3. История Оренбургской области [Электронный ресурс] – режим доступа: http://www.orenobl.ru 4. Официальный сайт муниципального образования Тюльганский район Оренбургская область: http://www.tulgan.oren.ru 5. Укладка рюкзака [Электронный ресурс]- режим доступа: http://kombat.com.ua/naboris/nabori8.html

# Приложение 1