**Министерство образования Оренбургской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального образования г. Саяногорск «Школа №3 имени Героя России Сергея Медведева»**

Рассмотрено на

ПС

МБОУ «Школа №3 им. Героя России Сергея Медведева»

Протокол № 6

2022-08-31

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

МБОУ «Школа №3 им. Героя России Сергея Медведева»

2022-08-31

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Карачаков А. И.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Туристско-краеведческая направленности**

**«Юный турист»**

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год.

Объем программы: 36часа

**Автор - составитель:**

Чащин Игорь Николаевич, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории

г. Саяногорск

2022 г.

# 1. Комплекс основных характеристик ДООП

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» 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 МБОУ «Школа №3 им. Героя России Сергея Медведева»

**Актуальность**

Туристская деятельность во всех ее формах способствует
  
всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на
  
совершенствование его интел¬лектуального, духовного и физического
  
развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков
  
самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой
  
деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества,
  
как упорство, честность, мужество, взаимовыручка.

**Новизна**

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы,
  
регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие
  
принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных
  
исследований и передовой спортивной практики.

**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 | 1 | 1 | 36 | 36 |
| Итого по программе | | | | | 36 |

**Адресат программы:** 11-15

**Форма обучения**

очная

Формы **проведения занятий:**

групповые;
  
индивидуальные;
  
парные;
  
круглые столы;

# Цели и задачи программы

# Цель программы:

# Обучение воспитанников основам туристско-краеведческой деятельности, спортивному и пешему туризму, и спортивному ориентированию.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

- Научить основам туристской подготовки

- Научить основам гигиены и первой доврачебной помощи

**Метапредметные:**

- Сформировать начальные умения в проектной деятельности

**Личностные:**

-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 бивака.  
 Понятие 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 назначение.  
 Организация 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 реанимация.  
 Влияние 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»***

**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

**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.

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

**Личностные результаты:**

Школьные, городские и республиканские соревнования в соответствии с
  
планом спортивно – массовой работы школы и ГОРОО.

# Комплекс организационно – педагогических условий

**Материально техническое обеспечение:**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические,
  
эстетические и гигиенические требования.
  
Подбор оборудования определяется программными задачами
  
физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны
  
соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его
  
количество определяется из расчёта активного участия всех детей в
  
процессе занятий.

**Информационно - методическое обеспечение:**

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования.
  
Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку
  
снарядов, правильную обработку деревянных предметов. Во избежание
  
травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды
  
делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость,
  
прочность проверяется перед занятиями.

**Формы контроля**

соревнования, сдача нормативов, участие в выставках, конкурсах

**Формы представления результатов**

Деятельность обучающихся проверяется следующими способами:
  
1.Контрольные испытания 2 раза в год по ОФП (ноябрь, апрель);
  
2.Контрольные испытания 2 раза в год по СФП (ноябрь, апрель);

**Оценочные материалы**

Контрольные нормативы, протокол и итоги соревнований, тест,
  
психолого-педагогическая диагностика, диагностическая карта,
  
протокол конкурса

# СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

# 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://tyrzo.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