

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
« 19 » 05 2025 г
Протокол № 3



Утверждаю
директор МОУ ДО ЦДО
Г.В. Ерошина

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
« Школа туризма »
Направленность: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации – 16 часов

Автор - составитель:
Смирнов Дмитрий Алексеевич
педагог дополнительного образования
Румянцева Ирина Анатольевна
методист

2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа носит туристско-краеведческую направленность. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Занимаясь в туристическом кружке, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит ребятам умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

Целью Программы является:

- пропаганда и популяризация туризма, основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни;
- повышение технического и тактического мастерства, при прохождении дистанций, имитирующих и воссоздающих экстремальные ситуации пребывания человека (группы) в естественных условиях.

Задачи Программы

Обучающие:

- научить разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры)
- научить ориентироваться на местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;

Развивающие:

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

Основные принципы обучения, предусмотренные Программой

Природосообразность - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Наглядность – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

Системность – проведение занятий в определенной последовательности и системе.

Гуманизация воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В Программе используются ***межпредметные*** связи с другими образовательными областями такими как ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе), география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь).

Педагогические технологии. Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

Срок реализации программы :

Программа рассчитана на 16 часов. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа. Зачисляются дети с 11-16 лет. Количество детей в группе от 8-12. По желанию детей и заявлению.

Этапы реализации программы

1 этап Организационный

Адаптация, демонстрация имеющегося опыта; согласование желаемого с реальными условиями; осуществление выбора. Выявление уровня притязаний, творческого и лидерского потенциала участников программы. Знакомство с программой . Планирование деятельности.

2 этап Основной

Самореализация, самодеятельность, дополнительное образование; аналитическая деятельность; оздоровление; совместная деятельность; творческое общение.

3 этап Заключительный

Демонстрация и реализация приобретенного опыта. Подведение итогов работы кружка. Оценка эффективности применяемых методов и приемов. Подготовка и выдача рекомендации участникам программы.

Материал дается по разделам:

- 1. Теоретическая подготовка** включает в себя изучение техники различных видов туризма (пеший, водный, лыжный, велосипедный туризм, ориентирование); получение знаний по топографии, выработка умений и навыков по разведению костров, бивачным работам и т.д.
- 2. Краеведческая подготовка** - неотъемлемая составная часть общей подготовки туриста. Она связана с приобретением знаний о природных богатствах родного края, об историческом прошлом народа; позволяет наблюдать своеобразие локально-закрепленных художественных традиций, создает благоприятные условия для развития эстетической культуры обучающихся; формирует у туриста умения и навыки в организации и проведении специальных наблюдений в условиях похода с последующей их обработкой и анализом. Краеведческая подготовка включает собственно краеведение, а также его практические приложения и смежные разделы учебно-воспитательной работы: наблюдения в походе, вопросы охраны природы, памятников истории и культуры.
- 3. Подготовка туриста по технике безопасности.** Обеспечение безопасности участников туристских походов - важнейшая задача в комплексе мероприятий по организации, подготовке и проведению похода, а профилактика несчастных случаев по праву занимает ведущее положение в числе основных разделов работы по туризму. В связи с этим в программу включен раздел, основные задачи которого подготовить туриста к работе в сложных погодных условиях, воспитание дисциплины туристской группы, формирование умений и навыков по оказанию первой доврачебной помощи.
- 4. Способы автономного выживания.** Включает в себя: изучение правил поведения при автономном существовании, возможность построить различные укрытия и убежища из подручных средств, способы приготовления пищи, поиски воды, подача сигналов бедствия,

формирование умений и навыков по оказанию первой доврачебной помощи.

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие методы:

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что обучающимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации Программы «Школа туризма» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- **дидактический рассказ** – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- **описание** – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- **объяснение** – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;

- **беседа** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;

- **инструктирование** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

- **распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- *метод непосредственной наглядности* – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

- *метод опосредованной наглядности* – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде

Итоговый контроль проводится в конце в виде туристических соревнований.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ ПРОГРАММЫ «ШКОЛА ТУРИЗМА»

№	Название темы (разделы)	Содержание	Количество часов
1	ТПТ. Узлы. Применение.	«Проводник», «Восмерка», «Стремя» «Булинь», «Бершафт», Проводник» и другие	2
2	Топография	Теоретическое занятие. На нем учащиеся изучают виды топографических знаков. Виды рельефа. Рассматриваю обозначения знаков. На практическом занятии учащиеся по памяти должны зарисовать топографические знаки, рельеф.	2
3	Туристские возможности родного края.	Знакомство с туристскими тропами Ярославской области	2
4	Техника пешего туризма.	Полоса препятствий. На практике - учатся самостоятельно сооружать переправы, используя веревки и подручные средства. «Кочки», «завал», «навесная переправа», «маятник», «параллель», «бревно».	5
5	ПМП. Виды травм.	Режим туриста в походе. ПМП. А также изучают виды ран и общие правила оказания ПМП. На практических занятиях	2

		рассматривают способы остановки кровотечения. Правила наложения жгута и давящей повязки. Переломы, вывихи, растяжения, ушибы	
6	Снаряжение Спасательные работы.	Обвязка. Веревка. Карабин. Способы вязки узлов. Перенос пострадавшего (в одиночку, группой).	3
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	16

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«ШКОЛА ТУРИЗМА»

1. Техника пешего туризма (ТПТ).

Теория: включает в себя названия элементов полосы препятствий, штраф на полосе. Узлы и их виды. Видов веревок. Их назначение. Страховка.

Практика: обучающиеся учатся вязать узлы и применять их на практике, учатся самостоятельно сооружать переправы, используя веревки и подручные средства.

2. Туристские возможности родного края.

Теория: на котором обучающиеся знакомятся с туристскими тропами родного края. Предлагают маршруты будущих походов.

3. Ориентирование.

Практика: проводятся измерения по карте, определяют масштаб, переводят из одного масштаба в другой, работают с эклиметром, транспортиром, определяют, какие топонимы присутствуют на карте, проводят сверку на местности. Находят КП.

4. Спасательные работы.

Теория: предполагает усвоение обучающимися названий узлов и их предназначение.

Практика: обучающиеся осваивают узлы и возможность их применения в туристических соревнованиях, и в повседневной жизни. Учатся изготавливать носилки из подручных средств. Обучающиеся изучают

способы эвакуации пострадавшего, виды носилок для каждого конкретного случая, ПМП.

5. Снаряжение.

Практика: Обвязка, веревки, карабины, жумары. Правила пользования и техника безопасности. Умение работать.

6. Первая медицинская помощь.

Теория: обучающиеся изучают виды ран и общие правила оказания ПМП. Виды кровотечений, Переломы и тд.

Практика: обучающиеся рассматривают способы остановки кровотечения. Правила наложения жгута и давящей повязки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПРОГРАММЫ «ШКОЛА ТУРИЗМА»

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение.
1	Топография	практическая работа.	Словесный, наглядный, практический.	Таблицы. Карточки с топонимами. Тесты.
2	Техника пешего туризма	Объяснение, рассказ.	Словесный, наглядный, практический.	Плакаты. Таблицы. Снаряжение.
3	Ориентирование	Объяснение, рассказ, практическая работа.	Словесный, наглядный, практический.	Плакаты. Таблицы. Карточки с топонимами. Тесты.
4	Туристские возможности родного края	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный, практический.	Карта Тамбовской области.

5	Спасательные работы ПМП	Объяснение, практическая работа.	Словесный, наглядный, практический.	Плакаты. Таблицы. Шины, перевязочный материал.
6	Условные топографические знаки	Объяснение, практическая работа.	Словесный, наглядный, практический.	Плакаты. Таблицы. Карточки с топонимами.

Предполагаемые результаты обучения

После окончания обучающиеся должны:

Знать:

- разновидности туризма
- навыки оказания первой доврачебной помощи.

Уметь:

- пользоваться веревками.
- работать со снаряжением и страховкой.
- оказать пострадавшему ПМП и провести эвакуацию.

ЛИТЕРАТУРА.

для педагога

Основная:

Методические рекомендации В. Г. Варламов, Центральный совет по туризму и экскурсиям Центральное рекламно-информационное бюро “Турист”, Москва—1983

Дополнительная:

Гуляев В. Г. Организация туристической деятельности. — М.: Нолидж, 1996.

1. Джон Уайзман. SAS. Руководство по выживанию. М. Атрель. 2005г.
2. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы/Э.Э. Линчевский, - М.: "Физкультура и спорт", 1981г.-126с.
3. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные/Ю.А. Штюмер, - М. "Физкультура и спорт". 1983.-144с.

для обучающихся

1. Верзилин, Н. По следам Робинзона/ Н. Верзилин, - Л.: "Детская литература", 1974.-254с.
2. Дихтярев, В. Я. Вся жизнь – поход / В.Я. Дихтярев, -М.: ЦДЮТур, 1999. <http://skitalets.ru/index.htm>
3. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста /Ю.А. Штюмер, - М. "Профиздат". 1982. <http://skitalets.ru/index.htm>
4. Бардин, К.В. Азбука туризма/ К.В. Бардин, - М.: Просвещение, 1981.-205с.

Использованные материалы и Интернет-ресурсы

Методические рекомендации В. Г. Варламов, Центральный совет по туризму и экскурсиям Центральное рекламно-информационное бюро “Турист”, Москва—1983 - <http://refdb.ru/look/2645015.html>

Календарный учебный график
по программе «школа туризма»
(16 часов)

Месяц	Число	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий
Июнь	10.06.2025	Вводное занятие ТПТ. Узлы. Применение «Проводник», «Восмерка», «Стремя» «Булинь», «Бершафт», Проводник» и другие	2	Беседа, показ Практическая часть
Июнь	16.06.2025	Топография Теоретическое занятие. На нем учащиеся изучают виды топографических знаков. Виды рельефа. Рассматриваю обозначения знаков. На практическом занятии учащиеся по памяти должны зарисовать топографические знаки, рельеф.	2	Беседа, показ. Практическая часть
Июнь	18.06.2025	Знакомство с туристскими тропами Ярославской области	2	Беседе. Практическая часть
Июнь	23.06.2025	Полоса препятствий. На практике - учатся самостоятельно сооружать переправы, используя веревки и подручные средства. «Кочки», «завал»,	5	Беседа. Практическая часть

		«навесная переправа», «маятник», «параллель», «бревно».		
Июнь	25.06.2025	Режим туриста в походе. ПМП. А также изучают виды ран и общие правила оказания ПМП. На практических занятиях рассматривают способы остановки кровотечения. Правила наложения жгута и давящей повязки. Переломы, вывихи, растяжения, ушибы	2	Беседа. Практическая часть
Июнь	27.06.2025	Обвязка. Веревка. Карабин. Способы вязки узлов. Перенос пострадавшего (в одиночку, группой	3	Беседа, показ Практическая часть