Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» модифицированная, имеет стартовый уровень, разновозрастная, туристско-краеведческой направленности.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» разработана на основе:

Нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации; - Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 – р;
- СанПИна 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;
- Приказа Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказа Министерства образования и науки России от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214 – п;
- Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от

18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016г. № 07-07/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных – дополнительных общеразвивающих программ

- «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми, утв. приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 01 июня 2018 г. № 214 п.;

- Локальные акты МАОУ «Гимназия № 1» г. Сыктывкара.

Направленность: туристско-краеведческая

Актуальность программы

Туризм в школьном возрасте – мощный катализатор развития ребёнка: в интеллектуальном, физическом и духовном самопознании. Поэтому общение с природой, получение базовых навыков нахождения в различных природных условиях, углублённые и длительные занятия туризмом, позволяют привлечь детей из различных социальных групп, способствуя в дальнейшем стремлению к спортивным достижениям.

Как указано в концепции развития дополнительного образования детей, «в дополнительном образовании детей познавательная активность личности выходит за рамки собственно образовательной среды в сферу самых разнообразных социальных практик. Становясь членами высоко мотивированных детско-взрослых образовательных сообществ, дети и подростки получают широкий социальный опыт конструктивного взаимодействия и продуктивной деятельности. В этих условиях дополнительное образование осознается не как подготовка к жизни или освоение основ профессии, а становится суть основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности».

Отличительными особенностями программы являются использование взаимосвязанных тематических блоков, позволяющих освоить основные навыки и

умения по туристской деятельности в привязке к сезонам и типам походов, а также предусматривается выбор оптимальной нагрузки соответственно возрасту и индивидуальным особенностям учащихся.

Адресат программы.

Программа предназначена для учащихся от 10 до 17 лет, не имеющих специальной туристской подготовки и желающих получить навыки и умения пребывания в природных условиях. К занятиям допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск.

Сроки и объем освоения программы

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 105 час.

Формы обучения - очная, очная с использованием ДОТ.

Формы организации образовательного процесса - групповая, парная, индивидуальная.

Виды занятий: лекция, беседа, обсуждение, наблюдение, практическое занятие, самостоятельная работа, сбор, тренировка, соревнование, поход выходного дня (ПВД), прогулка, степенной, (пешеходный, лыжный, водный, комбинированный) походы, викторина, игра, экскурсия, встреча с интересными людьми. Предусматривает участие в мероприятиях (конкурсах, соревнованиях, слетах и т.д.).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие мотивации учащихся познанию истории родного края, города средствами туристско-краеведческой деятельности.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих взаимосвязанных задач:

Задачи:

Обучающие:

- формирование потребности в изучении истории, культуры, природы родного края, города;

- расширить, актуализировать знания об истории, культуре и традициях коми народа, истории г. Сыктывкара, с. Слобода, Эжвинского района.

- получение первоначального опыта по технике пешеходного туризма, спортивного ориентирования;

-обучение практической коллективно-творческой, исследовательской деятельности;

- обучение учащихся использованию ИКТ для поиска, обработки и представления информаций.

Воспитательные:

- приобретение опыта совместной, коллективной творческой деятельности, взаимовыручки.

- воспитание настойчивости, собранности, организованности, аккуратности, умения работать в минигруппе.

Развивающие:

- развитие потребности к самостоятельному получению новых знаний в работе с информационными источниками;

- развитие творческой и исполнительской активности учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание учебного плана 1 года обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Основы туристской подготовки**	**69**	**22**	**50**	Собеседование Наблюдение Практическое задание
1.1	История туризма, туристские путешествия. Виды спортивного туризма	1	1	-	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение. Подготовка к походу	20	4	16	

1.3	Техника безопасности в походе и на тренировочных занятиях	9	3	6	
1.4	Техника и тактика в туризме	15	4	12	
1.5	Привалы в походе	15	6	10	
1.6	Питание в походе	9	4	6	
2.	**Основы гигиены. Первая помощь**	**10**	**4**	**6**	Тест
2.1	Оказание первой помощи	8	2	6	Практическое задание
2.2	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травматизма	2	2	-	
3.	**Краеведение**	**10**	**5**	**5**	Сочинение
3.1	История туризма в Республике Коми. История родного города	6	3	3	Собеседование
3.2	Флора и фауна города и его окрестностей	4	2	2	Игра
4.	**Топография и ориентирование**	**16**	**5**	**11**	Практическое задание
4.1	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки	7	3	4	Игра
4.2	Ориентирование	9	2	7	Поход
		105	**36**	**72**	

1. Основы туристской подготовки

1.1 История туризма, туристские путешествия. Виды спортивного туризма *Теория.* Знакомство с учащимися. Введение в программу. Инструктаж по технике

безопасности. Понятие о туризме. История туризма. Туристские путешествия – походы, экспедиции, палаточные лагеря. Понятие о спортивном туризме. Виды спортивного туризма: водный, пешеходный, лыжный, горный.

1.2 **Личное и групповое туристское снаряжение. Подготовка к походу**

Теория. Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении. Материальное планирование походов. Требования к снаряжению и его перечень для одно-двухдневного похода. Особенности формирования перечня снаряжения для различных видов многодневных походов. Формирование перечня снаряжения с учётом цели похода. Техническая подготовка снаряжения. Принципы распределения группового снаряжения в пешем походе. Правила размещения предметов в рюкзаке

Практика. Подготовка снаряжения. Укладка рюкзаков, сборка снаряжения. Вязка туристических узлов.

1.3 **Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях**

Теория. Система обеспечения безопасности в туризме. Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению опасностей. Роль МКК (маршрутно-квалификационных комиссий) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательных служб. Понятие о страховке и самостраховке.

Практика. Моделирование несчастного случая, выработка тактики и алгоритма действий по спасению пострадавшего, отработка на практике. Детальный анализ спасательной операции. Изучение страховочной системы.

1.4 Техника и тактика в туризме

Теория. Понятие о технике и тактике в туристском походе. Планирование нитки маршрута. Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Принципы движения по маршруту. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневки. Предварительная заброска продуктов и снаряжения, переноска их челноком. Изучение сложных участков маршрута. Особенности разведки сложных участков маршрута. Препятствия и способы их преодоления. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки,

болота, осыпи. Движение группы, по дорогам и тропам. Разведка маршрута. Техника движения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту. Передвижение по тундре, тайге, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Передвижение по снежному и ледовому покрову. Техника преодоления препятствий при лыжном походе. Защита от переохлаждения в зимних походах.

Практика. Разработка плана-графика похода. Разработка маршрута. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Отработка приемов страховки.

1.5 Привалы в походе

Теория. Темп дневного хода, продолжительность переходов. Продолжительность и периодичность привалов в походе во взаимосвязи с темпом движения. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и к месту ночлега. Понятие бивака. Развертывание и свертывание лагеря. Организация ночлегов в летний и зимний периоды. Применение тентов, навесов, шалашей. Палатка туриста. Размещение вещей в ней. Предохранение палатки от намокания. Правила поведения в палатке. Тёплая и холодная ночёвки. Отличия летних и зимних палаток. Печное отопление в палатке. Варианты длительного укрытия от холода без применения палаток. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра и его разведения. Правила разведения костра. Меры безопасности при разведении костра.

Практика. Работа по организации привала: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Установка палаток. Размещение вещей в них. Валка «сушины» и заготовка дров. Разведение костров. Разведение костра в зимнем походе.

1.6 Питание в походе

Теория. Организация питания в походе. Составление меню. Суточный рацион. Взаимосвязь рациона с длительностью, условиями и видом похода. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Распределение продуктов в многодневном походе. Понятие о герметичной упаковке. Понятие о перекусе Движение по

маршруту «на перекусах», как фактор риска. Требования к перекусам. Пополнение продуктового запаса в походе. Использование природных источников питания. Соблюдение осторожности при использовании природных продуктов. Питание в экстремальных условиях.

Практика. Составление меню и списка продуктов. Способы распределения между участников. Оборудование места для приема пищи.

2. Основы гигиены. Первая помощь

2.1 Оказание первой помощи

Теория. Особенности задач по сохранению жизни и здоровья в полевых условиях. Индивидуальная аптечка туриста. Состав походной аптечки.

Практика. Знакомство со средствами медицинского назначения и их использованием. Формирование походной аптечки. Отработка действий по оказанию первой помощи. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Изготовление оборудования для помощи и эвакуации (шины, носилки, волокуши). Способы транспортировки пострадавшего. Основы десмургии.

2.2 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травматизма

Теория. Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Понятие личной гигиены (тела, одежды, обуви). Понятие о вредных привычках. Профилактика заболеваний и травматизма.

3. Краеведение

3.1 История туризма в Республике Коми. История родного города

Теория. История туризма в Республике Коми. Первые поселения на территории города, род и характер занятий древних поселенцев. Основание и становление города Сыктывкара.

Практика. Экскурсия по городу в виде игры-викторины.

3.2 Флора и фауна города и его окрестностей

Теория. Основные представители животного и растительного мира. Охрана природы и экология города (редкие и охраняемые растения и животные городской черты и окрестностей).

Практика. Работа с наглядностью. Наблюдения за животным и растительным миром. Игра тематическая.

4. Топография и ориентирование

4.1 Топографическая и спортивная карта. Условные знаки

Теория. Введение в предмет. Значение топографических карт для туристов. Классификация и номенклатура топографических карт. Виды карт. Масштабы топографических карт. Виды масштабов. Понятие о топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Влияние рельефа в пути. Профиль маршрута. Понятие об отработке автоматизма при счете шагов.

Практика. Составление топографических и спортивных карт, схем, абрисов с изображением рельефа и условных знаков. Построение профиля маршрута. Исследование местности. Выявление особенностей местности.

4.2 **Ориентирование**

Теория. Понятие ориентирования. Компас и его устройство. Правила обращения с компасом. Понятие азимута. Приемы определения сторон горизонта и приблизительных азимутов. Местные предметы для ориентирования. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Определение сторон света. Способы определения азимута. Движение по азимуту. Прямая и обратная засечки. Факторы влияния точного движения. Взятие азимута на предмет. Способы выдерживания азимута. Движение через промежуточные ориентиры. Приемы обхода препятствий.

Практика. Определение азимута, снятие его с карты. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на измерение азимутов на карте. Ориентирование с картой по компасу. Выполнение засечек.

Планируемые результаты

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

Предметные результаты:

учащиеся знают:

- основные понятия представления о родном крае, его природе и истории;

- об элементах оздоровительного, познавательного туризма, спортивного ориентирования;
- основы природоохранной деятельности;

учащиеся умеют:

- выступаю на соревнованиях;
- выполняют нормы общей и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом

Метапредметные результаты:

– сформированность универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

–использование средств информационных технологий для решения различных учебно-познавательных задач;

– умение рационально строить самостоятельную творческую деятельность, умение организовать место занятий;

- осознанное стремление к освоению новых знаний, умений, навыков к достижению высоких результатов.

Личностные результаты:

- имеет представление о традициях Гимназии;
- разделяет ценности здорового и безопасного образка жизни;
-умеет работать в группе и индивидуально для достижения результата
- способен к самостоятельным поступкам и действиям, способен принимать решения и нести за них ответственность;
- имеет опыт участия в соревнованиях, туристско-краеведческих мероприятиях;
- принимает активное участие в спортивных и туристско-краеведческих мероприятиях различного уровня
- формирование представлений о родном крае, его природе и истории;
- получение элементарного опыта природоохранной деятельности;
- получение представлений об элементах оздоровительного, познавательного туризма, спортивного ориентирования;

- обучение основам безопасной жизнедеятельности в разнообразной среде обитания.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа «Пешеходный туризм» реализуется на базе МАОУ «Гимназия №1»

Для реализации программы необходимо:

Наличие помещения, рабочих мест для учащихся и мультимедийного оборудования, компьютера, соответствующих правилам безопасной эксплуатации. Наглядно-демонстративный материал. Дидактический материал, литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

Информационное обеспечение:

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями. (Посещение музеев, выставок, театров, библиотек)
- Интернет-источники.

Методы обучения – словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, дискуссионный, проектный.

Методы воспитания – упражнение, мотивация.

Формы организации образовательного процесса – индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия – встреча с интересными людьми, защита проектов, лекция, мастер-класс, «мозговой штурм», практическое занятие, презентация, творческая мастерская, экскурсия.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология дистанционного обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Методическое обеспечение программы

№	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	**Краеведение**	Лекция, беседа, наблюдение, викторина, сочинение, экскурсии в музеи, встреча, самостоятельная работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы (слайд- фильмы), специальная литература, презентации, видеофильмы, экологические и природоохранные сведения.	Устный опрос, викторина, кроссворд, игра,
2.	**Основы гигиены. Первая помощь.**	Лекция, беседа, наблюдение, обсуждение, прогулка, встреча, самостоятельная работа	Словесный Наглядный Практически й Наблюдение	Карточки, альбомы, специальная литература, картинки, презентация, видеоматериалы, фотоматериалы (слайд- фильмы), тестовые задания, конспект занятия, наглядные пособия по медицине, раздаточный материал	Устный опрос, наглядный материал (стенд, альбом, др.), практическое задание (изготовление носилок, наложение шины и т.д.)

3.	**Основы туристской техники**	Лекция, беседа, наблюдение, практическое	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал (карты туристские, спортивные), атласы,	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое
4.	**Топография и ориентирование**	Лекция, беседа, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнование, поход выходного дня	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, плакаты по спортивному ориентированию картографический материал (карты туристские, спортивные)	УТП, устный опрос, ориентирование на местности, практическое Задание (составление схем, абрисов и др.)

Педагогический контроль

Для реализации поставленных в программе задач и достижения учащимися планируемых результатов разработана система ***диагностических методик обученности.*** Результаты определяются путем педагогического контроля: входящий, промежуточный и итоговый контроль. Показатели критериев обученности определяются высоким, средним и низким уровнями.

Собеседование служит входящей диагностикой для выявления начального уровня компетенций учащихся.

Практическое задание, собеседование служат промежуточной диагностикой для выявления знаний и практических умений учащихся по пройденным темам программы.

Тест, поход служат итоговой диагностикой для выявления уровня знаний и определения практических навыков по программе за весь учебный год.

Диагностика *образовательно-воспитательного процесса* проводится путем педагогического наблюдения на занятиях в течение года, где отслеживается развитие каждого учащегося, наблюдения заносятся в таблицу.

Этапы педагогического контроля

Сроки	**Вид контроля**	**Задачи**	**Содержание**	**Формы**	**Критерии**
Сентябрь	Входящий	Определить уровень начальных знаний по истории туризма, подготовке туристских походов	Знание: -истории туризма в Республике Коми; -основ туристской подготовки.	Собеседование	высокий средний низкий
Октябрь	Промежуточный	Выявить знания об истории родного края	Знание: -истории города Сыктывкара; -основных представителей животного и растительного мира в родном крае; - редких и охраняемых растений и животных в РК.	Собеседование	высокий средний низкий
Ноябрь	Промежуточный	Выявить практические умения по туристской технике	Знание: основ туристской техники; топографии; ориентирования; основы гигиены; -профилактики заболеваний и травматизма;	Практическое задание	

			первой помощи		
Декабрь	Промежуточный	Выявить практические умения по туристской технике	Знание: основ туристской техники; топографии; ориентирования; основы гигиены; -профилактики заболеваний и травматизма; первой помощи	Практическое задание	высокий средний низкий
Январь	Промежуточный	Выявить практические умения по Туристской технике	Знание: основ туристской техники; топографии;	Практическое задание	высокий средний низкий
Февраль	Промежуточный	Выявить практические умения по туристской технике	Знание: -основ туристской техники; - топографии; - ориентирования; - основы гигиены; -профилактики заболеваний и травматизма; первой помощи	Практическое задание	высокий средний низкий
Март	Промежуточный	Выявить практические умения по туристской	Знание: основ туристской техники; -топографии;	Практическое задание	высокий средний низкий

		технике	ориентирования; основы гигиены; -профилактики заболеваний и травматизма; первой помощи		
Апрель	Промежуточный	Выявить практические умения по туристской технике, топографии и ориентированию	Умение: -составлять топографические и спортивные карты с изображением рельефа и условных знаков; -разрабатывать профиль маршрута; довать местность; -выявлять особенности местности; тироваться.	Практическое задание	высокий средний низкий
Май	Итоговый	Определить уровень усвоения знаний по программе	Знание: основ туристской техники; топографии; ориентирования; основы гигиены; -профилактики заболеваний и травматизма; первой помощи.	Тест	высокий средний низкий
	Итоговый	Определить усвоение практических навыков по итогам	-Умение: владеть приемами и способами туристской техники:	Поход	Высокий средний низкий

		программы	-топографическими навыками; ориентироваться.		

Литература

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и о р га н и за ц и и обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, с изменениями от 24 ноября 2015 года).

Литература

1. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль: Академия развития, 2005 г.

2. Казанцев В.В. В большое путешествие с первых шагов. Издательство ООО «Ритм», 2008 г.

3. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.

4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.

5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.

6. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.

7. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.

8. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.

9. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002г. 10. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста.(3-е издание) М.: Профиздат, 1985 г. 11. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.