

Департамент образования Вологодской области

Автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Вологодской области
«Региональный центр дополнительного образования детей»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 5

от 24 августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АОУ ДО ВО «Региональный центр
дополнительного образования детей»

О. Б. Проничева
«25» августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Турист - водник»

базовый уровень
возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бойцов Александр Борисович,
педагог дополнительного образования
АОУ ДО ВО «Региональный центр
дополнительного образования детей»

г. Вологда
2023 год

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы».

1. Пояснительная записка.

1.1. Актуальность программы.

Актуальность разработки программы связана с ключевой целью национального проекта «Образование». Туризм является важной составляющей внеклассной познавательной, воспитательной и спортивной работы. С каждым годом активный туризм в России становится все более популярным. Являясь приемником самодетельного туризма - уникального явления, получившего развитие в Советском Союзе, он вобрал в себя результаты многолетней практики и теоретические исследования десятков тысяч туристов. Активный туризм является мало затратной и высокоэффективной технологией формирования в человеке высоких духовных и физических начал. Его популярность среди слоев населения объясняется огромным рекреативным потенциалом природных ресурсов страны, высокой оздоровительной способностью и потребностью определенной части детей. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Пешие, водные и лыжные походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествий нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстановление работоспособности.

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденных Министерством просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 г. № МР-81/02вн;
- постановление Главного государственного санитарного врача «Об утверждении санитарных правил».

1.2. Направленность и уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист-водник» туристско - краеведческой направленности.
Базовый уровень программы

1.3. Отличительные особенности и новизна программы.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальными особенностями ребенка. В группе обучаются дети разного возраста, что развивает коммуникабельность, ответственность за младших, чувство товарищества.

На основании Положения об организации образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения и в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией обучение по программе может проходить в очной форме с применением дистанционных технологий и электронного обучения. В этом случае создаются нужные для обучающихся ресурсы и задания. Обратная связь и общение педагога с обучающимися и их родителями (законными представителями) происходит через социальную сеть «ВКонтакте», электронную почту, телефонную связь.

1.4. Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на контингент обучающихся от 12 до 17 лет. Состав группы постоянный.

Программа адресована для обучающихся, имеющих стартовый опыт и участие в походах 1 категории сложности.

1.5. Форма обучения.

Основной формой обучения являются очные занятия.

Данная программа может быть частично реализована в очной форме с применением дистанционных технологий и электронных средств обучения.

1.6. Объем и срок освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист-водник» рассчитана на 324 часа. (1 учебный год).

1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Режим занятий – 9 часов, 3 раза в неделю по 3 часа, с перерывом не менее 10 минут, продолжительность одного часа – 40 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования.

При дистанционном обучении продолжительность занятий – 30 минут с перерывом не менее 10 минут

2. Цели и задачи программы.

2.1. Цель программы - создание условий для развития интеллектуального, духовного и физического потенциала ребенка и их самореализации, формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристическо-краеведческой деятельности. Создание условий для воспитания ответственности.

2.2 Задачи:

- совершенствование практических навыков по технике водного туризма, спортивного ориентирования, технике пешего и лыжного туризма;
- закрепление основных медицинских знаний в оказании первой доврачебной помощи;
- формирование устойчивых знаний о родном городе (селе), его истории, культуре и природе, целостном представлении об окружающем мире;
- развитие творческой познавательной активности;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной, речевой активности, укрепление физического здоровья школьников;
- развитие волевых качеств, тренировка силы и выносливости.

3. Содержание программы.

3.1. Учебный план.

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Введение	2	-	2	опрос
2	Организация и подготовка туристских походов	2	2	4	опрос
3	Питание в походе	2	12	14	опрос, практ. раб.
4	Снаряжение	2	12	14	опрос
5	Туристский быт	2	20	22	опрос
6.	Экология	2	8	10	опрос
7.	Краеведение	2	8	10	опрос

8.	Ориентирование и топография	2	28	30	участие в соревнованиях
9.	Медицина	4	8	12	опрос
10.	Техника лыжного и пешеходного туризма	2	20	22	опрос, проведение внутренних соревнований
11.	Тактика и техника водного туризма	2	82	84	опрос, проведение внутренних соревнований
12.	Общая физическая и специальная подготовка		100	100	сдача нормативов
ИТОГО		24	300	324	

Проведение учебно-тренировочных сборов, походов и участие в соревнованиях вне рамки часов.

3.2. Содержание учебного плана.

Тема 1. Введение.

Теория Туризм как средство познания истории своего края, страны, приобретения трудовых и прикладных навыков, воспитания самостоятельности, оздоровления, физического и духовного развития. Знаменитые русские путешественники и их роль в развитии нашей страны.

Особенность в спортивном туризме. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, спелеотуризм, велосипедный, рыболовный. Характеристики каждого вида.

Техника безопасности при проведении занятий в помещении (в спортивном зале), на местности (на улице, на выездах и в походах).

Тема 2. Организация и подготовка туристских походов.

Теория. Цель похода. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе (постоянные и временные): командир, завхоз по питанию, завхоз по снабжению, санитар, краевед, мастер по ремонту, фотограф, штурман. Дежурные по кухне. Их обязанности.

Техника и тактика турпоходов. Режим ходового дня. Меры безопасности при проведении занятий на местности. Использование простейших узлов и техника их вязания. Дисциплина – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенном пункте. Нормы категорийных туристских походов. Значок «Юный путешественник».

Практика. Категорийные походы, тема которого «Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе».

Тема 3. Питание в походе.

Теория. Правильное питание в походе. Два варианта питания: с приготовлением горячих блюд и без них.

Практика. Составление меню, список продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Хранение продуктов в полевых условиях. Приготовление пищи на костре.

Тема 4. Снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для походов в разное время года. Снаряжение для зимних походов. Типы лыж, креплений и лыжных палок. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костровое снаряжение: топоры; пилы; походная лопатка; походная посуда для приготовления пищи (котлы, ножи, половники, хознабор и т.д.); оборудование для костра, рукавицы. Состав и назначение ремонтной аптечки для походов.

Практика. Подготовка личного снаряжения к походам и выездам. Правила размещения предметов в рюкзаке. Работа со снаряжением, подгонка, ремонт.

Тема 5. Туристский быт.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря, заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт), использование, в том числе, природных средств.

Тема 6. Экология.

Теория. Физико-географическая характеристика региона. Особенности строения и рельеф почв, природной зоны. Общая характеристика ПТК. Административное деление. Климатогидрологические особенности района. Флора и фауна. Видовой состав. Техника проведения экологических наблюдений.

Практика. Работа с картой местности. Привязка объекта к населенным пунктам и транспортным магистралям. Описание почвенных разрезов.

Тема 7. Краеведение.

Теория. Знакомство с районами выездов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди. Изучение краеведческого материала о районе.

Практика. Привязка исторических памятников к карте маршрута. Экскурсии в музеи.

Тема 8. Ориентирование и топография.

Теория. Понятие о спортивной и топографической карте. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Компас. Типы компасов.

Практика. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта. Ориентирование по карте. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование по местным предметам, звёздам (в том числе растения-компасы, часы). Действия в случае потери ориентировки.

Тема 9. Медицина.

Теория. Гигиена одежды и обуви. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Составление медицинской аптечки для походов выходного дня. Требования к аптечке. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Назначение препаратов. Индивидуальные лекарства. Простудные заболевания. Тепловой и солнечный удар. Мозоли, потертости, царапины. Укусы насекомых. Ожоги. Виды кровотечения.

Практика. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена туриста. Личная гигиена.

Наложение жгута. Обработка ран.

Тема 10. Техника лыжного и пешеходного туризма.

Теория. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Практика. Подъемы и спуски с использованием перил. Переправы: параллельная, по бревну с натянутыми перилами, по бревну с маятниковой веревкой, траверс, бабочка, прохождение участков на скалодроме, преодоление полосы препятствий.

Тема 11. Тактика и техника водного туризма.

Теория. Поведение на судне. Функции каждого члена экипажа на судне. Обеспечение безопасности. Режим и график движения. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения. Разведка пути.

Практика. Элементы гребли. Техника гребли на каяках и катамаранах. Работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп движения. Речная лодка. Характеристика реки и притоков. Типы течений. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоёмы, шеверы, перекаты, несложные пороги, большие

плёсы, волнения, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий. Волок.

Тема. 12. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика. Общая физическая подготовка. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, ловкости, гибкости, силы, быстроты.

Индивидуальный подход в общей и специальной подготовке. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

3.3. Планируемые результаты.

Главным показателем результативности освоения данной программы является совершенствование навыков туристской подготовки, позволяющее совершить зачетный поход с основами краеведческого и экологического наблюдения.

Обучающиеся должны:

- совершенствовать практические навыки по безопасному поведению при нахождении в природной среде, ориентированию на местности, основам медицинских знаний и оказанию первой доврачебной помощи;
- сформировать набор знаний по краеведению и экологии;
- сформировать устойчивый комплекс ценностных ориентиров поведения, культуры взаимоотношений и норм здорового образа жизни.

Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»

2.1. Формы отслеживания и фиксации результатов.

Текущий контроль и аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением об организации текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:

- текущий контроль проводится в течение всего учебного года;
- промежуточная аттестация проводится в декабре;
- итоговая аттестация проводится по окончании всего курса.

С целью диагностики достижений обучающихся и корректировки образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

- проведение устного опроса;
- участие в походах и соревнованиях и проведение анализа индивидуальной и групповой результативности обучающихся. (проведение походов и участие в соревнованиях выведены за рамки часов)

Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо аудиторное помещение, обеспеченное необходимыми техническими средствами и оборудованием

При изложении теоретического материала: компьютер, мультимедийный проектор.

При проведении практических занятий в зале:

- скалодром;
- маты;
- обвязки;
- каски;
- весла;
- тренажеры.

3.2. Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогическим работником, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями.

3.3. Информационно-методическое обеспечение.

Тема	Форма занятий	Контроль усвоения знаний, умений и навыков	Дидактические материалы
Ведение	Лекция, беседа, игра	Собеседование	Видео-, фотоматериалы о туристских экскурсиях, походах.
Организация и подготовка туристских походов, снаряжение, туристский быт	Лекция, беседа	Наблюдение, опрос	Учебный фильм: план маршрута, должности в походе, личное и групповое снаряжение, рем. набор, комплект заданий.
Основы топографии	Тренировочные старты, участие в соревнованиях	Топографические диктанты, тесты, результативность выступления на соревнованиях	Учебные фильмы. Карточки с условными знаками, карты.
Техника лыжного, пешего и водного туризма	Практические занятия, тренировки на местности, полоса препятствий, проведение походов	Тренировочные старты, опрос	Видеофильмы.

Медицина	Лекция, беседа	Опрос	Видеофильмы.
Краеведение и экология	Беседы, экскурсии	Собеседование	Видеофильмы.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности обучающихся;
- библиотеку отчетов о путешествиях школьников, находящуюся в распоряжении Маршрутно-квалификационной комиссии РЦДОД;
- видеотеку;
- демонстрационный материал: карта района похода с нанесенной ниткой маршрута, фотоматериал о районе совершения похода;
- раздаточный материал: памятки «Примерный список группового снаряжения для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды)», «Список индивидуальной аптечки (без лекарственных препаратов)», «Примерный список личного снаряжения для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды)», «Примерный список экипировки для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды)».

Литература

1. А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист Аппенянский», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
7. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры. – М.: Просвещение, 1993.
8. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха – М., 1989.
9. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
10. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
11. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
12. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
13. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
14. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
15. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.
16. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
17. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

[illegible][illegible]

**Рекомендуемый перечень
учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря**

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	компл.
4.	Колышки для палаток	компл.
5.	Стойки для палаток	компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	компл.
11.	Система страховочная	компл.
12.	Карабин туристский	компл.
13.	Альпеншток	компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	компл.
15.	Курвиметр	2 шт.
16.	Планшеты для зимнего ориентирования	компл.
17.	Призмы для ориентирования на местности	компл.
18.	Компостеры для отметки прохождения КП	компл.
19.	Секундомер электронный	2 шт.
20.	Аптечка медицинская в упаковке	компл.
21.	Скаладром	компл.
22.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
23.	Топор в чехле	2 шт.
24.	Таганок костровой	2 шт.
25.	Тросик костровой	1 шт.
26.	Рукавицы костровые (брезентовые)	компл.
27.	Тент хозяйственный	1 шт.
28.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.п.)	компл.
29.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
30.	Ремонтный набор в упаковке	компл.
31.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
32.	Палки гимнастические	13 шт.
33.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
34.	Комплект судов и весел	компл.
35.	Карандаши цветные, чертежные	компл.
36.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	компл.