

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Орган местного самоуправления
«Управление образования Каменск – Уральского городского округа»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 25 с углубленным изучением отдельных предметов»
(Средняя школа № 25)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
от «29» августа 2023 г. № 202-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по физкультурно-спортивной направленности
«Туристический»**

Составитель:
Безрукова Ю.И.

Каменск - Уральский городской округ
2023-2024 уч.г.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1 Пояснительная записка

Направленность (профиль) общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Последние несколько лет в районе и городе стали активно развиваться такие направления, как туризм и краеведение, в соответствии с тенденциями в развитии спорта и краеведения в России. Свердловская область, а конкретно Каменск-Уральский и его район, располагает перспективными возможностями для развития туризма. Познавательные возможности туризма создают благоприятные условия для развития и совершенствования образовательного и воспитательного пространства.

Современная идеология образования ориентирует на развитие личности учащихся, на оказание помощи каждому выпускнику школы в выборе жизненного пути.

В этой связи разработка программы физкультурно-спортивной и краеведческой направленности, объектом изучения которой станет неповторимая, многообразная, находящаяся в постоянном взаимодействии и развитии природа Свердловской области, а активным ее исследователем школьник, привлеченный к туристско-краеведческому делу, является достаточно значимым.

Актуальность программы обусловлена и тем, что предложенная программа является составной частью социального развития учащихся. Разработанная программа направлена на повышение качества географического, экологического, биологического образования, улучшения здоровья, качества отдыха и дает реальную возможность успешной самореализации подростка в будущей профессии, заранее ориентированного в смежных областях деятельности.

В современном городе ребенок может с большой вероятностью попасть под власть духовного невежества, под влияние неприемлемых для русской души стереотипов и ложных ценностей, сковывающих душу и препятствующих раскрытию творческого потенциала его неповторимой индивидуальности.

Туризм — не только общенациональный вид спорта, это общественное движение, которое объединяет спорт, духовность, патриотизм, лозунгом которого является «Духовность-Спорт-Природа».

Общественный характер взаимоотношений в туризме требует от участников коллективизма, взаимовыручки, самопожертвования во имя общей цели, краеведение воспитывает духовность, способствует социализации обучающихся, при этом позволяя нести идеи духовных и социальных ценностей в среду через различные проекты и исследования.

Туризм — эффективное средство экологического воспитания, возможность на практике познавать и применять экологические ценности в походах, слётах, спортивных играх.

Туризм и краеведение являются эффективным противодействием антисоциальным и антидуховным явлениям в среде обучающихся — наркомании, пьянству и правонарушениям.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, т.е. углублённого изучения во время походов истории природы и культуры родного края, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно – патриотического воспитания.

Отличительные особенности программы

В программу интегрированы теоретические мероприятия духовно – нравственного содержания, инструменты, способы мышления, помогающие ученику в саморазвитии и самовоспитании, которые вводятся в практику деятельности на всех этапах программы, как основополагающие, формирующие ценностные ориентиры будущего патриота и активного человека, решающего любые проблемы развития.

Программа предполагает 3 последовательных этапа: ознакомительного, (подготовительного), базового (формирующего), развивающего (углублённого). Этапы соответствуют годам обучения. Материал для каждого из них подобран таким образом, чтобы он оптимально соответствовал возможностям детей в его освоении. При этом от этапа к этапу возрастает коэффициент понятийной сложности, что позволяет связать обучение в единый процесс освоения новых знаний и совершенствования личностных качеств обучающихся.

Особенностью построения общеобразовательной программы является изучение в ряде случаев одних и тех же тем на разных этапах обучения; правда, происходит это с различной глубиной погружения в материал. Реализуется дидактический прием «от простого к сложному».

Адресат общеразвивающей программы: дети 11 – 12 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 8 до 15 человек.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 4 часа.

Объем общеразвивающей программы: Объем программы – 136 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации образовательной программы: традиционная.

Форма обучения: групповая, индивидуальная.

Виды занятий: процессе реализации программы используются разнообразные виды занятий:

- беседа;
- соревнования по спортивному ориентированию;
- походы экскурсии;
- участие в туристических слётах;
- краеведческие викторины и конкурсы.

Формы подведения итогов:

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются городские соревнования между учащимися школ, кружковцев по туризму, туристско-краеведческая олимпиада.

1. 2 Цель общеразвивающей программы

Развитие личности ребёнка, способного к творческому самовыражению, средствами туризма и краеведения.

Формирование и развитие туристских умений и навыков у детей для их оздоровления, успешной самореализации и социальной адаптации.

Задачи программы

Образовательные задачи:

- Формировать интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- Способствовать овладению обучающихся туристскими умениями и навыками;
- Обучать техническим приёмам и навыкам для успешного участия и проведения туристических соревнований;
- Формировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- Обучать эмоциональным, интеллектуальным, практическим навыкам, для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- Обучать способам и приёмам самостоятельной и коллективной работы решения проблем развития любой ситуации;

Развивающие задачи:

- Развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через общение с природой и творческие исследовательские работы;
- Развивать способности к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, дисциплинированность и организованность и т. п.);
- Развивать волевые качества: выдержку, смелость в решении возникающих вопросов, усидчивость, способность управлять своим поведением;
- Развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- Развивать эмоциональную сферу личности, повышать уверенности в себе, формировать позитивную самооценку.

Воспитательные:

- Формировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- Формировать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- Формировать умение проявлять самостоятельность и волевые качества в решении задач;
- Воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
- Воспитывать стремление к познанию и саморазвитию;
- Приобщить ребёнка к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	количество часов		
		Общее	теория	практика
1.	Основы туристической подготовки	34	14	20
2.	Топография и ориентирование	16	6	10
3.	Краеведение	34	14	20
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	18	9	9
5.	Общая и специальная физическая подготовка	34	10	24
6.	Начальная судейская подготовка	—		
	Итого:	136	53	83

Содержание учебного плана

1. Основы туристической подготовки

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитание самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристические нормативы и значки. «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно-полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой): подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов

Практические занятия: Помощь преподавателю в наведении этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4. Организация туристского быта.

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, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту.

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение

сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрута походов. Составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной туристов, плохой подготовкой похода, климатическими условиями.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.7. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве участников.

1.8. Подведение итогов похода, соревнований, олимпиады.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографии и спортивной карте

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

Практические занятия: Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

2.4. Компас. Работа с компасом

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.5. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Фотографирование в походе.

Практические занятия: Фотографирование в походе. Посещение музеев.

3.3. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

Практические занятия: Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт. Спортивные игры.

1.4 Планируемые результаты

Личностные и метапредметные результаты

Личностными результатами освоения программы являются:

1. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в

чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

2. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

3. Развитие познавательных УУД:

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Метапредметными результатами являются:

—формирование приёмов работы с информацией, что включает в себя умения поиска и отбора источников информации в соответствии с учебной задачей, а также понимание информации, представленной в различной знаковой форме — в виде таблиц, графиков, рисунков и т. д.;

—развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии, а также участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	1 сентября	31 мая	34	136	1 занятие по 4 часа в неделю

2. 2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: топографические карты, компас, компьютер, проектор, географические карты, мешки спальные, палатки, коврики туристические.

Кадровое обеспечение - программу может реализовывать педагог дополнительного образования с высшим, или средне - специальным образованием, учитель физической культуры, обладающий знаниями о туризме.

3. Список литературы

1. Нормативная:

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

2. Туризм:

2.1. Г.И. Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.

2.2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. – Омск: УНООО, 1989г.

2.4. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». – М.: Владос, 2000г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. Б.И. Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

3.3. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». – М.: ДОСААФ, 1969г.

3.4. Н.В. Андреев «Основы топографии и картографии». – М.: Просвещение, 1972г.

4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

4.3. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, – Ставрополь, 2004г.

5. Краеведение:

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974г.

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации. – М.: Турист, 1989г.

5.3. Географическое краеведение. Региональный компонент. 6 класс. ТОИПКРО, 2006г.

6. Зелёная аптека:

6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

6.2. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.

6.3. П.Е. Вавриш, Л.Ф. Горовой «Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.

7. Медицина:

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.