

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Станция юных туристов»

Обсуждена и рекомендована
Методическим советом
Протокол
От «03» 09 2018 г. № 1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
«Станция юных туристов»
Г.С. Клименко
«03» 09 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Туристыята-краеведы»
туристско-краеведческой направленности**

для детей 7 - 10 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:
Аева Т.А. педагог
дополнительного образования

г. Черногорск - 2018 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Туристы-краеведы» является адаптированной. Основана на Программе «Юные туристы-краеведы» (2004 г.), авторы: Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании РФ» (с изменениями и дополнениями) от 29.12.2012г № 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 Г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Сан ПиН (2.4.4. 3172 – 14)
- Устав МБОУ ДО «Станция юных туристов»
- Дополнительная образовательная программа МБОУ ДО «Станция юных туристов»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Станция юных туристов»

Данная программа предназначена для образовательной деятельности туристско-краеведческой направленности в объединении «Туристы-краеведы».

Актуальность: Туристско-краеведческая деятельность способствует адаптации организма ребенка к физическим нагрузкам и предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальном уровне функционального и биологического развития детей.

Новизна: Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма в непосредственном приобщении и контакте с природной и социальной средой.

Педагогическая целесообразность: Разнообразие изучаемых объектов и тем способствует выявлению у ребёнка наклонностей и интересов, связанных с более глубоким изучением туризма и краеведения, и позволяет по окончании занятий в объединении перейти на другой уровень - объединение для углубления знаний по краеведению – преемственность объединений в учреждении.

Цели:

- Формирование основ туристско-краеведческих знаний, практических умений, навыков.
- Развитие учащихся, укрепление здоровья в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

- Применять в образовательной деятельности современные педагогические методики;
- Создавать условия для формирования практических умений и навыков;
- Способствовать оздоровлению детей на занятиях в условиях природной среды;
- Развивать творческую и исполнительскую активность учащихся, самостоятельность в процессе освоения местного краеведческого материала.

Срок реализации программы 1 год.

Уровень обученности: базовый.

Возраст обучающихся: 7– 10 лет.

Содержание данной программы разработано в соответствии с типовой программой, с изменением общего количества учебных часов и количества часов на каждый раздел учебно-тематического плана.

Содержание разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. Освоив данную программу, учащиеся приобретут основы знаний о своем крае, его некоторых историко-культурных достопримечательностях, туристско-краеведческих традициях, об основах техники и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений, оказания первой медицинской помощи. Приобретут основные туристско-

краеведческие умения и навыки самостоятельного принятия решений, выполнения требований инструкций по технике безопасности. Приобретут опыт участия в туристских экскурсиях, туристско-краеведческих мероприятиях.

Количественный состав обучающихся в группе: 18 человек.

Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 мин., с перерывом 10 минут).

Учебно-тематический план рассчитан:

Всего часов: 144 часов, в том числе теоретических – 56 часов, практических – 88 часов.

Календарно-тематический план имеет расчет часов и наименование тем на каждое занятие.

В образовательной деятельности используются:

технологии:

- Личностно-ориентированная;
- сотрудничества;
- здоровьесберегающие.

формы занятий:

- встреча с интересными людьми и специалистами;
- конкурс;
- праздник;
- игра;
- игра-эстафета;
- обсуждение сообщений;
- викторина.
- поход
- экскурсия

Основные формы контроля: проведение тест-заданий, викторин, опроса – бесед по темам занятий, наблюдений за правильностью выполнения практических заданий; выполнение практических заданий в контрольное время.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год, первое полугодие (декабрь) и 2 полугодие (май). Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: тест, туристско-краеведческое мероприятие, экскурсия, соревнование.

Ожидаемый результат

знать	уметь
1 год обучения	
<ul style="list-style-type: none">- основы по технике пешеходного туризма, топографии и ориентированию, краеведению, наблюдению за природой;- правила поведения и основы безопасности на занятиях и в природной среде;- основы гигиены и первой доврачебной помощи;- основное туристское снаряжение;- условные знаки;- мероприятия по охране природы, памятников истории и культуры.	<ul style="list-style-type: none">- применять на практике знания по разделам учебно-тематического плана;- преодолевать естественные препятствия;- укладывать рюкзак;- оказывать первая доврачебную помощь пострадавшему;- вести наблюдения за природой;- рассказать о семейных традициях;

Учебно-тематический план

№ п/п тем занятий	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практик а
1.	Введение	8	4	4
1.1.	Оздоровительная роль туризма	4	2	2
1.2.	Правила поведения юных туристов	4	2	2
2.	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста	34	12	22
2.1.	Основы безопасности	8	4	4
2.2.	Личное и групповое снаряжение и уход за ним	8	4	4
2.3.	Организация биваков и охрана природы	6	2	4
2.4.	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	12	2	10
3.	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	18	8	10
3.1.	Пешеходный туризм	6	2	4
3.2.	Полоса препятствий пешеходного туризма	4	2	2
3.3.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	8	4	4
4.	Азбука топографии	12	6	6
4.1.	Мой дом, моя школа, школьный двор	4	2	2
4.2.	План местности	4	2	2
4.3.	Условные знаки	4	2	2
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	20	8	12
5.1.	Личная гигиена юного туриста	6	2	4
5.2.	Походный травматизм и возможные заболевания	4	2	2
5.3.	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4
5.4.	Способы транспортировки пострадавшего	4	2	2
6.	Основы краеведения	32	16	16
6.1.	Родословие	12	4	8
6.2.	Моя школа	8	2	6
6.3.	Природа моего края	14	10	4
7.	Туристское и экскурсионное ориентирование	16	8	8
7.1.	Виды туристского ориентирования	12	6	6
7.2.	Экскурсионное ориентирование	4	2	2
	Повторение	4		4
	Итого:	144	56	88

Содержание программы

Раздел 1. Введение (8 часов)

Тема 1.1. Оздоровительная роль туризма.

Значения туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление здоровья человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практика:

- знакомство учащихся с помещениями и сооружениями, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

Тема 1.2. Правила поведения юных туристов.

Правила поведения в учебном кабинете, на экскурсиях и туристских прогулках. История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Знакомство с кодексом чести юного туриста.

Практика:

прогулка в парк с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.

Раздел 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста (34 часа)

Тема 2.1. Основы безопасности.

Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдения тишины во время туристской прогулки и экскурсий. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.).

Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания.

Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе и с домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы.

Основы безопасности дома и в школе. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях.

Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практика:

- игры на темы: «Что делать в случае задымления, запаха газа, посторонних предметов», «Действия в чрезвычайных ситуациях во время экскурсий, на туристских прогулках», «Правила перехода улицы».

Тема 2.2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки: рюкзак, обувь, одежда, личная посуда, средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Требования к групповому снаряжению. Кухонное и костровое снаряжение. Маршрутные документы и карта для туристской прогулки.

Практика:

- игры «Собери рюкзак к туристской прогулке»;
- сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначения. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки. Колышки для палаток. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (канны), таганок, лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Маршрутные документы и карта для туристской прогулки.

Практика:

- овладение навыками пользования групповым снаряжением и применение его во время похода;

Тема 2.3. Организация биваков и охрана природы.

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков.

Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность).

Необходимый запас воды во время туристской прогулки

Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практика:

- планирование места организации бивака по плану местности;
- планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки;
- соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время похода;
- организация бивачных работ;
- овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки;

Тема 2.4. Туристская группа на прогулке (экскурсии).

Строй туристской группы. Направляющий и замыкающий в туристической группе.

Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный.

Распорядок для юного туриста во время экскурсии на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практика:

- построение в походную колонну;
- отработка движения группы;
- работа направляющего и замыкающего;
- туристские прогулки, экскурсии

Раздел 3. Азбука спортивно-оздоровительного туризма (18 часов)

Тема 3.1. Пешеходный туризм.

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы). Преодоление искусственных препятствий.

Практика:

- просмотр фильма о способах преодоления естественных препятствий (без напряжения);
- отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий;
- переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям);
- переправа через условное болото по кочкам;
- переправа по бревну;
- преодоление завалов;
- движение по лесным массивам;
- движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

Тема 3.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт, финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена – туриста в команде на соревнованиях.

Практика:

- соревнования по преодолению полосы препятствий;
- переправа через условное болото по наведенным кладям;
- переправа по бревну на равновесие;

Тема 3.3. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Оздоровление организма. Спортивные игры.

Практика:

- упражнения на развитие быстроты, выносливости, координационных способностей;
- подвижные игры.

Раздел 4. Азбука топографии (12 часов)

Тема 4.1. Мой дом, моя школа, школьный двор.

Планировка дома (квартиры), школы, кабинета; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практика:

- экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям;
- экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов)

Тема 4.2. План местности.

История развития способов изображения земной поверхности и их значения для человечества. Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме.

Практика:

- рисовка класса, своей комнаты;
- измерение расстояний на школьном дворе;

Тема 4.3. Условные знаки.

Простейшие условные знаки. Способы изображения на рисунках растительности, искусственных сооружений, водных объектов. Роль топографа в туристской группе. Легенды туристического маршрута.

Практика:

- рисовка условных знаков;
- составление легенд движения группы условными знаками;

Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь (20 часов)

Тема 5.1. Личная гигиена юного туриста.

Закаливание организма. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Обязанности санитара туристской группы.

Практика:

- формирование аптечки;
- выполнение теста «Походная медицинская аптечка»;

Тема 5.2. Походный травматизм и возможные заболевания.

Причины и характеристика травм.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления.

Практика: оказание помощи при тошноте.

Тема 5.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловых и солнечных ударах. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Тема 5.4. Способы транспортировки пострадавшего.

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах.

Практика:

- наложение повязок, бинтование ран;
- выполнение упражнений по оказанию помощи при переломах;
- изготовление транспортных средств из курток, штормовок;
- транспортировка условно пострадавшего;

Раздел 6. Основы краеведения (32 часа)

Тема 6.1. Родословие.

Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практика:

- рассказ о своих родителях, родственниках;
- рисование на тему: «Моя семья»;

Тема 6.2. Моя школа.

Изучение истории школы

Практика:

- встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах;

Тема 6.3. Природа моего края.

Погода, климат своего края. Растения и животный мир Хакасии. Правила поведения на природе и наблюдение за ней. Заповедники Хакасии.

Практика:

- изготовление гербария;
- изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

Раздел 7. Туристское и экскурсионное ориентирование (16 часов)

Тема 7.1. Виды туристского ориентирования.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Упражнения на запоминание условных знаков. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, движение по азимуту, взятие азимута на предмет. Упражнения по определению азимута. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Виды ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору. Их характеристика.

Практика:

- ориентирование карты;
- прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом;
- прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом;
- прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом;
- прохождение дистанции «Движение по азимуту» совместно с педагогом;
- прохождение дистанции «Движение по легенде» совместно с педагогом;

Тема 7.2. Экскурсионное ориентирование.

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, природы.

Практика:

- работа туристской группы в туристском путешествии.

Повторение (4 часа).

Методическое обеспечение Учебно – дидактический материал

Тесты, анкеты:

2. Тест «Преодоление естественных препятствий»
3. Тест «Походная медицинская аптечка»
4. Тест «Костер»
5. Тест-практикум «Узлы»
6. Тест «Лекарственные растения»
7. Тест «Медицинская аптечка»
8. Тест «Естественные препятствия»

Таблицы, стенды:

1. Таблица «Виды туризма»
2. Таблица «Личное и групповое снаряжение»
3. Таблица «Виды ориентирования»
4. Стенд «Тайны узлов»

Карточки с заданием к темам:

1. Компас
2. Азимут
3. Должности в группе
4. Питание в походе
5. Элементы рельефа
6. Оказание первой доврачебной помощи
7. Топографические знаки

Карты, схемы:

1. Топографическая карта
2. Карта г. Черногорска
3. Карта Хакасии
4. Карта – схема «Туристский маршрут»

Видеоматериалы:

1. Учебный фильм "Специальная туристская подготовка"
2. Видеосюжет «Озера Хакасии»
3. Видеосюжет «Ергаки»
4. Видеофильм «Природа Хакасии»
5. Видеосюжет «Ивановские озера»
6. Видеофильм « Хакасия» (Клуб кинопутешествий)
7. Видеосюжет « Бородинская пещера»
8. Видеосюжет « Наскальные рисунки»

Материально-техническое обеспечение

Туристическое снаряжение:

- | | |
|------------------------------------|--------|
| 1. Образцы медикаментов | 5 шт. |
| 2. Компас | 10 шт. |
| 3. Секундамер | 1 шт. |
| 4. Рюкзак | 12 шт. |
| 5. Палатка | 3шт. |
| 6. Костровое оборудование | 1 шт. |
| 7. Личное туристическое снаряжение | |

Рекомендуемая литература

1. Алексеев В.А. 300 вопросов и ответов по экологии. Ярославль: «Академия развития», 1998.
2. Алешин В.М. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985
3. Балгазина А.Н. Моя Хакасия. Абакан, 2001.
4. Городецкий Л.Б. Черногорск. Красноярск, 1986.
5. Козлова Г.Н., Любезнова Е.В., Нецветайлова Е.Н. Школьный родительский клуб: программа работы, формы занятий, методические разработки. М.: «Глобус»; Волгоград «Панорама», 2009.
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
7. Персин А.И. Словарь юного краеведа. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
8. Усачев А.А. Школа безопасности.-М.: «АСТ», 2000.
9. Черногорск: 70 трудных и радостных лет. Новосибирск, 2006.

Рекомендуемая дополнительная литература

1. Алтын Хыс хакасские сказки. Абакан, 1992.
2. Кильчичаков М. Сказка о хитрой лисе. Абакан, 1993.
3. Тайга глазами зверей и детей. – М.: «Р. Валент», 2005.
4. Храни свои корни! Материалы городского фестиваля национальных культур.- Черногорск, 2010