

Управление образования администрации
Кольчугинского района Владимирской области

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Станция юных туристов»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая мини-программа
туристско-краеведческой направленности

«Туристёнок»

(ознакомительный уровень)

Возраст детей: от 9 до 11 лет

Срок реализации: 2,5 месяца

Авторы-составители:
Буклеревич Светлана Борисовна,
методист
Шульгина Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Кольчугино, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристёнок» разработана на основе следующих документов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844;
- Письмо Министерства образования и науки РФ №09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ - интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации, утвержденную Приказом Министерства образования Российской Федерации №293 от 13 июля 1992 года "Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности".

Туризм в системе дополнительного образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности, повышает уровень самообслуживания.

Программа является модифицированной, в её основу вошла разработка «Мини-программы для туристских кружков», составители В.Н. Ковешников, Т.Л. Евсева («Отечество» Альманах, выпуск третий. Составитель Ю.А. Попович, - М.:ЦДЮТ РФ,1996).

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, учебно-воспитательный процесс составляет большую часть времени в жизни ребенка. В школе от него требуется концентрация внимания для усвоения материала, это приводит к умственному напряжению. В то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную деятельность.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В. В. Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и педагога. Содержание программы опирается на концепцию детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И. Мотков).

Мини-программа «Туристёнок» даёт возможность ребёнку сформировать личностные качества, реализовать свои силы, знания и физические способности в рамках своего свободного времени. Обучение по программе позволит дать школьникам за короткий срок

хотя и начальные, но систематизированные знания. Школьники получают навыки подготовки к однодневному походу.

В предлагаемой мини-программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности туристского характера с учащимися начального звена, рассчитана на 18 часов обучения (1 занятие в неделю по 2 часа) для учащихся 3-4 классов (9-11 лет). Количество обучающихся в группе должно быть не более 15 человек. Рекомендуется комплектовать группы на основе школьного класса, пригласив всех, в том числе классного руководителя. Программа предполагает активное участие в туристско-оздоровительной деятельности и родителей детей.

Новизна программы заключается в том, что она позволяет в течение одного учебного года охватить довольно большое количество детей дополнительным образованием и таким образом более эффективно выявить их интересы в сравнительно короткий срок (всего два учебных месяца).

В ходе реализации мини-программы педагог может выявить заинтересованных ребят, которые захотят углубить и расширить свои знания по предложенной тематике. Таких детей в перспективе логично пригласить в туристское объединение к обучению по долгосрочным 3-4 годичным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам туристско-краеведческой направленности.

Цель образовательной программы: формирование у младших школьников навыков безопасного поведения в природной среде.

Занятия направлены на решение следующих задач:

Обучающие:

- овладеть первичными туристскими навыками и умениями;
- дать знания о безопасном поведении в окружающем мире;
- сформировать навыки безопасного поведения;
- обучить технике преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время выходов в природу, походов выходного дня.

Развивающие

- развить двигательные качества учащихся;
- сформировать чувство коллективизма и взаимовыручки, волевые качества личности;
- расширить кругозор;
- содействовать развитию мотивации школьников к туристской деятельности.

Воспитательные:

- сформировать потребность в здоровом образе жизни,
- воспитать бережное отношение к природе;
- сформировать морально-волевые качества: упорство, терпеливость, любознательность, взаимовыручка.

Учебный план

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		теор	практ	всего
1	Виды туризма и их особенности. Техника безопасности в походе	2	-	2
2	Туристское снаряжение: личное и групповое. Как правильно собрать рюкзак	1	1	2
3	Костер. Правила работы у костра	1	1	2
4	Палатка. Правила установки и выбор места для палатки	1	1	2
5	Опасные растения и насекомые, которые могут встретиться в лесу. Первая помощь	1	1	2
6	Питание в туристском походе. Лесная аптека	1	1	2
7	Преодоление естественных и искусственных препятствий	1	1	2
8	Ориентирование в походе. Безопасное поведение в лесу.	1	1	2

	Действия в случае потери ориентировки			
9	Гигиена туриста. Первая помощь	1	1	2
	Итого:	10	8	18
	Однодневный поход вне сетки часов		8	8

Содержание учебного плана

1. Виды туризма и их особенности. Техника безопасности.

Презентация «Виды туризма»: пешеходный, горный, водный, лыжный, спелеотуризм, велотуризм. Альпинизм, спортивное ориентирование, скалолазание. Воспитательная роль туризма. Техника безопасности. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах, во время грозы, на заболоченных местах, при обнаружении взрывоопасных предметов, в населённых пунктах, на привалах. Значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.

2. Туристское снаряжение: личное и групповое. Как собрать правильно рюкзак.

Снаряжение в походе: личное и групповое. Распределение туристского снаряжения. Правила укладки рюкзака.

Практическое занятие: получение и распределение группового снаряжения, укладка рюкзаков.

3. Костер. Правила работы у костра.

Как правильно выбрать место для костра. Как разжечь правильно костер. Виды костров. Техника безопасности при работе у костра.

4. Палатка. Правила установки и выбор места для палатки.

Виды палаток, их предназначение. Выбор места для палатки. Установка палатки.

Практическое занятие: установка палатки.

5. Опасные растения и насекомые, которые могут встретиться в лесу. Первая помощь пострадавшему.

Клещ, пчелы, осы, змеи - опасные насекомые, которые могут встретиться в лесу. Профилактика и первая помощь при укусе. Опасные растения: борщевик, вороний глаз, ландыш, ядовитые грибы.

6. Питание в туристском походе. Лесная аптека.

Какие продукты питания можно использовать в походе. Примерный набор продуктов. Раскладка и расход продуктов в походе. Водно-солевой режим. Вода и правила ее очистки. Транспортировка продуктов. Лесная аптека.

7. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

Естественные препятствия в природе. Способы их преодоления. Искусственные препятствия в спортивном зале, способы их преодоления. Знакомство со страховкой.

8. Ориентирование в походе. Безопасное поведение в лесу. Действия в случае потери ориентировки.

Что такое ориентирование. Знакомство с картами, компасом. Безопасное поведение в лесу. Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам. Действия в случае потери ориентировки. Как подать сигнал бедствия.

Практическое занятие: ориентирование по карте и компасу.

9. Первая помощь. Гигиена туриста.

Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Содержание походной аптечки. Первая помощь пострадавшему в походе: наложение повязок и шин, переноска пострадавшего.

Практическое занятие: оказание первой помощи при различных травмах, транспортировка «пострадавшего».

Ожидаемые результаты реализации мини-программы

В результате изучения данной программы обучающиеся:

Будут знать:

- как подготовиться к однодневному походу;
- технику безопасности при занятии туризмом и правила поведения в походе;
- об опасных в лесу растениях и насекомых;
- правила ориентирования на местности;
- основы гигиены.

Будут уметь:

- применять туристско-бытовые навыки: выбирать место для привала, ночлега, устанавливать палатку, разжигать костёр и готовить пищу;
- преодолевать простейшие естественные препятствия;
- ориентироваться в лесу;
- оказывать первую помощь.

Будут сформированы личностные качества:

- заинтересованность в совместной деятельности;
- взаимная требовательность и ответственность;
- упорство в достижении цели.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- литература
- компьютер с возможностью выхода в интернет;
- мультимедийный проектор (интерактивная доска).

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования с подготовкой по направлению программы.

Методическое обеспечение:

- специальная, научная и методическая литература;
- фильмы, презентации.

Учебно-материальная база:

Таблица 1.

Индивидуальное снаряжение			
№ п/п	Наименования	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).	Пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные.	Пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё.	Шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм.	Шт.	1
5.	Куртка тёплая.	Шт.	1
6.	Шапка тёплая	Шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые.	Пар.	1
8.	Свитер тёплый.	Шт.	1
9.	Накидка от дождя.	Шт.	2
10.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	Комп.	1
11.	Рюкзак.	Шт.	1
12.	Страховочная система.	Комп.	1
13.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете.)	Комп.	1
14.	Карабин с муфтой.	Шт.	4
15.	Блокировка д-10мм, 5м.	Шт.	1
16.	Кольцо репшнур д-6мм.	Шт.	2

17.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка).	Шт.	1
18.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль).	Шт.	1
19.	Фонарь электрический.	Шт.	1
20.	Запасные батарейки	Шт.	2
21.	Компас.	Шт.	1

Таблица 2.

Групповое снаряжение			
№ п/п	Наименование	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Котлы.	Шт.	2л на чел.
2.	Топор.	Шт.	3
3.	Нож.	Шт.	6
4.	Фляга для воды 1,5-2л.	Шт.	1 на 3-х человек
5.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом.	Шт.	3 на гр. 15 чел-к.
6.	Блокнот, ручка, линейка.	Комп.	1 комп.на5ч
7.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	Шт.	3 шт. на 7 чел.
8.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	Шт.	2
9.	Карабин с муфтой.	Шт.	20
10.	Система для транспортировки пострадавшего.	Шт.	3
11.	Блок ролики.	Шт.	6
12.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	Шт.	8
13.	Полотно для изготовления носилок.	Шт.	3
14.	Медицинская аптечка.	Комп.	1 на 8 чел.
15.	Ремонтный набор.	Комп.	1
16.	Спальники.	Шт.	1 на обуч-ся.
17.	Коврики.	Шт.	1 на обуч-ся.
18.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.	Комп.	Комплект.
19.	Картографический материал.	Комп.	Комплект.
20.	Курвиметр.	Шт.	1 на 3 чел.
21.	Пила двуручка.	Шт.	2

Формы аттестации

Для проверки уровня усвоения программы используются:

- тестирование;
- зачеты;
- практические занятия;
- викторины;
- игровые задания.

При определении результативности работы каждого учащегося рекомендуется использовать следующий принцип: дети должны не только сами подводить итоги занятия, но и определять качество работы каждого члена коллектива.

Заканчивать учебный курс следует обязательным походом – однодневным, который вынесен за сетку часов учебного плана и предполагает продолжительность 8 часов. Поход необходим для закрепления теоретических и практических навыков, полученных в классе. В поход берутся те учащиеся, которые имеют справку от школьного врача.

Список рекомендуемой литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
4. Бородина И.Н. Деревья и кустарники СССР. Справочник. М.: Мысль, 1996.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
6. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Технополос», 1996.
7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: ЦРИБ
8. Гладков Н.А., Михеев А.В., Гладушин В.М. Охрана природы. М.: Просвещение, 1975.
9. Горышина Т.К. Экология растений. М.: Высшая школа, 1975.
10. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М.: Педагогика, 1976.
11. Истомина П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомина – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003.
13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
14. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.
16. Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Владос, 2000.
18. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин,А.А.Коструб.–Киев:Здоровье, 1991. – 222 с.
19. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
20. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
21. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
22. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
23. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
24. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

Литература для учащихся

1. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС»,1987.
2. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987
3. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
4. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.