

Муниципальное казённое образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано  
методическим советом  
МКОУ ДО «ДЮЦ Ачинского района»  
Протокол № 1  
от «01» октября 2018 г.

Утверждаю  
Директор МКОУ ДО «ДЮЦ Ачинского  
района»  
*И.В. Нечипоренко*  
Приказ №23  
от «01» октября 2018 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная программа  
«Весёлый турист»**  
туристско-краеведческого направления  
срок реализации – 1 год

Разработчик программы:  
Семенова Елена Леонидовна,  
педагог дополнительного образования

Ачинский район,  
2018 г.

## Пояснительная записка

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

**Форма обучения:** групповая.

Программа составлена на основе программы занятий этапа базовой туристско-спортивной подготовки, М.: Гор. ДТДиЮ, 1998. Программа является модифицированной, рассчитана на **1 год**.

Многопрофильность программы спортивно-познавательного туризма во всех формах своей деятельности способствует всестороннему развитию личности ребёнка. В рамках реализации программы предполагается овладение:

- базовыми знаниями туристско-краеведческой деятельности,
- проектной технологией,
- умениями и навыками технико-тактического мастерства на начальном этапе обучения и совершенствование их в последующей работе в реализации блока «Туристское многоборье»,
- знаниями в области экотуризма.

Овладение программой происходит планомерно в течении всего времени обучения, темы и разделы пересекаются и дополняют друг друга.

Познавательная функция туризма заключается в приобретение навыков самостоятельной деятельности в условиях природной среды, формировании инициативности и коллективизма, знаний об истории родного края, знания местности.

### **Актуальность.**

Туризм – одно из самых перспективных направлений формирования здорового образа жизни, развития молодого поколения.

В условиях развития современных информационно-коммуникационных технологий возникает проблема снижения уровня двигательной активности школьников и как следствие снижение уровня здоровья. Социальные сети отрицательно влияют на формирование естественных коммуникативных навыков современных учащихся. Вызывает тревогу и патриотическое воспитание школьников. Туризм в данном случае решает сразу несколько проблем:

- способствует формированию коммуникативных навыков (взаимовыручки, взаимопонимания) в условия естественной природной среды среди сверстников;
- планомерная физическая нагрузка в условиях тренировочного процесса и похода непосредственно, позволяет повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- краеведческая составляющая (знание местности, истории, природы, культуры) любого похода способствует формированию патриотического отношения к малой Родине;
- туризм способствует социальной адаптации школьников при выборе профессии;
- в условиях назревающей экологической катастрофы эковоспитание одно из важнейших направлений туризма.

Конечно, не для всех детей туризм является их главным увлечением, лучшим видом досуга, но в каждом ребёнке есть интерес к путешествиям и приключениям. Поэтому система туризма в дополнительном образовании необходима. Прогулки, слеты,

походы, экскурсии, соревнования - это та «воспитательная среда», которая может дать двойной, тройной эффект во всестороннем развитии школьников.

### **Новизна.**

Данная программа сочетает в себе туристско-краеведческое, спортивно-туристское («Дисциплина-маршруты», основы туристского многоборья), проектное, экологическое направление. Программа предусматривает использование знаний и умений работы со снаряжением как в искусственных условиях на дистанциях, так и в условиях преодоления естественных препятствий на маршрутах. Суть проектного обучения, в данной программе, состоит в том, чтобы учащийся смог приобрести и обобщить знания в области туризма, сформулировать проблемы и пути их решения.

Все виды и направления прекрасно дополняют друг друга и способствуют формированию всесторонне развитой личности ребёнка.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Программа рассчитана для учащихся разных возрастных категорий, и возможность реализации каждого ребёнка есть во всех периодах обучения в разных направлениях деятельности, не зависимо от физических возможностей. Программа предусматривает участие родителей и детей в походах выходного дня, участие в реализации проектов и мероприятий, а так же приобщение тех и других к практической деятельности по охране природы. Программа развивает межпредметные связи с такими предметами как ОБЖ, физическая культура, география биология, история. Дети приобретая знания, умения и навыки по программе по окончании курса могут решить проблему профорientации. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, служить в МЧС и т. д.

**Цель:** средствами туризма, создание условий для формирования полноценной личности обладающей хорошим физическим здоровьем, адаптированной к любым жизненным ситуациям, способной к самореализации и самосовершенствованию.

### **Задачи:**

- Формировать знания в области туризма, а также умения самостоятельно применять на практике полученные знания;
- Развить двигательные умения и навыки, способности к рациональному выполнению технических, тактических действий;
- Воспитать активную жизненную позицию, нравственные и волевые качества, способствующие сознательной потребности в занятиях туризмом;
- Способствовать формированию социальной компетентности воспитанников в условиях туристско-краеведческой деятельности.

**Возрастная категория детей** - программа рассчитана на возраст детей с 10 до 15 лет включительно.

### **Рекомендуемый состав групп.**

Рекомендуемый минимальный состав объединения 12 – 15 человек. В объединение принимаются дети с основной и подготовительной группой здоровья и с заявлением от родителей.

**Режим занятий.** Программа рассчитана на 9 часов в неделю, 3 занятия по 3 часа, включая походы (до 6 часов в день) и соревнования. Всего 306 часов в год.

### **Формы организации занятий.**

Условия проведения занятий может изменяться, в зависимости от погодных условий. В зимнее время занятия проводятся на лыжах и в зале. Осенью и весной

занятия проводятся в спортивном зале, учебном классе, на территории туристского полигона. Занятия, связанные с разработкой проектов, проходят в аудиториях. В программе предусматривается раз в месяц участие в соревнованиях различного уровня по туристскому многоборью, спортивному ориентированию. В летнее время организуются походы разной степени сложности.

#### **Формы организации деятельности.**

В программе используются групповая, коллективная форма.

В первый год обучения активно используется игровая форма организации занятий. Мероприятия (тематические праздники), конкурсы (лучший отчёт о походе, рисунков, фотографий), экскурсия как активные формы позволяют наладить взаимосвязь с родителями воспитанников. Как система оценки результатов походы, соревнования неотъемлемая форма организации.

В рамках программы предусмотрено:

- ✓ участие в краевых профильных сменах «К вершинам туристского мастерства»;
- ✓ участие в краевых соревнованиях;
- ✓ деятельность по реализации проектов.

#### **В программе используются следующие методы.**

Программа совмещает активные формы обучения с традиционными методами:

- повторный, повторно-серийный метод, метод круговой тренировки – для организации тренировочного процесса;
- игровой (подвижные, спортивные игры, организационно-коммуникативная, организационно-деятельностная игра);
- метод проектных технологий (метод мозгового штурма, групповой дискуссии) – разработка маршрутов, мероприятий;
- соревновательный метод как форма контроля деятельности;
- поисково-исследовательский метод – самостоятельная краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий при подготовке и участии в походах, экскурсиях;
- метод стимулирования – создание ситуации успешности каждого воспитанника;
- методы контроля самоконтроля и самооценки – решение ситуационных задач на местности, контроль выполнения практических заданий, самоконтроль, диагностика, анализ результатов деятельности обучающихся.

#### **Ожидаемые результаты образовательной деятельности по данной программе.**

*По итогам 1 года обучения обучающиеся должны знать:*

- основные законы и правила туристов, правила спортивного поведения; основные правила охраны окружающего пространства, безопасности при выполнении учебных, учебно-тренировочных заданий, в походе, соревновании;
- основное личное и групповое снаряжение для однодневных походов в межсезонье, зимний период, двухдневных - в летний период; основные типы костров, основные продукты питания, разрешённые санитарными нормами для походов; обязанности дежурного, завхоза, реммастера;
- основные правила личной гигиены, профилактические мероприятия заболеваний и травматизма в походе, на соревнованиях; название и назначение средств,

входящих в групповую аптечку (не менее 5); средства защиты от кровососущих насекомых; способ транспортировки пострадавшего; обязанности санитара группы;

- правила работы с компасом; понятия «азимут», «границы полигона»; внешний вид КП (контрольного пункта); условные знаки топографической и спортивной карт (не менее 10); порядок действий в аварийной (экстремальной) ситуации при потере ориентировки;

- названия объектов, являющихся историческим, природным, культурным наследием (посёлка, города, края); названия лекарственных растений, произрастающих в окрестностях населённого пункта, их способ применения в народной медицине; названия местных ядовитых растений, ягод, грибов;

- названия дисциплин спортивного туризма; названия основных туристских узлов, применяемых в спортивном туризме; правила спортивного поведения, правила безопасности при выполнении технических приемов.

*Уметь:*

- двигаться в туристской группе; собрать рюкзак для однодневного (летнего двухдневного) похода, упаковать продукты для перекуса в межсезонье и зимнее время; упаковать групповое снаряжение; рассчитать денежные затраты для составленного меню; выбрать место для костра, заготовить растопку и хворост для костра, развести и поддерживать костёр с соблюдением правил пожарной безопасности, приготовить пищу на костре; ухаживать за личным и групповым снаряжением (чистка, мытьё, ремонт); выполнять свои обязанности в группе;

- обработать мелкие раны, наложить повязку; укомплектовать и маркировать групповую аптечку, согласно предложенному списку;

- определять азимут на заданный предмет, определять азимут по карте; ориентировать карту с помощью компаса; определять, используя масштаб карты, расстояние по карте; рисовать изученные знаки топографической и спортивной карты; рисовать схемы движения в масштабе;

- вязать туристские узлы («штык», «карабинная удавка», «маркировочный узел», «схватывающий», «стремя»); надеть индивидуальные страховочные системы; проходить с самостраховкой (страховкой) этапы дисциплины «дистанция пешеходная» лично и в связке (команде);

- передвигаться по слабопересечённой местности с грузом до 4-5 кг в рюкзаке, передвигаться на лыжах с палками и без палок по рыхлому снегу без груза и с грузом до 5 кг в рюкзаке.

- уметь рассказать о своей семье, семейных традициях, своих впечатлениях от экскурсии, похода; правильно осматривать экспонаты;

- осуществлять совместное оформление результатов мероприятий.

Итоговыми результатами реализации программы может являться участие в походах выходного дня, соревнованиях, конкурсах и других туристско-краеведческой мероприятиях, получение нагрудного знака «Юный турист», улучшение показателей физических качеств развития, общее укрепление здоровья, проявление нравственных качеств во взаимоотношениях в группе.

Результаты образовательной деятельности могут быть оценены по четырём критериям:

1. Теоретическая подготовка по разделам программы.

2. Практическая подготовка (специальные умения по начальной туристской подготовке и основам безопасности).

3. Физическая подготовка.

4. Личностный рост.

**Способы проверки:** решение ситуационных задач, «Найди ошибку в рассказе»; зачёт (физические качества, специальные упражнения); зачётный поход; конкурсы; соревнования.

### Особенности организации образовательного процесса

#### Год обучения 1 год

	Год обучения
Количество часов в неделю по годам обучения	9
Количество учебных недель	34
Количество учебных часов по программе	306
Количество учебных часов согласно расписанию	300
Тема занятия «ОФП» перенесено на 19.11.2018	3
Тема занятия «Спуск спортивным способом по перилам» перенесено на 16.01.2019	3

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристско-спортивной подготовки</b>				
1.1	Спортивный туризм. История развития туризма в Ачинском районе г. Ачинске.	3	3	
1.2	Техника безопасности в спортивном туризме.	6	3	3
		<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Топография. Условные знаки разных карт. Масштаб.	18	3	15
2.2	Ориентирование по компасу. Азимут. Ориентирование на местности.	18	6	12
		<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Туристские возможности района.	3	3	-
3.2	Изучение района путешествия.	9	3	6
3.3	Экскурсия	6	-	6
		<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	3	3	-
4.2	Оказание первой доврачебной помощи	6	3	3
4.3	Способы транспортировки пострадавшего	9	3	6
		<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>5. Спортивные туризм, дисциплина – маршрут.</b>				
5.1	Планирование похода.	6	6	-
5.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	9	3	6
5.3	Техника безопасности в походах.	9	3	6
5.4	Организация бивачных работ и охрана природы	9	3	6
5.5	Учебный поход выходного дня	6	-	6
5.3	Подведение итогов похода	3	3	-
		<b>42</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
<b>6. Спортивный туризм, дисциплина – дистанция.</b>				
6.1	Личное, командное снаряжение	12	3	9
6.2	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	30	3	27
6.3	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	36	6	30
6.4	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	33	3	30
6.5	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	3	3	-
		<b>114</b>	<b>18</b>	<b>96</b>
<b>7. Общая и специальная физическая подготовка</b>		<b>69</b>	<b>7</b>	<b>62</b>
<i>Итого</i>		306		

### СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ И ИНВЕНТАРЯ.

1.	Веревка основная (50 м)	4шт.
2.	Веревка основная (35 м)	2 шт.
3.	Веревка основная (25 м)	1 шт.
4.	Веревка основная (20 м)	2 шт.
5.	Петли прусика (веревка 6 мм)	15 шт.
6.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	10 шт.
7.	Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	20 шт.
8.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	8 шт.
9.	Блоки и полиспаст	1 шт.
10.	Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм)	5 шт.
11.	Жумар	5 шт.
12.	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмерка».	8 шт.
13.	Аптечка медицинская	1 шт.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	3 шт.
15.	Курвиметр	1 шт.
16.	Лыжи	15 пар.
17.	Лыжные палки	15 пар.
18.	Лыжные ботинки	15 пар.
19.	Секундомер электронный	2 шт.
20.	Костровое оборудование	1 шт.
21.	Каны (котлы) туристские	2 шт.
22.	Спальники	4 шт.
23.	Палатки туристские походные	1 шт.
24.	Коврики	14 шт.
25.	Рюкзаки	4 шт.
26.	Топор походный	1 шт.
27.	Тент	1 шт.
28.	Ремонтный набор	1 шт.

## УЧЕБНО-НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ

- Интерактивный учебник «Спортивно-познавательный туризм»;
- Наглядное пособие (стенд с видами узлов);
- Фото-видео материал о технике вязания узлов, технике ориентирования.

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

Методический материал по технике пешего и лыжного туризма Теплоухова В. (Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма (Прохождение технических этапов));

Страховка на туристических соревнованиях. Николай Николаевич Устиновский; игровой метод обучения ориентированию на местности ЭнделяИзопа; информационно-методические материалы по социальному проектированию Киричук Н. А.

Азбука туриста-эколога. Сост.Куприна Л.Е. М.: ЦДЮТ, 1991.

Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., 1994.

Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., 1989.

Биржаков М.Б. Введение в туризм. М.- С.-Петербург, 2000.

Вяткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие. М.: «Академия», 2001.

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися... Приказ МО РФ от 13.07.92 г. № 293.

Методические рекомендации по подготовке отчетов о самостоятельных туристских путешествиях. Разраб. Луговьер Д.А. М.: ЦРИБ «Турист», 1977.

Методические рекомендации "Советы юному туристу". Красноярск. КЦДЮТ, 1990. Методические рекомендации в помощь педагогу, работающему над авторской образовательной программой. Ред. Шадрина И.Е. – М.: Гор. ДТДиЮ, 1995.

Основы безопасности в пешем походе. Разраб. Варламов В.Г. М.:ЦРИБ "Турист", 1983.

От костра к микрофону. Сост. Левитаны А. и М. С.-Петербург: «Респекс», 1996.

Программа 1 года занятий. Этап базовой туристско-спортивной подготовки, М.: Гор. ДТДиЮ, 1998.

Переправы вброд через водные преграды. Методические рекомендации. Разраб. Шимановский В.Ф. М.: ЦРИБ "Турист", 1984.

Природоохранное благоустройство туристских маршрутов. Разраб. Штюмер Ю.А. М.: ЦРИБ «Турист», 1981.

Чеурин Г.С. Школа экологического выживания. М. 1993.

Шиянов Л.П.,Рогаткин А.В. Походы выходного дня. М.: Профиздат, 1985.

Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М.:Профиздат, 1985.

Энциклопедия туриста. Гл. ред. Тамм Е.И. М.:изд. БРЭ, 1993

Основы ориентирования и топографии. Методические рекомендации для педагогов ДО, учителей школ. Ширин В. В., инструктор методист МКОУ ДОД «ДЮЦ», Ширина Т. В. Педагог ДО «ДЮЦ», Минусинск, 2007 г.

Программы дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы»  
Автор: Махов Игорь Игоревич, педагог дополнительного образования Центра детского и юношеского туризма Белгородской области.

Под редакцией Ю.С.Константинова, доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации. Москва ФЦДЮТиК, 2007.

Использование проектной деятельности как средства развития познавательных интересов обучающихся в объединениях туристско-краеведческой направленности.

[http://ecodelo.org/8530-programma\\_po\\_ekologicheskomu\\_turizmu-](http://ecodelo.org/8530-programma_po_ekologicheskomu_turizmu-)