

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»
для 5-9 классов

2025 г.

Пояснительная записка

Самодетельный пешеходный туризм — трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу Программы дополнительного образования «Юный турист».

Программа «Юный турист» по содержанию туристско-краеведческой направленности. По функциональному предназначению предпрофильная. По форме организации групповая.

Цель: создание условий для гармоничного физического и нравственного развития учащихся.

Задачи:

1. Предоставить возможность учащимся овладеть основными туристскими знаниями, умениями и навыками.
2. Воспитывать бережное отношение к природе.
3. Формировать приверженность к здоровому образу жизни.
4. Развивать самостоятельность, волю и выносливость, коммуникативные и организационные умения.

Программа ориентирована на учащихся 11-16 лет. Занятия проводятся **1 раз в неделю** по 1 часу (**35 часов в год**).

Программа разработана на основе Методических рекомендаций Константинова Ю.С., Слесаревой Л.П., «Туристско-краеведческая деятельность в школе», Москва, 2011.

Программа «Юный турист» разработана с учетом требований ФГОС к организации внеурочной деятельности в образовательном учреждении.

В Программе учтены возрастные особенности учащихся 11-16 лет.

Занятия туризмом дают возможность получить опыт самостоятельности, а с таким опытом подростку легче решать новые задачи, легче проживать переходный возраст.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей. В какие формы выльется реализация этих потребностей, каков будет её характер, во многом зависит от той среды, которая окружает школьника, общности, с которой он себя идентифицирует, и деятельности, в которую он включён. Занятия по Программе дополнительного образования поддерживают природное любопытство учащихся и желание всё испытать самим, неуёмную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя среди других.

В таких условиях школьники в большей степени (по сравнению с семьёй или школой) ощущают собственную независимость от взрослых, открываются возможности для свободного и автономного бытия учащихся, их самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога школьники могут научиться поступать по собственным интересам, удобствам, благополучием ради других.

Основной формой занятий по Программе «Юный турист» являются тренировки, которые проводятся как в спортивном зале, так и на природе. Теоретическое содержание программы усваивается в ходе аудиторных занятий и закрепляются на практике во время тренировок, походов и соревнований. Основная форма занятий групповая.

Для достижения воспитательных результатов используются следующие виды деятельности и формы работы:

Вид деятельности/ Уровень результатов	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной действительности	Получение опыта самостоятельного общественного действия
Туристско-краеведческая, Познавательная, Спортивно-оздоровительная	Краеведческие экскурсии Беседы		
	Походы, командные туристические соревнования, туристический слет, туристские поездки.		
	Экологические акции, экскурсии, сотрудничество в институте туризма и сервиса, встречи со студентами и выпускниками разработка проектов, социальные акции. Соблюдение правил охраны окружающей среды во время походов, соревнований, поездок, туристических походов.		

Учебно-тематический план

№	Тема	Всего	Количество часов	
			Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Безопасность юного туриста	2	1	1
3	Быт юного туриста	1	-	1
4	Кухня юного туриста	1	-	1
5	Топография	4	2	2
6	Туристские узлы и их назначение	4	-	4
7	Преодоление препятствий	6	-	6
8	Краеведение	4	2	2
9	Спортивное туристское многоборье	6	-	6
10	Спортивное ориентирование	6	1	5
	Всего	35	7	28

Содержание курса

Вводное занятие (1 ч) Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ученика. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, Переправа через «болото» по «кочкам» и т. п. Туристские песни под гитару.

Безопасность юного туриста (2 ч). Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Участие в соревнованиях.

Быт юного туриста (1 ч). Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Укладка рюкзаков. Палатка, установка палаток. Походный лагерь. Место для костра. Разведение костра. Правила пожарной безопасности. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Отношение к природе.

Кухня юного туриста (1 ч). Продукты в походе. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Туристская посуда. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

Топография (4 ч). Топографическая карта. Топографические знаки. Чтение топографических карт. Рисование топонимов.

Туристские узлы и их назначение (4 ч). Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

Преодоление препятствий (6 ч). Виды препятствий. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Работа на скалодроме. Участие в соревнованиях.

Краеведение (4 ч). Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Бережное отношение к природе в походе. Операция «Живи, родник».

Спортивное туристское многоборье (6 ч). Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

Спортивное ориентирование (6 ч). Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате реализации Программы дополнительного образования «Юный турист»

Ученик получит представление :

Условные топографические знаки;

Правила техники безопасности на занятиях и в походе;

Основы организации коллективной творческой деятельности;

Правила поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах;

Способы ориентирования на местности;

Элементарные правила выживания в природе;

Правила обращения с огнём;

Правила обращения с опасными инструментами; Правила личной гигиены в походах;

Лекарственные и ядовитые растения окрестностей Качканара.

Туристское снаряжение способы завязывания узлов.

Ученик будет уметь:

Укладывать рюкзак;

Разжигать костёр;

Переправляться маятником через овраг;

Оказывать первую медицинскую помощь при потёртостях и ожогах;

Определять по компасу стороны горизонта;

Правильно двигаться по грунтовой дороге, пересечённой местности; Ориентироваться по карте.

Пользоваться туристским снаряжением.

Ученик сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

Выполнять различные обязанности в походе;

Принимать участие в коллективной деятельности;

Приходить на помощь в случае необходимости;

Выбирать наиболее безопасные для себя и окружающих способы действия; Использовать местные природные ресурсы для обеспечения своих нужд в походе;

В ходе реализации программы «Юный турист» педагог стремится к достижению следующих воспитательных результатов:

Ученик будет знать:

Законы юных туристов;

Правила общения с незнакомыми людьми; Правила ведения здорового образа жизни;

Принятых в обществе норм отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм;

Ученик получит опыт:

Самостоятельности и самообслуживания;

Самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; Управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей; Ответственности и дисциплинированности, как нормы безопасности.

Ученик получит возможность для:

1. приобретения знания основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания;
2. развития способности к самооценке, ориентации на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
3. развития этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
4. формирования эмпатии как понимания чувств других людей и сопереживание им;
5. формирования установки на здоровый образ жизни;
6. формирования основ экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
7. формирования толерантности, как принятия существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
8. развития умения учитывать разные мнения и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Подведение итогов по результатам освоения Программы организуется через участие в соревнованиях в рамках туристической спартакиады.

В Портфель достижений учащегося в результате реализации Программы дополнительного образования «Юный турист» войдут выписки из протоколов соревнований, грамоты за победы в индивидуальном зачете, личном первенстве по технике пешего туризма, лыжного туризма, ориентировании.

Литература для учителя

1. Ганопольский В.И., Организация и подготовка спортивного туристского похода,- М.,1986
2. Закон Свердловской области о туризме и туристической деятельности. 1999
3. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П., Туристско-краеведческая деятельность в школе, -Москва, 2011.
4. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста –М., 1997
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристических путешествиях. М., 2003.
6. Основы безопасности в пешем походе. – М., 1983
7. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками, Москва. Аркти,2001.
8. Российский вестник детско- юношеского туризма и краеведения: ежеквартальный информационно- методический сборник. М.: ЦДЮТиК МО РФ. -1992-2014
9. Садикова Н.Б., Школа выживания.- Минск. 2005
10. Степанов П.В., Сирев С.В., Сафронов П.С., Программа внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. М.: Просвещение, 2011
11. Словарь юного туриста. М., 2003.
12. Буруковская Т.Г., Занимательное краеведение. – Калининград, 1989

Литература для учащихся

1. Алешин В.М., Серебрянников А.В., Туристская топография. – М., 1985
2. Антропов К., Расторгуев М., Узлы. – М., 1994
3. Аппенянский А.И., Физическая тренировка в туризме. – М.,1989
4. Бардин К.В., Азбука туризма. – М., 1981
5. Бубнов В.Г., Основы медицинских знаний.- М., 1999
6. Садикова Н.Б., Школа выживания – Минск 2005
7. Словарь юного туриста. М., 2003.
8. Энциклопедия - Я познаю мир «Природа». – АСТРЕЛЬ., М., -2002

Аннотация

Программа «Юный турист» туристско-краеведческой направленности адресована учащимся 7-17 лет. Срок реализации программы 1 год (35 часов в год, 1 час в неделю).

Программа направлена на создание условий для гармоничного физического и нравственного развития учащихся. Программа «Юный турист» разработана с учетом требований ФГОС к организации внеурочной деятельности в образовательном учреждении.

Новизна данной программы в том, что в содержание темы «Краеведение» предусмотрена организация экологической деятельности учащихся по охране природы родного края.

Учащиеся, прошедшие курс подготовки по программе «Юный турист», смогут в дальнейшем успешно не только заниматься этим видом спорта в других туристических объединениях, но и использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Сведения об авторе

Ф.И.О. составителя:

Место работы:

Должность:

Образование:

Адрес школы:

Алюкова С.Н.

МБОУ «Васильсурская средняя школа».

учитель физкультуры

среднее специально

Нижегородская область г.о.

Воротынский,

р.п.Васильсурск, ул.

Калинина, д.3

Рабочий телефон:

8-(83164)-32-2-21