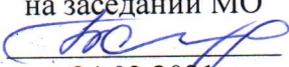


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 89»

Рассмотрено  
на заседании МО

  
24.03.2021

Согласовано  
Педагогический совет № 5  
от 25.03.2021

Директор

 Т.Р.Белькова



**Туристско-краеведческая направленность**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Основы туризма»  
(Летний лагерь)**

Возраст учащихся: 7-11 лет  
Срок реализации: краткосрочная

Составитель:  
Ясютин Юрий Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

Ярославль

2021 г

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание программы.....	6
4. Обеспечение программы.....	8
5. Список информационных источников.....	9
6. Приложения.....	10

## 1. Пояснительная записка

**Актуальность** предлагаемой программы в том, что детский туризм способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма; изучению родного края и воспитанию патриота своей Родины.

Основной идеей программы является личностно-ориентированный подход к учащимся, означающий, что в центре всего образовательного процесса лежит процесс становления личности, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребёнка.

Программа «Основы туризма» является **модифицированной**. Программа разработана на основе программы «Юные туристы - краеведы» Д.В. Смирнов, Ю. С. Константинов, А.Г. Маслов (ЦДЮТиК МО РФ, 2004г.).

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014года № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41)4
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 08.11.2019 года № 1287;
- Устав ОО.

### **Вид программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» является **модифицированной**.

**Цель:** формирование и развитие личностных качеств ребёнка, его самореализации и социальной адаптации через туризм и спорт.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- приобретение определенных краеведческих знаний.

#### **Развивающие:**

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- развитие личностных свойств - самостоятельности и волевых качеств.

• **Воспитательные:**

- воспитание бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

**Категория учащихся:** ориентирована на учащихся 7-11 лет.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая

**Режим организации занятий:**

Занятия проводятся ежедневно. Продолжительность 40 минут. Программа рассчитана на 16 часа.

**Особенности комплектования групп:**

Наполняемость групп 7 - 30 человек.

**Ожидаемые результаты:**

Учащиеся должны знать:

- историю развития туризма;
- основы топографии и ориентирования;
- правила поведения вне населённых пунктов;
- иметь общие сведения о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи.

Должны уметь:

- ориентироваться по карте и компасу;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- оказывать простейшую доврачебную помощь;
- работать с компасом;
- читать карту.

**Аттестация учащихся**

Результаты образовательной деятельности учащихся отслеживаются путём проведения начальной и итоговой аттестации.

Формы и методы: индивидуальное собеседование, участие в конкурсах, викторинах, соревнованиях; поход выходного дня.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История развития туризма	1	1	-
2.	Ориентирование и топография	2	1	1
3.	Туристское снаряжение	2	1	1
4.	Подготовка к туристскому походу. Туристская группа в походе	2	1	1
5.	Техника пешеходного туризма	2	1	1
6.	Личная гигиена и доврачебная помощь	2	1	1
7.	Краеведение	2	1	1
8.	Физическая подготовка	3	1	2
Итого:		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

### 3. Содержание

#### 1. Введение. История развития туризма. Инструктаж по ТБ.

Виды туризма, особенности походов. Интересные походы и путешествия (показ презентации).

#### 2. Ориентирование и топография

Изучение условных знаков спортивной карты (20 - 25 знаков). Рельеф местности и его изображение на спортивных картах. Компас, правила пользования им.

##### **Практическая работа:**

Работа с компасом. Способы определения точки стояния. Чтение карты.

**Мини-соревнования** по ориентированию «Найди клад», «Найди КП».

#### 3. Туристское снаряжение

Перечень снаряжения для однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях. Подбор снаряжения в зависимости от сезона и метеоусловий. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, удобство в использовании и переноске, ветрозащитные, гидроскопические и теплоизоляционные свойства.

##### **Практическая работа:**

Подбор снаряжения в зависимости от сезона и метеоусловий. **Мини-соревнование – «Собери рюкзак».**

#### 4. Подготовка к туристскому походу. Туристская группа в походе

Подбор группы, распределение обязанностей. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

##### **Практическая работа:**

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Заготовка продуктов, расфасовка.

#### 5. Техника пешеходного туризма

Преодоление естественных препятствий в походе, техника пешеходного туризма.

##### **Практическая работа:**

Преодоление оврагов по бревну. Спуск, подъём и траверс склона. Параллельные верёвки.

#### 6. Личная гигиена и доврачебная помощь

Личная гигиена туриста. Обувь туриста. Уход за ногами, обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, посуде, жилищу туриста. Профилактика и оказание первой медицинской помощи. Характерные заболевания в походе и их профилактика

##### **Практическая работа:**

Транспортировка пострадавшего. Медицинская аптечка. Оказание первой доврачебной помощи.

#### 7. Краеведение

Природа родного края. Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места.

**Экскурсия либо прогулка, либо экологическая тропа.**

#### 8. Физическая подготовка

Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.

**Практическая работа:**

Игры, эстафеты на развитие равновесия, силы, гибкости, быстроты, выносливости.

## **4. Обеспечение**

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Формы реализации программы:**

- лекционная (обзорные беседы);
- краеведческие игры, викторины, конкурсы, тесты, дидактические игры с карточками;
- экскурсии, прогулки;
- соревнования;
- практические занятия.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- столы рабочие;
- стулья;
- интерактивная доска;
- компьютер/ноутбук;
- дидактические материалы;
- туристское снаряжение;
- видеоматериалы;
- аптечка медицинская.

## Список информационных источников

Список литературы для педагогов:

1. Берман А. Е. Юный турист.- М.: Физкультура и спорт, 1977г.
2. Верба А. И. Туризм в школе.- М.: Физкультура и спорт, 1983г.
3. Помощь организаторам и инструкторам туризма.- М.: Профиздат, 1973г.
4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций.- М.:Зеркало,1993г.
5. Карманный справочник туриста.- М.: Профиздат, 1982г.
6. **Ю. С. «Из истории детского туризма в России». (1918-2008 гг.)\*** – М.: ФЦДЮТиК, 2008. 312 с., ил.
7. **Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.«Уроки ориентирования».** Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с., илл.
8. Константинов Ю.С., Усков С.В. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи – М.: ФЦДЮТиК, 2006. 388 с.
9. Константинов Ю.С., Персин А.И., Словарь туриста и краеведа: учеб.-метод. пособи – М.: ООО «Буки-Веди», 2018. 224 с.
10. Остапец А. В поход пешком. - М.: Просвещение, 1978г.
11. Первая помощь до прихода врача.- М.: Медицина, 1972г.
12. Пасечный П. На туристской тропе. - М.: Физкультура и спорт, 1986г.
13. Торопов С.А. Рюкзачок. Напутствие туристу – новичку.- Пермское книжное издание, 1983г.
14. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992г.
15. Шимановский В.Ф. и Ганопольский В.И., Питание в туристском путешествии,/ - М.: Профиздат, 2006. - 176 с.

Список литературы для учащихся:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 2003 – 62 с.
2. Бажов П.П. Малахитовая шкатулка. – Ташкент Узбекская советская энциклопедия, 1983г.
3. Константинов Ю.С., Персин А.И., Словарь туриста и краеведа: учеб.-метод. пособи – М.: ООО «Буки-Веди», 2018. 224 с.

**Тестовое задание  
по теме «Подготовка к походу»  
(примерное)**

*1. Должны ли туристы беспрекословно подчиняться руководителю?*

А. – Да, всегда.

Б. – Иногда.

В. – Нет, не должны.

*2. Может ли турист без разрешения уйти из лагеря?*

А.– Да, всегда.

Б.– Иногда.

В.– Нет, не может.

*3. Что такое контрольное время?*

А.– Время, которое даётся туристу, для того чтобы отлучиться куда-нибудь с указанием причины и места назначения.

Б.– Время, за которое ищут туриста, когда он потеряется.

В.– Время, за которое турист должен сообщить о своём выходе из лагеря.

*4. Может ли турист в одиночку отлучаться куда-либо?*

А.– Да, всегда.

Б.– Нет, чаще всего группой по 2-3 человека.

В.– Нет, не может.

*5. Может ли турист вмешиваться в жизнь местных жителей, если, по его мнению, они что-то делают не так?*

А.– Да, всегда.

Б.– Иногда.

В.– Нет, не должен.

*6. Могут ли туристы взять с собой в поход и применять «вторую» обувь?*

А.– Да, всегда.

Б.– Иногда.

В.– Нет, не должны.

## Варианты правильных ответов

*1. Должны ли туристы беспрекословно подчиняться руководителю?*

**А. - Да, всегда.**

*2. Может ли турист без разрешения уйти из лагеря?*

**В.– Нет, не может.**

*4. Что такое контрольное время?*

**А.– Время, которое даётся туристу, для того чтобы отлучиться куда-нибудь с указанием причины и места назначения.**

*4. Может ли турист в одиночку отлучаться куда-либо?*

**Б.– Нет, чаще всего группой по 2-3 человека.**

*5. Должен ли турист вмешиваться в жизнь местных жителей, если по его мнению, они что-то делают не так?*

**В.– Нет, не должен.**

*6. Могут ли туристы взять с собой в поход и применять «вторую» обувь?*

**А.– Да, всегда.**