

Пояснительная записка

Образовательная программа «Азбука туризма» является модифицированной, за основу взяты программы рекомендованные Министерством образования Российской Федерации для системы дополнительного образования детей: «Юные судьи туристских соревнований», «Спортивный туризм: туристское многоборье», «Спортивное ориентирование».

На сегодня очень актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения. Туризм, возникший и развивавшийся как объективная общественная потребность, постепенно утвердился в качестве одного из важных средств воспитания людей.

Причиной создания данной программы явилась необходимость уйти от узкой специализации и предоставить детям возможность попробовать себя в различных видах туризма (водном, лыжном, пешеходном, скалолазании), научиться выживать в экстремальных условиях, проявить себя в различных сферах деятельности (участник соревнований, судья, инструктор, краевед, оформитель, летописец и т.п.), совершенствуя при этом свои личностные качества, а также желание привить детям любовь к природе, потребность в активном образе жизни, объединить их для решения общих задач.

Отличие данной программы от типовых программ заключается в поставленных целях и задачах, в распределении учебного материала по часам, введении новых образовательных областей: социальная практика (находить своё место в коллективе, гендерные отношения, развитие личности, повышение самооценки), физическая антропология (умение вести самоконтроль за своим физическим развитием и физической подготовкой).

Актуальность программы заключается в её практическом значении. Программа «Азбука туризма» предполагает решение целого комплекса проблем взаимодействия человека с природой: оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды; формирование координационных функций; вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Педагогическая целесообразность в том, что программа направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Способствует развитию личности ребенка, помогает приобретению жизненно важных навыков, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития. Вырабатывает чувство коллективизма, дисциплинированность, организованность, волю,

инициативу, стремление преодолевать трудности. Воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции.

Цель программы: Развитие физических и нравственных качеств личности ребенка, через творческое использование занятий спортивным туризмом и ориентированием для организации здорового образа жизни, подготовке к будущей военной службе.

Задачи:

Образовательные:

- Расширить кругозор детей, вовлечением в изучение мира с помощью личного знакомства с ним в туристских походах и путешествиях;
- Научить детей составлять план путешествия, участвовать в его организации, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие походы;
- Получить начальные навыки преодоления препятствий и участия в соревнованиях;
- Освоить бивуачные навыки и навыки самообслуживания в походных условиях;

Развивающие:

- Развить умение ценить красоту природы, ответственное отношение к ее сохранению, культуру поведения;
- Развить координационные способности;
- Привить исследовательские навыки, навыки наблюдения и описания, общения и взаимопомощи;
- Развить у детей мотивацию к продолжению деятельности в туризме и спортивном ориентировании;

Воспитательные:

- Сформировать у детей общественную активность и положительное восприятие социума и своего значения для его развития;
- Сформировать потребность в здоровом образе жизни, знании своих физических возможностей;
- Воспитать моральные и волевые качества.

Отличительные особенности программы: программа учитывает региональную специфику. Обучение по программе строится с учетом следующих региональных особенностей:

- традиционно-сложившейся системы спортивно-массовых мероприятий по спортивному ориентированию и туризму;
- состояния материальной базы, социально-региональной специфики;
- географических и природных особенностей.

Так же программа «Азбука туризма» предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом индивидуализированная подготовка организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, величине, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также уровнем функционального и биологического индивидуального развития занимающихся.

В основу программы организации обучения положены следующие **принципы**:

Принцип самореализации - добровольность включения детей в ту или иную деятельность; обязательный учет половозрастных и индивидуальных особенностей детей; создание ситуации успеха; поощрение достигнутого; признание личности человека растущего и развивающегося высшей социальной ценностью;

Принцип динамичности постоянная смена деятельности;

Принцип коллективизма - только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев;

Принцип безопасности (первые дистанции проложены по знакомой местности);

Принцип прочности усвоения знаний, умений и навыков - реализуется в том, что обучающийся трижды проходит маршрут.

1) когда готовится к нему и изучает особенности края;

2) когда совершает поход;

3) когда обрабатывает собранный перед походом, в походе и после него материал.

Принцип целостности воспитательного процесса и единства педагогического влияния воздействие происходит как на интеллектуальную, эмоциональную и волевую сферы детей;

Принцип наглядности - педагог не только объясняет, как выполнить тот или иной прием, но и показывает его выполнение в целом и по частям сам;

Возраст детей участвующих в реализации данной программы 12- 15 лет. Программа «Азбука туризма» рассчитана на 1 год.

Сроки реализации программы– 1 год – 34 часа. Наполняемость группы – 15 – 20 человек.

Режим занятий - 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Формы организации занятий: индивидуальные и групповые формы работы.

Формы проведения занятий:

Теоретические занятия - рассказ, объяснение, лекция, беседа.

Практические занятия в помещении - обучение конкретным и практическим темам, когда рассказ и объяснение педагога сопровождаются демонстрацией и отработкой приемов и навыков без обязательности действий на местности.

Практические занятия на местности - отработка методики оценки обстановки и принятия решения на преодоление препятствия, выработка тактического плана действий; отработка технических приемов, способов преодоления препятствий и мер по обеспечению безопасности.

Самостоятельная работа (выполнение домашних заданий); работа с печатными источниками, выполнение письменных и графических заданий, самостоятельное изучение и отработка технических приемов.

Прогулка – простейшая форма туристско-краеведческой деятельности, доступная для детей любого возраста.

Экскурсия – посещение объекта с научными, учебными или общекультурными целями.

Поход – передвижение туристской группы активным способом по заранее составленному маршруту.

Наряду с основными формами используются такие формы туристско-краеведческой деятельности, как слёт, соревнование, конференция, вечер, сбор и др.

Методы, использующиеся в ходе реализации программы

1. **Игровой метод**, который обеспечивает высокую эмоциональность занятий, дает возможность проявить детям инициативу, самостоятельность, быстроту реакции и оперативное мышление.
2. **Соревновательный метод**, который помогает развитию таких навыков, как сила, быстрота, ловкость, смелость, учит преодолевать трудности, приносит радость побед и успехов. Все это позволяет воспитывать уверенность в себе, учит не бояться поражений и стимулирует рост спортивного мастерства.
3. **Метод чередования традиционных поручений.** Каждый занимающийся должен попробовать себя в различных сферах деятельности (капитан, медик, завхоз, летописец, фотограф, ремонтный мастер, заведующий снаряжением, хронометрист, краевед, повар, оформитель, физорг и т.д.), это помогает выявить наиболее способных к тому или иному роду деятельности, учит уважительно относиться к чужому труду.
4. **Метод коллективного творческого дела** применяется во время подготовки к походам, соревнованиям и другим мероприятиям.
5. **Метод круговой тренировки:** чередование физических упражнений с умственными. Турист и ориентировщик на дистанции поставлены перед необходимостью выбирать из массы вариантов лучшее решение задачи, имея на это минимум времени.
6. **Метод проб и ошибок.** Напряженная работа мысли на дистанции связана с большой физической нагрузкой, ошибки при этом неизбежны, для того, чтобы свести их к минимуму, необходимо чаще участвовать в соревнованиях на различных дистанциях для накопления опыта принятия правильных решений. Метод подразумевает обязательный анализ дистанции после финиша: обмен мнениями с другими участниками, сравнение путей движения призеров со своими вариантами маршрута.

При освоении программы обучаемые могут достичь следующих результатов:

- развить выносливость для выполнения физических упражнений в неблагоприятных погодных условиях, экстремальных ситуациях;
- владеть техникой движения (бега) по закрытой местности с набором различных естественных препятствий, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды);
- знать и выполнять технику безопасности при выполнении необходимых физических упражнений, преодолении естественных препятствий;
- уметь правильно выбрать место и организовать лагерь (ночлег) в полевых условиях в любое время года, выполнить необходимую физическую работу при организации бивака;
- правильно «читать» спортивную и топографическую карту, осуществлять передвижение на различной местности и в различных условиях; уметь ориентироваться по местным предметам;
- иметь практический опыт выполнения различных обязанностей участниками туристской группы;
- уметь правильно подбирать и "подгонять" необходимое личное снаряжение;
- осуществлять ремонт личного и общественного туристского снаряжения в домашних и походных условиях;
- знать и применять на практике противопожарные меры;
- способствовать охране природы в походе;
- знать и соблюдать гигиенические требования при проведении тренировок, соревнований, походов;
- знать и применять приемы самоконтроля при проведении тренировок, соревнований, походов;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему в туристском походе и применять на практике способы транспортировки пострадавшего в походе;

- принимать активное участие в обсуждении итогов похода, соревнования с целью выявления допущенных ошибок и их исправления, уметь составить отчет о совершенном походе;
- владеть в комплексе всеми навыками, предусмотренными программой.

Умения и навыки обучающихся проверяются в форме собеседования, тестов, игр, соревнований. Ежегодно планируются участие в районных и краевых соревнованиях, краеведческих викторинах, туристическом слете, в категорийных походах и походах выходного дня.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	1	1	-
2	Спортивное ориентирование	10	4	6
3	Туристские узлы	4	1	3
4	Азбука туристско – бытовых навыков юного туриста	5	1	4
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	2	1	1
6	Спортивно-туристское многоборье	8	1	7
7	Походы выходного дня	4	-	4
	Итого:	34	9	25
Зачетный поход (в дни школьных каникул) – вне сетки часов.				

Содержание программы

1. Введение. Знакомство с детьми. Режим работы. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

Оздоровительная роль туризма. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения. Оздоровление человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях. Правила поведения юных туристов. Правила поведения. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках

2. Спортивное ориентирование. Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). 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. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

3. Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие верёвочных перил для преодоления препятствий.

4. Азбука туристско – бытовых навыков юного туриста.

Основы безопасности в природной среде. 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 среде с представителями диких животных. Основы безопасности дома и в школе. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб

Личное снаряжение и уход за ним. Личное снаряжение юного туриста. Средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов. Укладка

рюкзачка. Соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Групповое снаряжение и уход за ним. Требования к групповому снаряжению и уход за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и уход за ними. Кухонное и костровое снаряжение.

Костер. Типы костров. Правила разжигания костров. Техника безопасности.

Бивак. Правила установки палатка. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря

Компас. Азимут на местности и на карте. Расстояние на местности и на карте

Приготовление пищи. Техника безопасности. Закупка, фасовка, упаковка и приготовление пищи в полевых условиях.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно – познавательным туризмом. **Практические занятия.** Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

6. Спортивное туристское многоборье. Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. 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.

7. Походы выходного дня. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т. п.

Календарно- тематическое планирование

№	месяц	дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля	Примечание
Введение (1 час)							
1			Теория. Введение. Правила техники безопасности на занятиях. Режим работы	беседа	1	опрос	
Спортивное ориентирование (10 часов)							
2			Теория. Оздоровительная роль ориентирования Правила соревнований по спортивному ориентированию.. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша.	беседа	1	опрос	
3			Теория. Условные знаки: гидрография и растительность	Беседа, демонстрация	1	тестирование	

4			Теория. Условные знаки: искусственные объекты	Беседа, демонстрация	1	тестирование	
5			Теория. Условные знаки: рельеф, обозначение дистанции	Беседа, демонстрация	1	тестирование	
6			Практика. Виды ориентирования	Просмотр видеороликов, игра	1	тестирование	
7			Практика. План и карта. Ориентирование в школе. Средства отметки	Игра	1		
8			Практика. Маркировка	Демонстрация, отработка приёмов	2		
9			Практика. Соревнования на местности	Соревнования	2		
Туристские узлы (4 часа)							
10			Теория. Узлы и их применение в туризме.	Объяснение. показ	1		
11			Практика. Отработка навыков завязывания туристских узлов: булинь, восьмерка	Отработка приемов	1		

12			Практика. Отработка навыков завязывания туристских узлов: срединный австрийский, встречный.	Отработка приемов	1		
13			Практика. Конкурс по вязке узлов		1		
Азбука туристско – бытовых навыков юного туриста (5 часов)							
14			Теория. Основы безопасности в природной среде. . 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 среде с представителями диких животных. Основы безопасности дома и в школе.	Объяснение. показ	1		
15			Практика. Личное и групповое	Демонстрация,	1		

			снаряжение	отработка приёмов			
16			Практика. Костер. Типы костров. Правила разжигания костров. Техника безопасности. Бивак. Правила установки палатки. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря.	Демонстрация, отработка приёмов	1		
17			Практика. Приготовление пищи. Техника безопасности. Закупка, фасовка, упаковка и приготовление пищи в полевых условиях.	Демонстрация, отработка приёмов	1		
18			Практика. Компас. Азимут на местности и на карте. Расстояние на местности и на карте.	Демонстрация, отработка приёмов	1		
Личная гигиена и первая доврачебная помощь (2 часа)							
19			Теория. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими	беседа	1	опрос	

			упражнениями.				
20			Практика. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. необходимая помощь. Способы обработки. Обработка ран, ссадин.	Демонстрация, отработка приёмов	1		
Спортивное туристское многоборье (7 часов)							
21			Теория. . Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	Просмотр видеоролика	1		
22			Практика. . Горизонтальный и вертикальный маятник.	Демонстрация, отработка приёмов	1		
23			Практика. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила)	Демонстрация, отработка приёмов	1		
24			Практика. Подъём по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с	Демонстрация, отработка приёмов	2		

			самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой.				
25			Практика. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.	Демонстрация, отработка приёмов	1		
26			Соревнования по технике пешеходного туризма		1	соревнования	
Походы выходного дня (4 часа)							
27			Практика. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т. п.	поход	2		
28			Практика. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники	поход	2		

			пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т. п.				
В дни осенних, весенних каникул - зачётные походы.							

Литература

- 1.Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании, - М.: ФиС, 2007 ;
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: ФиС, 20010;
3. Лысогор Н.А. Питание туриста в походе - М., Пищевая промышленности 1980;
4. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов: сборник нормативных документов и справочных материалов. - М.: Профиздат, 1987;
5. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: ФиС, 2015;
6. Поляков В.А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. М., Медицина, 2011;
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ФиС, 2009