

Министерство образования Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области средняя общеобразовательная школа №17 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области.

Принята на заседании
педагогического совета
ГБОУ СОШ № 17 г. Сызрани
Протокол № 17
от «29» июля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора
ГБОУ СОШ № 17 г. Сызрани
А.Ш. Буланкина
Приказ № 528/од от «29» июля 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мы - туристы»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст: 10-18 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:
Балабанова Е.В.,
педагог дополнительного образования

Сызрань, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы - туристы» (далее - Программа) реализует туристско-краеведческую направленность.

Уровень Программы – базовый.

В структуру дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы базового уровня заложен модульный принцип построения, где содержание каждого модуля соответствует ступени освоения программного материала.

Программа составлена на основе программно-методических материалов профиля и опыта педагогической практики педагога. В основу взяты материалы по туризму и краеведению, представленные образовательными программами для системы дополнительного образования Константиновым Ю. С., Масловым А.Г., Дроговым И.А., (ФЦДЮТиК МО РФ 2004 г.). Содержание Программы опирается на концепцию детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир». Данная концепция разработана доктором педагогических наук А. А. Остапцом-Свешниковым и включает в себя следующие основные постулаты: сменяемость туристских и краеведческих должностей; циклическое построение деятельности детского объединения; освоение окружающего мира от «родного гнезда» к родному краю и стране. И предполагает активное участие детей и их родителей в оздоровительно-познавательной туристско-краеведческой деятельности.

Актуальность Программы в том, что в ней представлено решение значимых проблем современного образования. В настоящее время остро стоят вопросы физического здоровья и нравственного воспитания подрастающего поколения. Регулярные занятия туристско-краеведческой деятельностью формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношение к другим людям, к Родине, к природе, к труду. Реализация Программы предоставляет средства оптимизации процесса социальной адаптации обучающихся в современном мире.

Новизна и отличительные особенности Программы. В данной Программе большое внимание уделяется практическому применению полученных знаний и навыков в туристских походах и соревнованиях, в краеведческих мероприятиях.

Широко известно, что подростковому возрасту свойственен постоянный поиск, стремление испытать себя, желание необычности, приключений,

романтики. Специфика данной Программы направлена на удовлетворение таких потребностей (походы, путешествия, соревнования). Отрицательные эмоции, напряжение, возникающие в учебном процессе и снижающие умственную и физическую работоспособность, будут снижаться при общении ребёнка с миром природы. В основе организации познавательной деятельности лежит интерес подростка ко всему необычному, увлекательному. Программа построена так, что происходит постоянное развитие интереса от созерцательной стадии через деятельно – практическую и познавательную до творческой стадии.

Педагогическая целесообразность. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у обучающихся формируются такие жизненно важные качества, как честность, мужество, упорство, взаимовыручка.

Рациональность ярко выражена в том, что способы реализации Программы позволяют получать максимально полезный результат в достижении поставленной цели при помощи реально имеющихся ресурсов. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем Программы, устанавливать продолжительность занятия, которая не должна превышать двух академических часов в помещении. В связи со спецификой работы туристского объединения практические занятия вне помещения в своем населенном пункте проводятся до 4 часов, однодневные походы выходного дня за пределы своего населенного пункта - 8 часов.

В каникулярное время педагог может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности обучающихся на свежем воздухе в природной среде.

Адресат Программы, возрастные особенности. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы, 10–18 лет. Структура и содержание программы составлены с учётом психолого-педагогических возрастных особенностей обучающихся по Л. С. Выготскому и Эльконину Д.Б. Подростковый возраст — это весьма сложный, таящий в себе опасность кризисных явлений, период в жизни обучающегося. В этот период организм ребёнка претерпевает кардинальные

изменения. Развёртывается процесс полового созревания, с которым связано возникновение у подростка физического ощущения собственной взрослости. У него возникает представление о себе уже не как о ребёнке, он стремится быть и считаться взрослым. Отсюда у подростка возникает новая жизненная позиция по отношению к себе, к окружающим людям, к миру. Он становится социально активным, восприимчивым к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют среди взрослых. Поэтому период подросткового возраста характерен тем, что здесь начинается формирование морально-нравственных и социальных установок личности ученика, намечается общая направленность этой личности.

Средний школьный возраст (от 10–12 до 15–18 лет) — переходный от детства к юности. Он характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребёнка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе. В этом возрасте обучающимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации.

Подросток стремится к активному общению со своими сверстниками, и через это общение он активно познаёт самого себя, овладевает своим поведением. Общение со своими сверстниками - ведущий тип деятельности в этом возрасте. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, здесь устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу. Общение со сверстниками воспитывает коллективизм и ответственность за общее дело, оказывает положительное социальное влияние в построении взаимоотношений. Подросток весьма податлив влиянию сверстников. Внутренне отойдя от родителей, он ещё не пришёл к своей индивидуальности, которая обретается в юношеском возрасте. Если подростка волнует вопрос: «Неужели я не такой, как все?», то юношу: «Неужели я такой, как все?».

В отличие от подростков, обучающиеся старшего школьного возраста стремятся к автономии, к эмоциональной и ценностной самостоятельности, к независимости, к самоуважению. В туристской деятельности неизбежны процессы саморегуляции, соотносимые с постепенной заменой внешнего контроля индивидуального поведения на внутренний самоконтроль. Это, как правило, значительно упрощает для педагогов решение многих

педагогических задач и ситуаций. Самообслуживание, самоуправление – естественные черты и личности, и группы, занимающейся активными видами туризма. В данной Программе средством достижения цели является участие детей в создании и деятельности многопрофильного туристского объединения, где ребёнок совместно со взрослыми становится субъектом процесса создания развивающей и оздоравливающей среды, основанной, как принято в туризме, на гуманистических принципах деятельности группы и межличностных отношениях в группе. В отличие от 10–11-летних 14–16-летние подростки обладают достаточно устойчивыми мотивами, адекватными общественно значимому смыслу труда. Их мотивационная структура характеризуется преобладанием личностно значимых мотивов: стремления к самопознанию, самоутверждению и самосовершенствованию в ходе общественно полезного труда, что является основой развития реальной потребности старших подростков в деятельности на благо другим людям.

Особенности физиологических гендерных различий подростков, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие/ образовательные

- сформировать фундамент туристско-краеведческих и экологических знаний;
- обучить основам техники пешего и лыжного туризма;
- обучить основам ориентированию на местности с компасом и картой;
- обучить основам спортивного ориентирования;
- расширить кругозор обучающихся в области географии, биологии, физической культуры, истории России и родного края;

воспитательные

- воспитывать бережное отношения к природе;
- воспитывать трудолюбие, упорство в достижении цели;
- воспитывать взаимопомощь и культуру межличностного общения;
- воспитывать ответственность за свои поступки;

развивающие

- развивать стремление к физической активности;
- накопление жизненного опыта;

- развивать интерес к активному познанию окружающего мира;
- развить у обучающихся основы экологического мышления;
- развивать когнитивные качества личности: любознательность, эрудированность, пытливость, проницательность;
- развивать способности быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды;
- развить стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.

Формы организации образовательного процесса

Большая часть занятий проводится в *групповой форме* в условиях тренировочных выходов, походов выходного дня, на слётах и соревнованиях. Занятия могут проходить *по группам* (работа штаба, хозяйственной группы, редколлегии и т. п.) и *индивидуально* (работа с докладчиками, с завпитом, со штурманом, с казначеем, с фотографом и т. п.).

Использование мелкогрупповых и индивидуальных форм позволяет дифференцированно, лично и более качественно подготовить занимающихся к сложным испытаниям, возможным в реальных полевых условиях, что соответствует требованиям безопасности проведения выездных мероприятий.

Типы занятий: комбинированный, теоретический, практический, контрольный, тренировочный.

Формы организации учебного занятия

Занятия традиционно делятся на *теоретические* и *практические*.

Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на изучаемую тему и дальнейшее их обсуждение, изучение условных знаков карт, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.

Практические занятия – в помещении и на местности – это наблюдение, игры (игры-соревнования, игры-соревнования, дидактические игры, сюжетно-ролевые), ведение «Дневника туриста», физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, конкурсы, экскурсии.

При проведении занятий традиционно используются следующие группы способов организации педагогического процесса:

1. демонстрационная, когда обучающиеся слушают объяснения педагога и наблюдают за демонстрационным экраном или экранами компьютеров на ученических рабочих местах;

2. фронтальная, когда обучающиеся синхронно работают под управлением педагога;
3. самостоятельная, когда обучающиеся выполняют индивидуальные задания в течение части занятия или нескольких занятий.

Формирование контингента

Контингент обучающихся формируется на основе принципа добровольности, без предварительного отбора в соответствии с желанием детей и их родителей (законных представителей). В объединение принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий туризмом.

Достижение планируемых образовательных результатов в разновозрастной группе достигается за счет дифференциации учебной нагрузки, применения лично-ориентированной технологии и технологии коллективного творческого дела (КТД).

Технология КТД, одна из важных технологий для реализации Программы туристско-краеведческой направленности.

Цели её использования: развитие позитивных качеств личности, переход от педагогики требований к педагогике сотрудничества, применение полученных знаний и умений в практической деятельности, формирование положительной Я-концепции, социализация детей. Состоит из следующих этапов: целеполагание, коллективное планирование дела (туристско-краеведческого похода, соревнований, общественно-полезных дел, мероприятий), коллективная подготовка к общему делу, подведение итогов подготовки, проведение похода, соревнований, участие в соревнованиях, коллективное подведение итогов (отчёт о походе). Намечается программа последовательных действий, определяются новые коллективные творческие дела.

Для развития индивидуальных способностей и создания комфортной среды для каждого обучающегося, применяется лично – ориентированная технология:

- выстраивание индивидуального образовательного маршрута с учётом возрастных особенностей;
- поэтапное освоение видов деятельности каждым обучающимся с учётом его индивидуальных возможностей и стремлений к самореализации.

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и лично ориентированной деятельности при педагогической поддержке,

соответствующей уровню подготовленности детей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Кол-во учебных часов			формы проведения занятий	формы контроля
		теория	практика	всего		
I МОДУЛЬ						
I	Правила поведения юных туристов	1	0	1	беседа	опрос
II	Туристско-бытовые навыки	3	5	8		
	Основы безопасности	1	1	2	беседа	тест
	Личное и групповое снаряжение и уход за ним	1	2	3	беседа, практическое занятие	наблюдение
	Организация биваков	1	2	3	беседа	практическая работа
III	Спортивное и туристское ориентирование	4	11	15		
	Карта спортивного ориентирования	1	3	4	лекция, практическое занятие	практическая работа
	Ориентирование по компасу и карте	1	3	4	лекция, практическое занятие	практическая работа
	Спортивное ориентирование	2	5	7	лекция, практическое занятие	соревнования
IV	Спортивно-оздоровительный туризм	0	10	10		
	Пешеходный туризм	0	8	8	поход, практическое занятие	практическая работа, соревнования
	Полоса препятствий пешеходного туризма	0	2	2	практическое занятие	соревнования
ИТОГО		8	26	34		
II МОДУЛЬ						
I	Правила поведения юных туристов	1	0	1	беседа	опрос
II	Профилактика заболеваний и оказание первой помощи	2	2	4	лекция, практическое занятие	тест, практическая работа

III	Спортивно-оздоровительный туризм	0	8	8		
	Лыжный туризм	0	8	8	лыжные прогулки	практическая работа, соревнования
IV	Основы топографии и туристское ориентирование	2	10	12		
	Ориентирование на местности	1	8	9	лекция, практическое занятие	практическая работа
	Ориентирование по компасу, азимут	1	2	3	лекция, практическое занятие	практическая работа
V	Основы краеведения	2	3	5		
	Природа моего края	2	3	5	беседа, практическое занятие	тест
VI	Спортивно-оздоровительный туризм	0	12	12		
	Пешеходный туризм	0	10	10	поход, практическое занятие	практическая работа, соревнования
	Полоса препятствий пешеходного туризма	0	2	2	практическое занятие	соревнования
ИТОГО		6	34	40		
ИТОГО ЗА ГОД		15	59	74		

СОДЕРЖАНИЕ I МОДУЛЬ

1. Правила поведения юных туристов. (1 час)

Теория. Правила безопасности при проведении занятий, экскурсий, массовых мероприятий, походов. Дисциплина – основа безопасности. Правила безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

2. Туристско-бытовые навыки. (8 часов)

2.1. Основы безопасности. (2 часа)

Теория. Основные правила поведения на турпрогулке, экскурсии, в походе, у водоёма. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице. Во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила

поведения в чрезвычайных ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсиях при отставании от группы, при потере ориентировки.

Практические занятия. Игра «Что делать в случае...?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц. Соблюдение правил безопасности при купании и организации коллективных игр в лесу или парке. Действия в аварийной ситуации, при потере ориентировки. Тестирование по теоретическим знаниям правил безопасности.

2.2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним. (3 часа)

Теория. Личное снаряжение для двухдневного похода и требования к нему. Личная походная аптечка и ремнабор. Требования к упаковке продуктов для перекуса и групповых продуктов, выданных для транспортировки на время похода. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях. Подготовка снаряжения к участию в соревнованиях по туризму.

Палатки, их виды и назначение, устройство палаток, правила ухода за ними. Кольшки и стойки для палатки и уход за ними. Костровое и кухонное снаряжение. Аптечка и ремнабор. Маршрутные документы и туристские схемы, карты, навигационное оборудование и снаряжение. Обязанности заведующего снаряжением (снаряженец) группы.

Практические занятия. Укладка рюкзака и упаковка снаряжения для похода. Выбор, подгонка и регулировка рюкзака. Подготовка личного снаряжения в соответствии с погодно-климатическими условиями. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт.

Установка и снятие палатки. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками похода. Выполнение снаряженцем своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении. Составление командиром и снаряженцем перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода.

2.3. Организация биваков. (3 часа)

Теория. Биваки и лагерь для ночлега юных туристов и охрана природы при их организации. Требования к бивакам и разбивке лагеря для организации ночлега. Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в летнем походе и в межсезонье.

Разведение костра в зимнем и летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности. Порядок действия членов группы при устройстве бивака.

Практические занятия. Распределение и выполнение обязанностей при

организации лагеря туристской группы. Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности (осенью, зимой, летом и весной). Организация бивачных работ. Устройство кострища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток. Устройство и оборудование кухни, места для приёма пищи, для пищевых и бытовых отходов, отдыха и игр, забора воды, умывания, организации купания, разделки и хранения дров.

3. Спортивное и туристское ориентирование. (15 часов)

3.1. Карта спортивного ориентирования. (4 часа)

Теория. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты, виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Их схожесть и отличия от знаков топографических карт. Изображение рельефа, растительности, дорожной сети, гидрографии. Внемасштабные знаки.

Практические занятия. Рисовка условных знаков спортивных карт. Составление кроссвордов со знаками. Дидактическая игра: «Угадай знак». Тестирование на знание условных знаков спортивных карт.

3.2. Ориентирование по компасу и карте. (4 часа)

Теория. Ориентирование спортивной карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звёздам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Измерение азимутов по карте.

Практические занятия. Закрепление умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение легенды маршрута группы по карте.

3.3. Спортивное ориентирование. (7 часов)

Теория. Виды туристского ориентирования, соревнования зимние и летние. Оборудование КП. Способы отметки на КП.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действие спортсменов на финише и после его прохождения. Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Основные правила, технические приёмы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте.

Основные правила, технические приёмы и условия соревнований по

ориентированию на обозначенном маршруте.

Ориентирование в заданном направлении. Основные правила, технические приёмы и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении.

Практические занятия. Прохождение маркированного маршрута с педагогом и группами по 4–5 чел.

Прохождение обозначенного маршрута с педагогом и группами по 4–5 чел.

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении с педагогом и самостоятельно группами по 3–4 чел. в парке.

4. Спортивно-оздоровительный туризм. (10 часов)

4.1. Пешеходный туризм. (8 часов)

Практические занятия. Страховочная система. Организация самостраховки.

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием специального снаряжения. Подъем, спуск со склонов и траверс по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой.

4.2. Полоса препятствий пешеходного туризма. (2 часа)

Практические занятия. Игра «Покорение Эльбруса» - альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки).

II МОДУЛЬ

1. Правила поведения юных туристов. (1 час)

Теория. Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением. Общественно-полезные дела юных туристов во время учебных выходов в лес и в походах.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц и дорог.

Охрана природной среды и посильное участие в её улучшении.

Проявление инициативы и самостоятельности, ответственности за порученное дело. Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь товарищам.

2. Профилактика заболеваний и оказание первой помощи. (4 часа)

Теория. Оказание первой помощи при кровотечениях.

Отморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика отморожений и

защита организма от мороза.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, профилактика и первая помощь при солнечном и тепловом ударе.

Профилактика простудных заболеваний в походе и первая помощь.

Практические занятия. Наложение повязок и жгута. Тестирование по теории оказания первой помощи.

3. Спортивно-оздоровительный туризм. (8 часов)

3.1. Лыжный туризм. (8 часов)

Практические занятия. Подбор лыж и снаряжения для зимней прогулки и похода. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Управление лыжами на месте. Отработка техники ходов. Преодоление на лыжах простейших препятствий. Спуски и подъемы. Лыжные прогулки.

4. Основы топографии и туристское ориентирование. (12 часов)

4.1. Ориентирование на местности. (9 часов)

Теория. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, поле. Ориентирование по линейным ориентирам и по легенде. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута. Рубежные объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации при выходе за карту.

Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности до похода, во время похода и после похода.

Практические занятия. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП до КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Ориентирование по легенде с использованием расстояний, в лесу и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действие в аварийной ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности.

4.2. Ориентирование по компасу, азимут. (3 часа)

Теория. Компас в турпоходе. Правила работы с компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

Практические занятия. Определение азимутов на КП и предметы.

Отработка движения по азимутам во время тренировочных выходов в лес. Игра «Кладоискатели».

5. Основы краеведения. Природа моего края. (5 часов)

Теория. Памятники природы Балашихинского района. Птицы и животные Балашихинского района. Краеведческие задания и выполнение их на экскурсии, турпрогулке и в походе.

Практические занятия. Изготовление и развешивание кормушек для птиц. Наблюдения во время выходов в лес за поведением птиц, животных и сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий. Тестирование: «Перелетные и зимующие птицы родного края».

6. Спортивно-оздоровительный туризм. (12 часов)

6.1. Пешеходный туризм. (10 часов)

Практические занятия. Просмотр видеосюжетов, фотографий о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности; преодоление водных преград, крутых склонов. Движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склонов «серпантином», прохождение лесных завалов, чащобных участков.

Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения. Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий. Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением жердей. Переправа через реки (ручьи) в брод различными способами.

6.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (2 часа).

Практические занятия. Командное прохождение полосы препятствий. Преодоление завала; паутина; туристские узлы; установка и снятие палатки; переправа вброд с использованием шеста, переправа через условное болото по кладям, по кочкам.

Прогнозируемые результаты освоения модуля Программы

Обучающиеся должны

знать:

- и соблюдать: основные законы и правила поведения юных туристов, правила безопасного поведения в общественном транспорте, охраны природной среды, правила обеспечения безопасности у водоёмов, при разведении костров, обращении с пилой и ножовкой при заготовке дров;
- профилактику простудных заболеваний и отморожений в походе;

- условные знаки спортивных карт;
- виды спортивного ориентирования;
- правила соревнований по ориентированию;
- туристские должности в группе;
- памятники природы и достопримечательности Балашихинского района;

уметь:

- составить список личного снаряжения для двухдневного похода;
- собрать рюкзак для многодневного похода;
- упаковывать и хранить продукты в многодневном походе;
- натягивать, складывать и упаковывать для транспортировки тент;
- выбирать место для бивака;
- заготавливать, разделять и хранить дрова для костра;
- двигаться по тропам и без троп;
- тропить лыжню по открытой местности;
- ориентироваться по компасу и карте;
- останавливать кровотечения;
- переправляться через заболоченные участки с шестом по кочкам и кладям;
- спускаться и подниматься по склону с использованием верёвки;
- надевать страховочную систему;
- использовать альпеншток для самостраховки;
- вязать узлы: двойной проводник, грейпвайн, схватывающий, австрийский проводник, штык.

Сформированные универсальные учебные действия

Личностные: уметь оценивать свои и чужие поступки, понимать необходимость соблюдения правил безопасности, стремиться помочь слабому.

Познавательные: суметь добыть информацию, необходимую для выполнения своей краеведческой или бытовой туристской должности.

Коммуникативные: уметь доносить свою позицию, понимать других, договариваться между собой при выполнении общего дела.

Регулятивные: уметь ставить перед собой цель, составлять план выполнения дела и доводить начатое дело до конца.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы контроля и аттестации: наблюдение, собеседование, опрос,

тестирование, соревнования, конкурсы, походы, практические задания, зачет.

Результат учебного процесса контролируется на протяжении всего периода обучения.

Показатели результативности освоения Программы:

- перечень знаний, умений;
- результативность воспитанности обучающихся,
- участие в соревнованиях и конкурсах внутри творческого объединения;
- выбор дальнейшего обучения по Программе.

Годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачётного туристского похода, и участие в соревнованиях, подготовка к которым и, соответственно, промежуточный контроль осуществляется в течение всего года.

Формы аттестации для определения результативности освоения программы: зачёт, викторина, соревнования, походы, зачётный поход.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

отчетные мероприятия, участие в соревнованиях и походах, конкурсы, открытые занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Используемые педагогические технологии: личностно-ориентированная технология, технология группового обучения, информационно-коммуникационная технология, игровая технология, технология коллективного творческого дела, технология проблемного обучения, здоровье сберегающая технология.

Программа 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 адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся. Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие - туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие -

должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм обучающихся, нормализацию всех его функций (**здоровьесберегающая технология**). Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей.

Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой лично ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого обучающегося.

Для развития индивидуальных способностей и создание комфортной среды для каждого обучающегося, применяется **лично ориентированная технология**. Выстраивание индивидуального образовательного маршрута с учётом возрастных особенностей. Поэтапное освоение видов деятельности каждым воспитанником с учётом его индивидуальных возможностей и стремлений к самореализации. Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и лично ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

В настоящее время объем и уровень сложности информации, предлагаемой школьникам для усвоения, постоянно увеличивается, поэтому процесс интеллектуального развития обучающихся требует интенсификации и творческого подхода. Одним из путей повышения качества обучения за счёт реализации возможностей **информационных компьютерных технологий** обучения. Формирование умения работать с информацией, подготовка личности «информационного общества», формирование исследовательских умений, развитие коммуникативных способностей, возможность дистанционного обучения – это цели использования ИКТ.

ИКТ при работе по Программе применяем следующим образом:

- подготовка материала и составление плана работы;
- обобщение и систематизация информации;
- подготовка сообщений по теме;
- оформление работы, презентации;
- защита проекта, доклада;

- оформление отчётов и фотоотчётов о походах;
- использование сайтов для получения необходимой информации по краеведению, картографических материалов;
- организация самостоятельной познавательной деятельности обучающихся;
- использование программ Microsoft office (Word, Excel, Power Point) при работе по некоторым туристским должностям в период подготовки к походу или другому мероприятию и при подведении его итогов;
- использование программ OziExplorer, nakarte.me и SASPlanet для разработки маршрутов;
- организация промежуточного и текущего контроля теоретических знаний обучающихся с помощью тестирования.

С целью воспитания сотрудничества, формирование и развитие деятельностных умений (сравнивать, сопоставлять, рефлексировать, находить оптимальные решения) используется **групповая технология** В. К. Дьяченко И.Б. Первина.

При реализации Программы для повышения эффективности творческого процесса, мобилизации мыслительной и познавательной деятельности, повышения мотивации к обучению, формирования туристско-краеведческих умений и навыков, необходимых в практической деятельности, тренировки внимания, памяти, мышления, воображения, фантазии, развития определённых двигательных навыков, мотивации учебной деятельности, адаптации к условиям среды применяется **игровая технология**. Она состоит из следующих частей: целеполагание, ознакомление обучающихся с правилами игры, проведение игры, подведение итогов игры, рефлексия. На занятиях проводятся различные виды игр: подвижные и спортивные игры, интеллектуальные, дидактические, ролевые, игры-соревнования. «Айболит», «Лучший знахарь», «Кладоискатели», «Собери рюкзак», «Реммастер», «Что делать, если...?», «Лестничные бега», различные виды «Салочек», «Завяжи узел», «Топографическое лото», «Знатоки идут по следу», «Нарисуй схему к легенде».

Одной из важнейших технологий для реализации Программы туристско-краеведческой направленности является **технология коллективного творческого дела**.

Важным элементом туристской подготовки является инструктаж по охране жизни и здоровья обучающихся. Его основные позиции:

- туристический поход проводится только после тщательного изучения маршрута;

- одежда обучающихся должна соответствовать сезону и погоде;
- каждый должен знать ядовитые грибы, ягоды, травы, растущие в данной местности; содержание аптечки и правила пользования ею, чтобы при необходимости оказать первую помощь;
- при переходе улиц, больших дорог, перекрестков, необходимо соблюдать правила дорожного движения;
- в походе учитывать индивидуальные физические возможности детей.

Для успешной реализации Программы учитываются следующие принципы туристского объединения:

- обеспечение общественно полезного, значимого для обучающихся, содержания спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности;
- насыщение спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности объединения элементами творчества и инициативы, играми и состязаниями;
- **дифференциация и индивидуализация** учебно-тренировочного, соревновательного и экспедиционно-походного процесса, что поможет подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать свою индивидуальность, адаптироваться в коллективе и социуме;
- принцип соревновательности всего учебно-тренировочного процесса, стимулирующий активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование и самовоспитание обучающихся.

Методы обучения и воспитания

В процессе реализации Программы используются следующие **методы**:

- методы обучения (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный; игровой);
- методы воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

Алгоритм учебного занятия:

- Вступительная часть (тема, целеполагание, задание и т. д.).
- Основная часть.
- Подведение итогов занятия.

Дидактические материалы

- конспекты занятий
- набор карт (физические, топографические), планов, схем

- наглядный материал по темам
- учебные видеоматериалы и фотоматериалы
- дидактические игры: «Лучший знахарь», «Кладоискатели», «Собери «Что делать, если...?»», «Топографическое лото», «Угадай знак», «Знатоки идут по следу», «Нарисуй схему к легенде»
- викторины
- тесты по разделам Программы, тесты, практические задания
- раздаточный материал (карточки, схемы, шаблоны)
- кроссворды тематические
- справочно-информационный материалы
- учебные презентации («Туризм, виды туризма», «Групповое снаряжение туриста», «Виды костров», «Аптечка туриста», «Ядовитые растения Подмосковья», «Ядовитые грибы», «Оказание первой помощи», «Способы транспортировки пострадавшего», «Спортивное ориентирование», «Ориентирование на местности»).

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Эффективность преподавания по программе зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью.

Средствами оснащения являются: учебно-методическая литература, компьютер, аудио и видео аппаратура, мультимедийный проектор, принтер, макеты, стенды, плакаты, мультимедийные средства (учебные презентации, учебные фильмы), туристское снаряжение для похода.

ЛИТЕРАТУРА для педагогов и руководителей походов

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
6. Бардин К. В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
8. Вагнер Б. Б. Географические названия Подмосковья. – М.: Издательство Игоря Балабанова, 2013.- 648 с.
9. Волович В. Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.

10. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
11. Волков Н. Н. Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
12. Воронов А. А. Справочник туриста по топографии. - Краснодар, 1973. - 87
13. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
14. Григорьев В. Н. Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990.
15. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
16. Захаров П. П. Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
17. Захаров П. П., Степаненко Т. В. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
18. Иванов Е. И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
19. Изоп Э. Игры на площадке и на местности. - Л.: Учпедгиз, 1956
20. Кодыш Э.Н., Константинов Ю. С., Кузнецов Ю. А. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
21. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ФЦДЮТиК МО РФ, 2000.
22. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
23. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
24. Константинов Ю. С. Степанов В.С., Федотов Ю. Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. - СПб.: СПб- ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008.
25. Константинов Ю. С. Подготовка судей по спортивному туризму - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
26. Константинов Ю. С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
27. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. - М.: Советский спорт, 2009.
28. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
29. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
30. Куликов В. М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
31. Куликов В. М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

32. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
33. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
34. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. - М.: Просвещение, 1980. - 96 с.
35. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
36. Лебединский Ю. В., Сафонова М. В. Работа кружка юных туристов в школе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
37. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
38. Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. - М.: ФиС, 1986.
39. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: ФиС, 1981.
40. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
41. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
42. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. - М.: Академия, 2004.
43. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
44. Методические рекомендации по организации и проведению походов с обучающимися. под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «ФЦДЮТиК РФ». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015, - 24 с.
45. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. - М., ЦРИБ «Турист», 1977.
46. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
47. Новиков А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М. 2004 71с.
48. Нурмима В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
49. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
50. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
51. Остапец-Свешников А. А.- Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. - М.: Педагогика, 1985.

52. Остапец-Свешников А. А. Проблемы всестороннего развития личности. - М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
53. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И.- М.: Просвещение, 1991.
54. Подготовка, проведение судейство районных туристских соревнований школьников - Сост. Сафронов В. А. - М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
55. Попчиковский В.Ю. Организация проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987.
56. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
57. Рождественская С. Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
58. Ротштейн Л.М. Туристская игротека- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 112 с.
59. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
60. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
61. Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С В том 1 и 2. – М.: Гос. издат. географической литературы, 1949-1950.
62. Спутник туриста. - М.: ФиС, 1963.
63. Стрижев Ю. А. Турист природе. - М.: Профиздат, 1986.
64. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. - М.: ФиС, 1983.
65. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987.
66. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В. В. - М.: Просвещение, 1988.
67. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
68. Усыскин Г.С. В классе, парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
69. Уховский Ф.С. Урок ориентирования - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
70. Шимановский В. Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986.
71. Шibaев А. В. Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
72. Шibaев А. В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
73. Шibaев А. В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

74. Штюмер Ю. А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
75. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
76. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.
77. Штюмер Ю. А. Охрана природы и туризм. - М.: ФиС, 1974.
78. Штюмер Ю. А. Туристу об охране природы. - М.: Профиздат, 1975.
79. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издат. «Большая Российская энциклопедия», 1993.

**ЛИТЕРАТУРА для обучающихся и родителей
(законных представителей)**

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Ашменская Ю. Робинзоном на Ареале. Турист. - 1979. - №8. - С. 30 (о том, как выжить на необитаемом острове).
3. Бабанков Г. и др. Экстремум. Турист. - 1981. - № 12. - С.12. (об итогах экспериментального подхода без продуктов).
4. Балабанов И. В. Узлы. - М.: 2006.
5. Бардин К. Азбука туризма. - М.; Просвещение, 1981.
6. Бартон А., Эдхолм О. Человек в условиях холода: Перевод с английского - М.: Издательство иностранной литературы., 1975. - 333 с.
7. Боленко С. Школа выживания. - М.: Коловрат, 1994.
8. Борискин В. В. Жизнь человека в Арктике и Антарктике. - Л.: Медицина, 1973. - 199 с
9. Вагнер Б. Б. Географические названия Подмосковья. – М.: Издательство Игоря Балабанова, 2013.-648 с.
10. Виноградская А. Таёжные невидимки. Турист - 1977. - №6 - С.25.
11. Волович В. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М.: Мысль, 1980. - 190 с.
12. Голицын С. Хочу быть топографом. - М.: издат. детской литературы, 1953.
13. Гостюшин А. Азбука выживания. - М.: Знание, 1995.
14. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. - М.: Арманд-пресс, 2000
15. Драгачев С.П. Туризм и здоровье. - М.: Знание. 1984. - 96 с.
16. Жачленок М.А. и др. Туристу об охране природы: Типовая памятка, - М.: ЦРИБ «Турист». 1986. - 10 с.
17. Зорин И. В., Штюмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды: Учебное пособие. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986. - 103 с.
18. Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. - М.: МГЦТК «Дорога» 1991.

19. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
20. Константинов Ю. С., Персин А.И. Словарь туриста и краеведа. - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.-224 с.
21. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1990. - 240 с.
22. Крылов Г. В., Юдин Б. С. Умей отдыхать и беречь природу. - 2-е изд. - Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. изд-во, 1975. - 335 с.
23. Лукоянов П.И. Самodelьное туристское снаряжение. - М.: ФиС, 1986.
24. Обручев С. В. Справочник путешественника и краеведа. том 1 и 2. – М.: Гос. издат. географической литературы, 1949–1950.
25. Ротштейн Л.М. Туристская игротека- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 112 с.
26. Шанцер И. А. Растения средней полосы Европейской России. Полевой атлас. Издание 2-е, исправленное и дополненное. - М.: Товарищество научных изданий КМК, 2007.

Интернет-источники

1. <http://biodat.ru/db/rb/>
2. <https://www.dostoyanie-pokoleniy.ru/tourists/ways/>
3. <http://ecosystema.ru/08nature/index.htm>
4. <http://fst50.ru>
5. <http://kkmo2.verhovye.ru/>
6. <http://nsportal.ru>
7. <http://turcentrrf.ru>
8. <http://www.gto.ru/>
9. <http://www.mchs.gov.ru/>
10. <http://www.tssr.ru/>
11. <http://www.veter.turizm.ru>