|  |
| --- |
| МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЯЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  Комитет образования АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЧИТА»  **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25»**  672038, Г.Чита, ул.Красной Звезды, д.36а  Телефон 20-05-85  e-mail: shs\_chit\_25@chita.e-zab.ru |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На педагогическом совете  от «31» августа 2023г. |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ СОШ №25  \_\_\_\_\_\_\_\_Кривошеев Е.Л.  от «31» августа 2023 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по туризму**

**Чита. 2023 г**

**I. Пояснительная записка**

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самодеятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Дополнительная образовательная программа туристического объединения соответствует ***туристско-краеведческой направленности*** и строится на следующих педагогических ***принципах:***

гуманистический подход к образованию;

осуществление целостного подхода к воспитанию;

соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся;

деятельностный подход в обучении;

формирование социально приемлемых интересов и потребностей

обучающихся

***Цель программы*** — *формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.*

***Задачи:***

***развивающие:***

* расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих

общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;

* расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.

***обучающие:***

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



* обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

***воспитательные:*** содействие гармоничному развитию личности, совершенствование

духовных и физических потребностей;

формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; формирование гуманного отношения к окружающей среде; выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.



физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

* выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1.     Федеральный  закон  Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации " №  273 - ФЗ;

2.     Концепция развития  дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;

3.     Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

4.     Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПин2.4.43172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5.     Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ;

Дополнительная образовательная программа объединения рассчитана на 1 год обучения и полностью соответствует существующей нормативной документации (Устав, Учебный план, САНПиН), регламентирующей наполняемость объединений, выделение учебных часов на подготовку и проведение походов в зависимости от степени сложности.

Для зачисления в объединение, работающее по данной программе, специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы первого года обучения комплектуются детьми в возрасте 10-12 лет.

Для реализации программы могут использоваться разнообразные формы работы: проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии,

военно-спортивные игры, краеведческо - экскурсионные мероприятия (экскурсии, краеведческие викторины).

Походы проводятся в соответствии с программой, начиная с однодневных, и далее — до сложных многодневных спортивных маршрутов (походы проводятся с различной тематикой и направленностью: изучение родного края, по местам боевой славы, спортивные походы и др.).

* Прогнозируемые результаты и критерии их оценки:

*Прямыми критериями оценки* результатом обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.

* *Косвенными критериями* служат: создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своему городу, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей Родины.

В процессе обучения предусматриваются: итоговая и промежуточная аттестации, теоретические зачеты, тестирование, зачетные соревнования и многодневные походы.

Программа составлена на основе авторской программы комплексной туристско краеведческой подготовки (авторы А.Евтушенко, И.Стороженко), опубликованной в сборнике авторских программ дополнительного образования детей (Москва: Народное образование, - 2002), и адаптирована к условиям работы туристического объединения.

**II. 1.Учебно–тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Наименование тем, разделов*** | ***Количество часов*** | | |
| ***всего*** | ***теория*** | ***практ.*** |
| 1  2  3  4  5  6  7 | Вводное занятие, введение в  образовательную программу  Подготовка и проведение походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников.  Топография и ориентирование.  Доврачебная медицинская  помощь. Приемы самоконтроля  Туристическая техника  Физическая подготовка  Итоговое занятие | 2  50  14  12  32  32  2 | 2  28  10  8  18  -  2 | 22  4  4  14  32 |

Итого: 144 часа 68 76

**III. 1 Содержание программы «Пешеходный туризм»**  (1 год обучения)

***1.Вводное занятие***

* знакомство с программой туристко -краеведческой подготовки;
* чем полезны и интересны походы и экскурсии.
  1. ***История и развитие туризма и его виды***

Зарождение туризма в дореволюционной России и во всем мире, первые походы. Зарождение спортивного туризма. Виды туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и вело туризм.

* 1. ***Проведение многодневных туристических походов.***

Проведение туристических походов: четырехдневный туристический поход-1; двухдневный туристический поход-1; трехдневный туристический поход-1. В результате этих походов кружковцы приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края. Во время учебно-тренировочных походов занимающиеся отрабатывают полученные теоретические знания на практике по разделам ориентирования, организации движения, преодоления различных естественных препятствий, наблюдения и отчетов.

* 1. ***Организация, подготовка к туристическим походам, подведение итогов. Обеспечение безопасности.***

Цели и задачи похода. Комплектование группы, распределение обязанностей. Разработка маршрута, подготовка снаряжения. Организация питания в походе. Организация похода (обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий, замыкающий). Правила поведения в общественном транспорте. Значение дисциплины в походе. Правила обращения с огнем. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

* 1. ***Участие в соревнованиях и матчевых встречах.***

Участие в соревнованиях и тематических вечерах. Навыки работы в группе и по одному. Приобретение необходимых навыков участия в соревнованиях. Получение дополнительной информации по ряду тем. Знакомство и общение с обучающимися других кружков.

* 1. ***Топография и ориентирование***

Масштаб карты (линейный, числовой). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты (20-25 знаков). Компас и его устройство. Что такое азимут. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Приложение на карте маршрута по его, текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

* 1. ***Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь***

Что такое самоконтроль, умение измерить ЧСС. Личная гигиена туриста. Подгонка обуви как предотвращение потертостей мозолей. Умение оказать помощь при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями. Наложение повязок. Состав минимальной аптечки для ПВД. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

* 1. ***Личное и групповое туристическое снаряжение.***

Личное снаряжение туриста пешеходника, перечень основных предметов: рюкзак (типы рюкзаков, оборудование рюкзака), коврик, сидушка, накидки, одежда и обувь, умывальные принадлежности и пр. Правила ухода за личным снаряжением. Ремонт снаряжения. Правила укладки рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Групповое снаряжение туристов: палатки, спальники, костровое снаряжение, тенты, аптечка, ремонтный набор, хозяйственный набор и т. д. Ремонт снаряжения. Тип палаток и их постановка. Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы и требования к ним.

* 1. ***Туристская техника***

Вязка узлов. Подъем спортивным способом. Спуск спортивным способом. Переправа по бревну. Преодоление условного «болота». Подъем по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком. Прохождение «траверса», параллельных перил.

* 1. ***Физическая подготовка***

Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты. Значение физических упражнений на системы организма. Закаливание, его виды и принципы.

* 1. ***Итоговое занятие.*** Подведение итогов за год.

***По завершении первого года обучающиеся должны знать:***

* порядок организации и проведения походов выходного дня;
* правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
* основы туристической техники;
* основы топографии и ориентирования;
* иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
* опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города;
* историю города.

***По завершении первого года обучения, обучающиеся должны уметь:***

* передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
* организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
* преодолевать несложные естественные препятствия;
* ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
* оказывать элементарную медицинскую помощь;
* ориентироваться в городе.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

***Во время теоретических занятий используются:***  *различная литература –* Ю.С.Самохин «Туризм в детском оздоровительном лагере», Н.Б.Садикова «1000 + 1 совет туристу: школа выживания», И.Н.Крайнова «Узлы: простые, забавные, сложные.», Ю.А.Штюрмер «Краткий справочник туриста», методическая разработка «Узлы, применяемые в туристском многоборье», методическая разработка «Технические приемы, применяемые на соревнованиях по туризму», «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма», методическая разработка «Туристические маршруты по Тульской области», методическая разработка «Советы организатору туристско-краеведческого кружка», методическая разработка «Как правильно оформить отчет о походе», «Рабочая тетрадь по туризму», А.А.Михайлов «Игровые занятия в курсе ОБЖ», В.В.Шумилова «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма», авторские программы элективных курсов «Школа безопасности», «Мы и дорога».



 *компьютерные обучающие и развивающие программы* – CD игра

«Спортивное ориентирование», CD «Знаки топографии», CD «ОБЖ», CD «Азбука ориентирования», CD «Тур-Тула», CD «Школа безопасности, CD «Наркомания»,

CD «Основы здорового образа жизни»;

* *комплект обучающих таблиц*-*плакатов –* «Первая медицинская помощь при различных травмах», «Индивидуальные средства защиты», «Приборы радиационной разведки», «Автономное выживание».

***Во время практических занятий используются:***

* *различные тренажеры* – расположенные в спортивном зале, для развития

физической подготовки;*туристское снаряжение* – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы рюкзаки и др.;*медицинские приборы* – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др..

***Во время подведения итогов по темам или разделам проводятся:***

* *тесты*- «Основы медицинских знаний», «Выживание в условиях автономного существования», «Ориентирование»;*компьютерное тестирование*- «Знаки топографии», «Ориентирование»;*проверочные работы* – карточки-задания по различным темам;



*игры, викторины, КВН* – «Внимание авария», «Безопасная дорога»,

«Безопасное колесо», «Лото», «Огонь – друг и враг человека»;*походы* – проведение многодневных туристических походов различной

направленности и категории сложности;*соревнования –* участие в соревнованиях и тематических вечерах.

**2. Материально-техническая база.**

|  |  |
| --- | --- |
| Рюкзак объемом не менее 80 литров | 15 |
| Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная | 4 |
| Спальный мешок | 15 |
| Коврик теплоизоляционный | 15 |
| Компас жидкостный | 5 |
| Веревка основная | 100 |
| Веревка вспомогательная | 30 |
| Жумар по методикам - механика, лучше 50/50 | 4 |
| Карабины туристские - автомат | 10 |
| Карабины туристские - механика | 10 |
| Спусковое устройство | 4 |

**3.ЛИТЕРАТУРА**

# ***1. Основная учебная литература***

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.
4. Костюкова О. И. Основы туризма. Владивосток, 1998.
5. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности.//Н. И. Гаранин, И. В.

Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.

1. Окишев П. А. Основы туризмоведения. Томск, 2005.
2. Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.

# ***2. Дополнительная учебная литература***

1. Гулиев Н. А., Кулагина Е. В. Введение в специальность: Туризм. Омск, 2002.
2. Гуляев В. Г. Организация туристских перевозок. М., 200
3. Долженко Г. П. Экскурсионное дело. М.-Ростов-на-Дону, 2005.
4. Долматов Г. М. Международный туристический бизнес: история, реальность, перспективы. Ростов-на-Дону, 2001.
5. Дроздов А. В. Основы экологического туризма. М., 2005.
6. Егоренков Л. И. Экология туризма и сервиса. М., 2003.
7. Емельянов Б. В. Экскурсоведение. М., 2004.
8. Жарков Г. Н. Правовое обеспечение международного туризма. М., 2004.
9. Ильина Е. Н. Организация водных путешествий. М., 2002.
10. Ильина Е. Н. Организация железнодорожных путешествий. М., 2003.
11. Косолапов А. Б. Теория и практика экологического туризма. М., 2005.
12. Крачило Н. П. Основы туризмоведения. Киев, 1980.
13. Курило Л. В. Краеведение и туризм. М., 1999.
14. Сборник законодательства Российской Федерации в области туризма.//С. Р. Ахмеров, Н. Ю. Репина и др. Саратов, 2002.
15. Севастьянов Д. В. Основы страноведения и туризма. СПб., 2003.
16. Седова Н. А. Культурно-просветительный туризм. М., 2004.