

**Министерство образования Вологодской области
Автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Вологодской области
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Лесная сказка»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 9 января 2025 г.

Утверждаю
Директор АОУ ДО ВО
«ДООП «Лесная сказка»
А.В. Бакунин
«9» января 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«АЗБУКА ТУРИЗМА»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 09.01-31.12.2025 г.

2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Все люди поступают так, как они были научены. В нашей жизни всегда будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий.

В предлагаемой программе туристско – краеведческой направленности представлено содержание туристско – краеведческой деятельности с обучающимися.

Туристско – краеведческое направление – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам.

Актуальность данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально - культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Азбука туризма» состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, в укреплении их здоровья в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих задач:

1. Оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды, формирование навыков гигиены, охраны труда и окружающей среды.

2. Развитие творческой, исполнительской активности в процессе освоения местного краеведческого материала, мотивации к познанию через занятия туризмом.
3. Воспитание у обучающихся навыков здорового образа жизни, гордости за свой край. **Отличительные особенности** данной дополнительной общеразвивающей программы от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

Туристско-краеведческая деятельность способствует развитию детского самоуправления, позволяет обучающимся выбирать различные направления деятельности, проявлять организаторские способности, найти свое место в коллективе сверстников или в разновозрастном коллективе, углублять и расширять свои знания по различным предметам, развивать преемственность, передавать накопленный опыт от старших к младшим.

Состав туристско – краеведческой секции может быть, как разновозрастным, так и разновозрастным. Программа рассчитана на обучающихся возраста: **12-16 лет**, именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно – нравственной культуры личности. В юности при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

Реализуется дополнительная образовательная программа в течение 1 смены

Этапы реализации:

Подготовительный этап:

1. Проведение инструктажей по технике безопасности
2. Знакомства с программой азбука туризма

Основной этап.

Проведение занятий по установке палатки, прохождение туристической полосы, обучение вязать туристические узлы, организация туристического быта, питание в туристическом походе, первая доврачебная помощь, виды костров, тренировочные занятия, сигнал SOS, виды туристического снаряжения.

Заключительный этап.

1. Проведение туристической полосы.
2. Подведение итогов.
3. Награждение.

Данная программа составляет единое образовательное пространство, в котором развивается, обучается и самореализуется человек.

В работе данного направления используются следующие формы работы, такие как:

- беседы, викторины;
- туристические конкурсы;
- спортивные соревнования.

Режим: занятия построены на принципах открытости, добровольности, сотрудничества. Каждый участник представляет реальную цель, конкретную пользу, которую он принесет родному краю, работая в этом направлении, реализуя эту работу через беседы, соревнования, и другие виды туристско – краеведческой деятельности. Логика подачи материала в программе основана на принципе «от теории к практике». Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на занятиях, необходимо обязательно применить на практике для выработки двигательного навыка. Общеобразовательная программа дополнительного образования детей «Азбука туризма» рассчитана на 10 часов. Занятия проходят в кабинете на территории центра, спортзале, спортплощадках.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В. В. Давыдова). Содержание программы опирается на концепцию детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец – Свешников, М. И. Богатов, О. И. Мотков) и предполагает активное участие детей в туристско-краеведческой оздоровительнопознавательной деятельности.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Итоговый контроль: предусматривает проверку не только практических, но и теоретических знаний, умений, навыков.

Формы контроля: тестирование, зачет, соревнования.

1. Ожидается выработка у детей положительной мотивации на здоровый образ жизни и развитие у них чувства любви к своему краю, а также улучшение их физического и духовного состояния.
2. Рост познавательной активности детей и взрослых.
3. Овладение навыками туристических и краеведческих должностей.

4. Высокий уровень коммуникативности учащихся.
5. Положительные отзывы о воспитании детей со стороны педагогов, родителей.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Результатом изучения данного курса занятий, будет подготовленная самими обучающимся игра по станциям, которая даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом. Получить заряд положительных эмоций от общения с природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата проведения
		Всего	В том числе		
			теория	Практика	
	<i>Основы туристской подготовки</i>	10	10	1	
1	Введение. Туристские путешествия, история развития туризма. Инструктажи по технике безопасности	1	1	1	

2	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	1	
3	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	1	1	1	
4	Подготовка к походу, путешествию Туристические должности в группе. Питание в туристическом походе.	1	1	1	
5	Первая доврачебная медицинская помощь Транспортировка пострадавшего.	1	1	1	
6	Туристические узлы.	1	1	1	
7	Тренировочные занятия. Прохождение тур полосы	1	1	1	
8	Виды костров. Установка палатки.	1	1	1	
9	Прохождение туристической полосы.	1	1	1	
10	Стрельба по мишеням	1	1	1	

11	Спортивное ориентирование	1	1	1	
12	Итоговое занятие. (Туристический слет).	1	1	1	

Основы туристической подготовки, технику безопасности при проведении туристических походов, занятий, топографию и способы ориентирования, историю родного края и его особенности, основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи, предупреждение спортивных травм.

Выбирать место для бивуака, привала, устанавливать палатку, разводить костер, читать и изображать топографические знаки, ориентироваться по карте и компасу, измерять расстояние на карте и на местности, определять ориентиры движения, собирать и подбирать состав медицинской аптечки для похода.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 раздел: Основы туристической подготовки - 10ч.

ТЕМА №1: Туристические путешествия, история развития туризма - 1ч.

ТЕОРИЯ – 1ч.

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Экскурсионный зарубежный туризм. Туристические нормативы и значки: «Юный турист России», «Турист России».

Знакомство с планом туристического направления. Проведение инструктажей по охране труда (вводный инструктаж, по пожарной безопасности, инструктаж на рабочем месте)

ТЕМА №2: Личное и групповое туристическое снаряжение - 1ч.

ТЕОРИЯ – 1ч.

Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке, одежда и обувь для походов, личное и групповое снаряжение. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи, топоры, пилы, хозяйственный набор: рукавицы, ножи и другие.

ПРАКТИКА – 1ч.

Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

ТЕМА № 3: Организация туристического быта, привалы и ночлеги - 1ч.

ТЕОРИЯ – 1ч.

Выбор места для привала и ночлега, основные требования к нему. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагерь, определение мест для выбора воды, умывания, туалета, мусорной ямы, костра, палаток. Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Установка палаток, размещение вещей в них.

ПРАКТИКА – 1ч. Определение мест для привала, установка палатки, разжигание костра.

ТЕМА № 4: Подготовка к походу, путешествию - 1ч.

ТЕОРИЯ – 1ч.

Изучение района похода, составление плана, маршрута, составление графика движения.

ПРАКТИКА – 1ч.

Подготовка личного и общественного снаряжения, составление плана похода.

ТЕМА № 5: Питание в туристическом походе - 1ч.

ТЕОРИЯ – 1ч.

Значение правильного питания в походе, составление меню, списка продуктов, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

ПРАКТИКА – 1ч. Составление меню и списка продуктов для похода, приготовление пищи на костре.

ТЕМА № 6: Туристические должности в группе - 1ч.

ТЕОРИЯ – 1ч.

Выбор командира группы и требования к нему. Постоянные должности и временные. Дежурные по кухне, повара.

ПРАКТИКА – 1ч.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода, Подведение итогов.

ТЕМА № 7: Правила движения в походе. Преодоление препятствий - 1ч.

ТЕОРИЯ – 1ч.

Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, через завалы, по травянистым склонам.

ПРАКТИКА – 1ч. Отработка техники движения по местности, соблюдение режима движения.

ТЕМА № 8: Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий

- 1ч.

ТЕОРИЯ – 1ч.

Дисциплина в походе и на занятиях. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом пункте.

ТЕМА № 9: Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний – 1ч.

ТЕОРИЯ – 1ч.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотики и их влияние на организм человека.

ПРАКТИКА – 1ч.

Отработка простейших умений и навыков при закаливании организма водой и солнцем. Оказание первой медицинской помощи.

ТЕМА № 10: Походно-медицинская аптечка, использование лекарственных растений – 1ч.

ТЕОРИЯ – 1ч.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Возможности использования лекарственных растений в походных условиях.

ПРАКТИКА – 1ч.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами. Сбор и использование лекарственных растений.

ТЕМА № 11: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи – 1ч.

ТЕОРИЯ – 1ч.

Заболевания и травмы в туристических походах: переутомление, духота, обмороки, потеря сознания, ожоги, укусы змей. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Ушибы, ссадины.

ПРАКТИКА – 1ч.

Обработка ран, наложение жгута, искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

ТЕМА № 11: Приемы транспортировки пострадавшего – 1ч.

ТЕОРИЯ – 1ч. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках.

ПРАКТИКА – 1ч.

Разучивание различных способов транспортировки, изготовление носилок.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и материалы на одну группу:

1. Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопаты, топор, веревки для вязки узлов, карабины).
2. Туристическое индивидуальное снаряжение.
3. Палатки, компасы, рюкзаки, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, спальные мешки, веревки, карабины, страховочные системы,
4. Карта ориентирования на местности.

Планируя занятия по темам или разделам целесообразно использовать следующие виды деятельности: работа с учебной, научно-популярной литературой; работа в группе; практические занятия.

Работа с туристическим снаряжением, ориентирование на местности, по горизонту и азимуту, работа с компасом, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, укладка рюкзаков, вязка узлов, подготовка и проведение похода.

Оказание первой медицинской помощи и наложение перевязки при несложном ранении, приемы транспортировки пострадавшего, анализ экстремальных ситуаций в походе, действия в случае потери ориентировки, значение правильного питания в походе и приготовление пищи на костре.

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота) Врачебный контроль, самоконтроль,

Предупреждение спортивных травм на тренировках. Упражнения на развитие силы, быстроты выносливости.

Литература.

1. Болотникова Н.В. География и экология Волгоградской области. Учебное пособие.-3-е изд., перераб. И доп./ Авт. кол.; под общ. Ред В.А.Брылева. М.; Глобус, 2017г.
2. Болотникова Н.В. География Волгоградской области. Практикум. Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений.- М.: Глобус, 2017г.
3. Брылёв В.А. Экскурсии в родную природу. Научно-популярные очерки по Волгоградской области.- М.: Глобус, 2015г.
4. Волович В.Г. Методические рекомендации по проведению туристических путешествий.- М.: ЦРИБ «Турист», 1997 г.
5. Гомотчук А.И. Основы медицинских знаний.- Волгоград: Перемена, 2009г.
6. Оданович М.В. Краеведение: биологическое и ландшафтное разнообразие природы Волгоградской области.- М.: Глобус, 2016 г.
7. Пашкович А.П. Символы Волгоградской области. Учебное пособие. – М.: Глобус 2017 г.
8. Шарова О.Е. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие.- М.: Глобус 2015 г.
9. Шершов Н.В. Методологические принципы организации туристско – краеведческой работы с ученической молодежью. - М.: Глобус 2015 г.