

Управление образования Артёмовского городского округа
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Центр образования и профессиональной ориентации»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «24» июня 2024 г.



Утверждаю:
Директор MAOU ДО «ЦОиПО»
Н.А. Холоткова
Приказ № 168
от «25» июня 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Семейный туризм»

(Базовый уровень)

Программа адресована детям 10-13 лет
Срок реализации программы 1 год (объём 72 часа)

Составитель:
Устинов Э.К.,
педагог дополнительного образования

п. Буланаш

СОДЕРЖАНИЕ

Основные характеристики

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность программы	3
1.2. Направленность программы.....	4
1.3. Адресат программы.....	4
1.4. Объем, срок и уровень освоения программы.....	4
1.5. Формы обучения.....	4
1.6. Особенности организации образовательного процесса, состав группы.....	4
1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.....	5
1.8. Цель и задачи программы.....	5
2. Содержание ДООП	6
2.1. Учебный (тематический) план.....	6
2.2. Содержание учебного (тематического) плана... ..	7
3. Планируемые результаты	16
Организационно-педагогические условия	
4. Условия реализации ДООП.....	17
4.1. Календарный учебный график.....	17
4.2. Материально-техническое обеспечение.....	17
4.3. Методическое обеспечение.....	17
4.4. Кадровое обеспечение	19
5. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	19
Список литературы.....	20
Аннотация.....	24

Основные характеристики

1. Пояснительная записка

Степень благоприятности семьи определяется рядом параметров, от социально-экономических условий до демографического фактора. Какую бы сторону развития ребенка мы ни брали, всегда решающую роль на том или ином возрастном этапе играет семья. С целью оказания действенной помощи семье по воспитанию гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям жизни общества, установления отношений доверия и сотрудничества между семьей и образовательным учреждением возникла идея в разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Семейный туризм» (далее – программа, ДООП, «Семейный туризм»).

Семейный туризм – это очень интересный и полезный способ организации досуга обучающихся и родителей, обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело. Учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Формирует навыки труда по самообслуживанию, способствует самостоятельности обучающихся младшего школьного возраста. Туризм позволяет активизировать познавательную деятельность детей, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования.

1.1. Актуальность

Ведущая идея программы - установление партнерских отношений с семьей каждого обучающегося, создание атмосферы взаимоподдержки и общности интересов, при этом идет приобщение к здоровому образу жизни, повышению интереса к историческим местам родного края, знакомство с родной природой.

Программа предусматривает семейные выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. Семейные ценности и традиции, личность, труд, туризм – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, укрепление и сплочение семьи, и что немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. При планировании и организации походов учитывается возраст, общность интересов детей и родителей. Обеспечение безопасности детей.

1.2. Направленность программы туристско-краеведческая.

1.3. Адресат программы

Программа адресована детям 10-13 лет.

1.4. Объем программы, срок и уровень освоения программы

ДООП «Семейный туризм» составлена в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 академических часа в неделю; 72 часа в год. Срок освоения программы 1 учебный год. Программа предполагает базовый уровень освоения.

1.5. Форма обучения

Программа предполагает очную форму обучения, при необходимости с применением дистанционных информационных технологий.

1.6. Особенности организации образовательного процесса, состав группы

Отличительной особенностью ДООП «Семейный туризм» заключается в том, что содержание объединяет воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Например, во время похода воспитательная задача решается непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, т. е. происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личностных интересов общественным; кроме того, длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость и волевые качества человека. Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности обучающихся, а также совместной деятельности обучающихся и родителей: обучение туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомство с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Методика организации теоретических и практических занятий представлена следующим образом:

- 1 этап – получение теоретических знаний;
- 2 этап – формирование и овладение практическими навыками;
- 3 этап – выход на природу.

Все занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, принадлежностей, оборудования, включая мультимедиа (по мере необходимости). Теоретическая часть занятий включает только самое необходимое для выполнения практической работы. Причем большее количество времени занимает практическая часть. Форма занятий

определяется как творческая деятельность обучающихся, с воплощением замыслов идей в реальность.

Большое внимание необходимо уделять практическому аспекту. Изучение различных технологий в области туризма.

Состав группы не менее 12 обучающихся. В состав группы могут входить как девочки, так и мальчики.

1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проходят один раз в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

1.8. Цель и задачи программы

Цель - пропаганда семейного туризма, как средства укрепления семейных ценностей и привития стремления к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить навыкам туристско-краеведческой деятельности, правилам поведения при вынужденной автономии;
- научить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико-двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

Воспитательные:

- способствовать появлению и укреплению семейных традиций;
- способствовать формированию и развитию нравственно –коммуникативных качеств личности обучающихся;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

2. Содержание ДООП

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристские путешествия, история развития туризма. Проведение инструктажей	2	2	0	опрос
2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3	наблюдение
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	анализ практической работы
4	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	тест
5	Питание в туристском походе	4	1	3	конкурс
6	Техника и тактика в туристском походе	2	1	1	опрос
7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	4	1	3	наблюдение
8	Туристские слеты и соревнования	2	1	1	конкурс
9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действия группы в аварийных ситуациях	4	1	3	анализ
10	Топографическая и спортивная карта	4	1	3	конкурс
11	Компас. Работа с компасом	4	1	3	наблюдение
12	Измерение расстояний	4	1	3	практическая работа
13	Способы ориентирования	2	1	1	конкурс
14	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	1	3	практическая работа

15	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	анализ практической работы
16	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	конкурс
17	Общая физическая подготовка	14	4	10	наблюдение
18	Итоговое занятие: Семейный поход	6	1	5	конкурс
	Всего:	72	23	49	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Туристские путешествия. История развития туризма

Теория: Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный. Характеристика каждого вида туризма, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Первичный инструктаж.

Тема 2. Личное и групповое снаряжение

Теория: Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Тема 3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Бивак. Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Оборудование места для приема пищи. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Тема 4. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Тема 5. Питание в туристском походе

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 6. Техника и тактика в туристском походе.

Теория: Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Тема 7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Тема 8. Туристские слеты и соревнования

Теория: Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников.

Порядок снятия команд и участников с соревнований. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Разработка условий проведения соревнований.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

Практика: Участие в разработке Положения и условий проведения внутренних соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

Тема 9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действия группы в аварийных ситуациях.

Теория: Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практика: Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Тема 10. Топографическая и спортивная карта

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Тема 11. Компас. Работа с компасом

Теория: Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика: Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Тема 12. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Тема 13. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика: Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Тема 14. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Тема 15. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Тема 16. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Тема 17. Общая физическая подготовка

Теория: Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Тема 18. Итоговое занятие: Семейный поход.

Теория: Проведение инструктажей. Планирование маршрута. Выбор ответственных.

Практика: Конкурс «Самый лучший: костер, палатка, обед и т.д.». Подведение итогов. Награждение.

3. Планируемые результаты

Предметные:

- обучатся навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучатся двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучат культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

Метапредметные:

- разовьются основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- начнет развиваться моторико–двигательная и логическая память обучающихся;
- сформируется правильная осанка, начнет укрепляться мышечный корсет;
- разовьется способность к укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

Личностные:

- способность к появлению и укреплению семейных традиций;
- сформируется и разовьются нравственно–коммуникативные качества личности обучающихся;
- начнет воспитываться личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;

Организационно-педагогические условия

4. Условия реализации ДООП

Занятия проходят в учебном кабинете № 16, расположенному по адресу: Свердловская область, Артемовский район, п. Буланаш, ул. Коммунальная 8.

4.1. Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	36	72	1 занятие по 2 часа в неделю
Выходные дни: 4 ноября, 31 декабря – 8 января, 23 февраля, 8 Марта, 1 мая, 9 мая						

4.2. Материально – техническое обеспечение

Оборудование кабинета:

Стол круглый – 1 шт;

Стулья – 12 шт;

Доска – 1 шт;

Парты – 6 шт;

Компьютер в сборе – 1 шт;

Интерактивная доска – 1 шт.

Туристическое оборудование и снаряжение:

Палатка - 1 шт;

Компас - 2 шт;

Рюкзак - 2 шт;

Фляжки для питьевой воды- 5-10 шт;

Веревки для вязания узлов - 5-10 шт;

Карабины - 5-10 шт;

Жумары - 5-10 шт;

Страховочные системы – 5 шт;

Медицинская аптечка - 1 шт;

Веревки – 5 шт;

Каска - 5-10 шт;

Бинты – 10 шт;

Жгуты – 2 шт;

Коврики гимнастические - 5-10;

Фишки - 10 шт;

Мяч - 1 шт;
Лопата - 1 шт;
Топор - 1 шт;
Перчатки хб - 5 шт;
Металлические стойки и перекладина (костровое оборудование) - 1 набор;
Котелок (ведро) - 2 шт;
Многоразовая посуда - 10-15 комплектов.

4.3. Методическое обеспечение

Плакаты:

1. Пожарная безопасность - 1 шт
2. Первая медицинская помощь - 1 шт
3. Первичные средства пожаротушения - 1 шт
4. Огнетушители - 1 шт
5. Знаки безопасности - 1 шт

Дидактические игры:

- Настольная игра «Команда Спасателей»
- Фикси опыты «Как потушить пожар?»

Методические пособия:

Программа обеспечена специальной литературой, планами конспектами, презентациями, видеоматериалами согласно учебному (тематическому) плану.

Для педагога:

- литература по профилю деятельности, учебные пособия (список литературы);
- поурочные планы-конспекты;
- подборка разработанных видео уроков;
- подборка разработанных презентаций.

Интернет-источники:

- Академия детско-юношеского туризма и краеведения"
<http://madut.narod.ru/new.html>
- Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма РФ.
<http://minstm.gov.ru/>
- Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/> -
- Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://www.turcentrrf.ru/>
- Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России <http://tmmoscow.ru/> , а также дидактические материалы.

Дидактические материалы:

Топографические, контурные и физические карты России, Свердловской области,

Артемовского городского округа, п. Буланаш;

4.4. Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями соответствующее профилю преподаваемой программы.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование; высшее образование – бакалавриат, специалитет или магистратура; преподавание данной программы может осуществлять студент 2 курса педагогического образования по направлению деятельности.

Профессиональная категория: без требований к категории.

5. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Аттестация по программе не предусмотрена, но согласно «Положению о формах контроля освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» в течение учебного года проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса обучающихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки знаний детей.

Текущий контроль осуществляется в виде:

- беседы;
- опроса;
- наблюдения;
- экскурсии;
- тестирования;
- практической работы;
- акции.

Промежуточный контроль осуществляется в виде:

- тестирования (совокупность не менее пятнадцати вопросов (устных или письменных) по определенной тематике изученного материала, на которые необходимо дать краткие и емкие ответы);

Итоговое занятие – сдача «нормативов испытаний» на укладку рюкзака, приготовление обеда, ориентирования.

Список литературы

Нормативно-правовые основания разработки ДООП

Федеральный уровень

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная Приказом Минпросвещения России №467 от 03.09.2019 г.;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 №963-Д «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Региональный уровень.

- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78–ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

Местный уровень

- Постановление № 1185-ПА от 31.10.2018 Об утверждении муниципальной программы «Развитие системы образования Артемовского городского округа на период 2019-2024 годов»;
- Лицензия МАОУ ДО «ЦОиПО» на право осуществления образовательной деятельности № 17416 от 19 августа 2013 г.;
- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр образования и профессиональной ориентации»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр образования и профессиональной ориентации»;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Для педагога

1. Андреев Н.В. «Топография и картография. М.Просвещение 1985
2. Бардин, Г.З. Азбука туризма [Текст]/ Г.З. Бардин. — Москва: Просвещение, - 1981.- 205с.
3. Ганопольский, В.И. Уроки туризма [Текст]/ В.И. Ганопольский. — Мн.: НМЦентр, - 1998. — 216 с.
4. Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990

5. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
6. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов [Текст]/Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт, - 1990. – 126 с.
7. Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
8. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
9. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм[Текст]/ Ю.С. Константинов. - Москва: Юрайт, - 2017. – 45 с.
10. Куприн, А. М. Занимательно об ориентировании [Текст]/ А. М. Куприн. – Москва: ДОСААФ, - 2002. –25 с.
11. Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
12. Лесогор, Н. А., Толстой, Л. А., Толстая, В. В. Питание туристов в походе. [Текст]/ Н.А.
13. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов»
14. Самохин, Ю.С., Самохина, Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере [Текст]/
15. Смирнов, Д.В. Методологические основы построения технологий дополнительного образования на этапе начальной туристско-спортивной подготовки [Текст] / В.Д. Чепик, Д.В. Смирнов, // Доп. образование. – 2001. – № 11 (25). – С. 17-20. (0,9 п.л.); авт. не разделено.

Для обучающихся

1. Ромашков Е. Туристский поход в выходной день. М.: Профиздат, 1964.
2. Роцин А.Н. Ориентирование на местности. М.: Высшая школа, 1982.
3. Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Юные туристы-краеведы. Программы для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
4. Соловьёв Э.Я. Поведение в экстремальных ситуациях. М.: ИВФ Антал, 1996.
5. Справочник туриста (сост. Онищенко В.В.). Харьков: Фолио, 2007.
6. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
7. Шибяев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
8. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М., 1985.
9. Штюрмер Ю.А. Маркировка туристических маршрутов. М.: ЦРИБ Турист, 1975.
10. Юньев И.С. Краеведение и туризм. М.: Знание, 1974.

11. Юшманов Е. Безопасность туристских путешествий. М.: Физкультура и спорт, 1968.
12. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.

Аннотация

Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самодетельности – спортивной, научной, художественной, технической, социальной и др.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристическо-краеведческой направленности «Семейный туризм» адресована детям 10-13 лет, базового уровня освоения.

Срок реализации программы 1 год (объём 72 часа).

Программа направлена на расширение знаний о родном крае; на основы техники пешеходного туризма; на основные приемы техники безопасности и оказания первой доврачебной помощи; на овладение навыков организации быта в походах, экспедициях. Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Важную роль программа играет в укреплении семейных ценностей.