Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №72
с углублённым изучением немецкого языка
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
Протокол № 11 от 27.06.2018

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 395 от 21.08.2018
Директор _____ И.В. Стрешинская

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юные Туристы»

Возраст учащихся:10-15

Срок реализации:

3 года

Разработчик:

Бежик Рада Сергеевна,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2016 г.

Пояснительная записка.

Программа «Юные туристы» имеет туристско-краеведческую **направленность.**
Уровень освоения программы: общекультурный.

Актуальность программы

В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают «оторванными» от природы, от реальности, проводят время за компьютером и телевизором. Существует и другая крайность: отрицательное влияние улицы и, как результат этого, - детская преступность, вредные привычки, беспризорность. Туризм способствует решению этих **актуальных** проблем. «Комнатные» дети благодаря занятию туризмом познают реальный мир, а дети улиц приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Таким образом, в современных условиях туризм становится важным средством формирования позитивных жизненных ценностей, интересов и стремлений.

Многолетняя подготовка рассматривается как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств методов тренировки и обучения детей на всех уровнях.

Отличительные особенности:

Спецификой и новизной данной программы является сочетание туризма со спортивной направленностью программы, что позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта. Это позволяет:

- воспитать физическую культуру, устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;
- приобрести обучающимся специфический двигательный опыт в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности.
- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Взаимосвязь данной программы с такими школьными предметами как ОБЖ, физкультура, география, а так же тот факт, что элементы спортивного туризма используются в подготовке спец. служб МВД, МЧС, ФСБ расширяет познания и способствует профориентации, стремлению к саморазвитию и самосовершенствованию.

В результате обучения, по данной программе формируется предметная компетентность - умение быстро ориентироваться на местности, правильно завязать туристские узлы, возможность выработать сноровку и выносливость во время преодоления естественных и искусственных препятствий – все это может пригодиться в повседневной жизни.

При условии успешного освоения программы, по окончании обучения предполагается развитие у обучающихся следующих качеств умений и навыков: упорство, мужество, ответственность, взаимовыручка, стремление к победе, целеустремленность, коммуникабельность, инициативность, самостоятельность, организованность, умение быстро принять правильное решение. Эти качества жизненно необходимы независимо от выбранной в дальнейшем профессии. Наличие этих качеств, способствует осознанию собственной значимости, утверждению в обществе. То есть, формирует компетентность в сфере взаимодействия с обществом (социальная компетентность).

Наконец, увлекательные занятия спортивным туризмом послужат источником положительных эмоций, как у обучающихся, так и у педагога.

Цель:

Целью работы по настоящей программе является воспитание гражданина России в качестве гармонично развитой личности, равно способной к физическому и умственному труду, адаптированной к современным ей условиям существования и способной адаптироваться в будущем при изменении этих условий.

Задачами программы, решаемыми на пути к достижению цели, являются:

Обучающие:

- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для участия в соревнованиях по спортивному туризму и спортивных походах;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- сформировать навыки безопасного участия при проведении соревнований, походов, занятий;
- сформировать основы судейской, инструкторской практики.
- сформировать устойчивый интерес к занятию туризма, освоить навыки необходимые для совершения похода 3-й степени сложности по Ленинградской области.

Развивающие:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повысить уровень физической и функциональной подготовки;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов
- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов.
- подготовка спортсменов массовых разрядов (до первого разряда и выше)
- развитие мотивации к профессиональному самоопределению.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

Условия реализации программы.

Программа предназначена для детей среднего школьного возраста от 10 до 15 лет. Рассчитана на 3 года обучения: 1 год обучения, 4 часа.в неделю (136 часов в год)
2 год 6 часов в неделю (216 часов в год)
3 год 10 часов в неделю (288 часов в год)
В учебную группу принимаются все желающие.
В составе учебной группы не менее 15 человек – 1 год обучения, 12 человек – второй год обучения, 10 человек – третий год обучения.

Материально-техническое обеспечение:

Личное снаряжение (список включает только специальное туристское снаряжение)

1. Костюм штормовой – 1 шт.
2. Рюкзак 80-120 л. – 1 шт.
3. Мешок спальный зимнего типа – 1 шт.
4. Коврик теплоизолирующий – 1 шт.
5. Компас жидкостной – 1 шт.
6. Лыжное снаряжение прогулочного или туристского типа – 1 комплект
7. Система страховочная индивидуальная – 1 шт.
8. Карабины альпинистские – 3 шт.
9. Веревка капроновая диаметр 6мм – 4 м
10. Фрикционное спусковое устройство – 1 шт.
11. Каска альпинистская – 1 шт.

Групповое снаряжение (10 – 12 человек)
(список включает только специальное туристское снаряжение)

1. Палатки туристские 3-х местные – 4 шт.
2. Палатка шатровая зимняя – 1 шт.
3. Печь туристская – 1 шт.
4. Набор котлов туристских – 1 комплект
5. Костровое оборудование – 1 комплект
6. Топоры – 2 шт.
7. Пилы – 2 шт.
8. Тент групповой – 1 шт.
9. Байдарки двухместные – 6 шт.
   или

9А. Катамараны четырехместные – 3 шт.
   или

9Б. Рафты шестиместные – 2 шт.

10. Весла байдарочные (катамаранные) – 12 шт.
11. Каски водные – 12 шт.
12. Спасательные жилеты – 12 шт.
13. Веревка капроновая диаметр 10 мм, длина 40 метров – 4 шт.
14. Веревка капроновая диаметр 6 мм, длина 30 метров – 2 шт.
15. Карабины альпинистские – 10 шт.
16. Аптечка первой помощи – 1 шт.
17. Набор ремонтных инструментов – 1 шт.

Специальное оснащение образовательного процесса.

Для обеспечения практических занятий по отдельным темам необходимо располагать следующими видами специального инвентаря:

1. GPS-навигаторы – 3 шт.
2. Карты топографические Ленинградской области (изд. «Аэрогеодезия») – 5 компл.
3. Карты топографические учебные – 30 экз.

Кадровое обеспечение.

Специально-туристские знания, навыки и умения, овладение которыми предполагает определенный уровень развития сложных физических и интеллектуальных способностей, ориентации на сотрудничество, навыков межличностного взаимодействия и самоконтроля, легко могут быть соотнесены с профессиональными навыками и умениями специалистов, занятых на следующих видах работ:

- работа инструктора по разным видам туризма;
- работа спортивного тренера (рафтинг, спортивный туризм);
- полевая экспедиционная деятельность;
- деятельность поисково-спасательных формирований МЧС РФ;
- деятельность полевых воинских подразделений специального назначения;
- работа в промышленном альпинизме;
- работа рыболовецких, строительных и других бригад и артелей.

Соответственно организованные занятия туризмом профориентируют обучающегося по всем этим видам работ.

Формы организации деятельности учащихся: групповые
Формы занятий: презентация, мастер-классы, тренировки, соревнования, походы выходного дня.

Ожидаемый результат:

Личностные

В идеальном случае результаты реализации программы идентичны целям реализации. В качестве результатов цели можно лишь повторить, конкретизируя формулировки.

Величина оздоровления и психофизического развития обучающихся в целом зависит от продолжительности пребывания обучающихся в экологически здоровой природной среде, от протяженности и технической сложности маршрутов походов и дистанций контрольных соревнований, предъявляющих определенные требования к уровню психофизического развития членов походных групп и команд.

Метапредметные

Относительно развития патриотизма в случае с совершением путешествий речь может вестись о расширении границ пространства, обозначаемого обучающимися понятием «Родина». При этом решающее значение приобретает положительный эмоциональный опыт, получаемый обучающимся в путешествиях. О степени толерантности свидетельствуют психологический климат в объединении при совершении им сложных туристских походов (чем сложнее поход, тем трудней сохранить толерантность). Степень успешности выполнения тех или иных социальных ролей в экспедиционно-походном объединении позволяет выявлять степень активности индивидуальной гражданской позиции обучающегося, формирующейся в процессе подготовки, проведения и подведения итогов экспедиции или похода. Выводы о качестве целевого и ценностного согласования, проведенного обучающимися в процессе занятий туризмом, можно сделать на основе анализа сохранности контингента и образовательной сложности совершаемых путешествий.

Предметные

Развитие способностей к адаптации в социальной среде производится путем смены функциональных социальных ролей в объединении (штурман, фотограф, хронометрист, краевед и т.д.). Первый – возможно, самый большой – скачок в развитии способности к адаптации происходит на первых двух или даже на первом году занятий туризмом. Это происходит в процессе приспособления к полевому образу жизни, совершенно новому для начинающего туриста. Впоследствии способности к адаптации больше шлифуются, чем действительно развиваются, потому что обучающийся меняет социальные роли, оставаясь внутри определенного образа жизни и внутри определенного, принятого им и принявшего его, коллектива. Еще один шаг в развитии способности к адаптации является выбор в качестве специализации лыжного туризма. Лыжные путешествия, проводящиеся, естественно, в зимнее время, предъявляют повышенные требования к способностям обучающихся концентрировать внимание на процессе жизнеобеспечения или, говоря другими словами, на выживании. Еще одним шагом в развитии способностей к адаптации является смена объединения, в составе которого обучающийся работает над освоением содержания программы. Такая смена возможна при выборе той или другой специализации занятий туризмом в составе клубного объединения педагогов и обучающихся, в котором педагоги отвечают каждый за свой вид туризма, например, водный или лыжный.

Учебный план первого года обучения

№		Разделы и темы	Кол-во часов			Форма контроля
			Теория	практика	всего	
Первый год обучения – 136ч/г (4 ч/н)						
1		Организационное занятие. Задачи и содержание программы. Виды туризма и их особенности.	2		2	
2	туризм	Безопасность тур. походов	6	4	10	тест
		Снаряжение	4	4	8	Пр. работа
		Гигиена и оказание доврачебной помощи	3	3	6	Пр. работа
		Питание	3	3	6	Пр. работа
3	топография и ориентирование	Топография	10	12	22	Пр. работа
		Ориентирование	4	38	42	Пр. работа
4	общефизическая подготовка	ОФП и соревнования	2	38	40	норматив
		Всего:	34	102	**136**	

Учебный план 2-го года обучения

	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	***Общая подготовка***				
1.1	История развития спортивного туризма в России	1	1		
	ВСЕГО:	**1**	**1**	**-**	
2.	***Основы туристской подготовки (УТП)***				
2.1	Организация, подготовка и анализ похода	6	2	3	
2.2	УТП (учебно-тренировочный поход)	12	-	12	
2.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	3	2	-	
	ВСЕГО:	**19**	**4**	**15**	**Тест по теме « УТП, обеспечение безопасности в полевых условиях»**
3.	***Тактико-техническая подготовка***				
3.1	Тактика прохождения дистанций	3	-	3	
3.2	Техника преодоления препятствий	12	-	12	
	ВСЕГО:	**15**	**-**	**15**	**Соревнования игры «Зарница» этап Туристское многоборье**
4	***Топография и ориентирование***				
4.1	Топографическая и спортивная карта	22	-	23	
4.2	Способы ориентирования	13	1	12	
4.3	Соревнования и контрольные по ориентированию	14	2	12	
	ВСЕГО:	**50**	**3**	**47**	**Соревнования «Снежная тропа»**
5.	***Краеведение***				
5.1	Туристские возможности Ленинградской области	18	2	16	
	ВСЕГО:	**18**	**2**	16	Соревнования «Снежная тропа»
6	***Общая и специальная физическая подготовка***				
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	
6.2	Общая физическая подготовка.	36	-	36	
6.3	Специальная физическая подготовка.	32	-	32	
	ВСЕГО:	**72**	**2**	**72**	**Сдача нормативов**
7.	***Основы гигиены. Первая помощь***				

7.1	Основные приемы оказания первой помощи	4	1	3	
7.2	Приемы транспортировки пострадавшего	4	-	4	
7.3	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	
	ВСЕГО:	**10**	**3**	**7**	**Соревнование игры «Зарница», этап «Первая помощь.»**
	Всего	**216**	**14**	**202**	

Учебный план 3-го года обучения

№		Разделы и темы	Кол-во часов			Форма контроля
			Теория	практика	Всего	
Третий год обучения – 288ч/г (8 ч/н)						
1	Туризм	Техника безопасности	4	4	8	тест
		Снаряжение и инвентарь	4	10	14	Пр. работа
		Доврачебная помощь и гигиена	12	20	32	Пр.работа
		Питание	10	26	36	Пр.работа
2	топография и ориентирование	Топография и ориентирование	30	40	70	Пр. работа
3	бщефизическая подготовка	ОФП	2	40	42	Норматив
4	соревнования	Соревнования по спортивному ориентированию.	6	30	36	Норматив
		Соревнования по туризму. Подготовка к ЛОК	4	46	50	отчет
		Всего:	72	216	**288**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	**01.09.16**	**31.05.17**	**36**	**136**	
2 год	**01.09.17**	**31.05.18**	**36**	**216**	
3 год	**01.09.18**	**31.05.19**	**36**	**288**	

Оценочные и методические материалы

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоения программы по годам обучения, рост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.

Косвенными критериями успешной реализации программы будут создание стабильного коллектива, развитие чувства ответственности и товарищества.

К концу первого года обучения учащиеся

- будут иметь необходимые знания и навыки для самостоятельной организации комфортного и безопасного бивуака в любое время года в любом естественном ландшафте Ленинградской области;
- будут иметь представления о естественных препятствиях, встречающихся в естественных ландшафтах Ленинградской области, знать безопасные способы их преодоления и уметь их реализовать на практике;
- уметь пользоваться индивидуальным и групповым страховочным снаряжением, необходимым для преодоления естественных препятствий;
- получат навыки ориентирования на местности с использованием карты и компаса, GPS, аварийного ориентирования без навигационных приборов (компаса, GPS); будут иметь представления об особенности функционирования организма в условиях повышенных физических нагрузок, уметь отличать безопасную усталость от потенциально опасного переутомления, правильно составлять рацион питания для походов 1 категории сложности.

К концу второго года обучения учащиеся будут уметь:

- составить маршрут похода, выявить естественные препятствия, спрогнозировать какое снаряжение и в каком количестве понадобиться группе для их преодоления;
- знать о взаимозаменяемости страховочного снаряжения, уметь организовать безопасную страховку при преодолении естественных препятствий в условиях частичной нехватки снаряжения; уметь определять ситуации, когда необходимо отказаться от преодоления препятствий и выбрать пути обхода или схода с маршрута;
- ориентироваться в сложных условиях (ночью, в плохую видимость), уметь восстанавливать потерянную ориентировку;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему на маршруте;

- организовать транспортировку пострадавшего до места, где ему может быть оказана квалифицированная медицинская помощь.

К концу третьего года обучения учащиеся будут уметь:

- оформлять отчёты за соревнования и походы;
- понимать, как оформлять маршрутные и спортивные документы, в соответствии с требованиями МКК;
- отличать по типу горный, пеший, водный, лыжный поход;
- различать дисциплины «маршрут», «дистанция»;
- понимать разницу между GPS, спортивным, экстремальным, городским, музейным ориентированием;
- спланировать и провести одно-двухдневный поход выходного дня или степенной поход;
- спланировать и провести игру, соревнования, поставить дистанцию в рамках секции или учебной группы.

Механизм оценки результатов

- Тестирование
- Опрос
- Срезы физической подготовленности учащихся
- Результаты участия в соревнованиях по технике туризма, ориентированию
- Рост уровня дисциплины, навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации
- Присвоение юношеских и взрослых разрядов по туризму и ориентированию
- Стремление к дальнейшему самосовершенствованию

Результаты освоения программы фиксируются в журнале или в протоколах соревнований.

	Раздел/тема	**Дидактический материал, средства обучения, включая информационные источники**	**Методики и технологии**	**Результат (фиксация и предъявление)**
	Вводное занятие			
	История туризма в России	Дворниченко В.В. «Развитие туризма в СССР (1917-1983 гг.) - М.: ЦРИБ «Турист», 1985 Детский туризм в России. Очерки истории: 1918-1998 Автор-составитель Ю.С. Константинов. – М.: ЦРИБ 1998	Лекция, опрос	тестирование

	Организация подготовка и анализ похода	Электронное пособие «Питание в спортивном походе» «Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков». Губаненков С.М., Долинин А.Г., Циперсон Э.Е., Федоров Л.А.	Лекция, опрос	тестирование
	УТП (учебно-тренировочный поход)	Комплекты топографических карт.	Стремление к дальнейшему самосовершенствованию. Рост уровня дисциплины, навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации	-
	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001	Лекция, опрос	Зачет
	Тактика прохождения дистанций	Учебный фильм «Узлы». Электронное пособие «Переправа по бревну». Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000 Регламент по виду спорта «спортивный туризм» ТССР, М.2009 Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму.	Соревнования игры «Зарница» этап Туристское многоборье	Результаты участия в соревнованиях (протокол).
	Техника преодоления препятствий			

		"Русский турист". Информационный выпуск №1. Пособие Балашова Е. А. «Туристские соревнования школьников».		
	Топографическая и спортивная карта	Тематическая папка «Спортивное ориентирование. Материалы для тренировок». Методическое пособие «Ориентирование в классе». Пособие Кондрашкиной Л. Л. «Рюкзак историй».	Лекция	Тестирование
	Способы ориентирования		Срезы физической подготовленности учащихся	Игра - соревнование
	Соревнования и контрольные по ориентированию		Тестирование и участие в соревнованиях	Результаты участия в соревнованиях по ориентированию (протоколы соревнований).
	Туристские возможности Ленинградской области	Серия книг Балашова Е.А. «Карельский перешеек – земля неизведанная»	тестирование	журнал
	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	«Медицинский справочник туриста»	тестирование	журнал
	Общая физическая подготовка.	Харре Д. «Учение о тренировке». М., ФиС, 1971. Шолих М. «Круговая тренировка». М., ФиС, 1965. Шур Г. В. «Уроки лесных трасс». "Турист", 1973, № 2.	Срезы физической подготовленности учащихся	журнал
	Специальная физическая подготовка.		Сдача нормативов	журнал
	Основные приемы оказания первой помощи	«Первая помощь в экстремальных ситуациях» Практическое пособие МВД России «Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков». Губаненков С.М., Долинин А.Г., Циперсон Э.Е., Федоров Л.А.	тестирование	журнал
	Приемы транспортировки пострадавшего		Соревнование игры «Зарница», этап «Первая помощь»	Результаты соревнований (протокол участия)
	Инструктаж по технике безопасности		опрос	журнал

Список литературы

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК , 2013
2. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2017.
3. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2013.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2014
6. Регламент по виду спорта «спортивный туризм» ТССР, М.2009
7. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
8. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2018 г.г