

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Интинская детско-юношеская спортивная школа»

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «16» сентября 2017г.



Утверждаю:
Директор МБУДО «Интинская ДЮСШ»
И. В. Артеева
Приказ № 36 «16» 09 2017г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Юный турист»

Направленность:
туристско-краеведческая
Для учащихся 8-12 лет
Срок реализации: 3 года обучения

Составитель:
Пинчукова Алевтина Валерьевна
тренер-преподаватель

г. Инта, 2017 г.

Пояснительная записка

В современном мире туризм очень популярен. Люди путешествуют из города в город, из страны в страну, с континента на континент. К сожалению, в нашей стране еще недостаточно уделяется внимания туризму. В первую очередь, это связано с материальным положением. Многие туристские базы страны находятся в плачевном состоянии.

Развитие туризма надо начинать со школьной скамьи. Туризм заслуженно пользуется любовью школьников.

Участие в походах не только хороший отдых, оно расширяет кругозор ребят, знакомит с родным краем, приучает к труду, прививает учащимся навыки самообслуживания, воспитывает инициативу и выдержку.

Программа «Юный турист» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008, Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Предлагаемая программа ставит следующие цели и задачи:

- ◆ развитие познавательных интересов учащихся;
- ◆ приобщение учащихся к различным видам общественно-полезного труда;
- ◆ физическое развитие и укрепление здоровья;
- ◆ организация содержательного досуга.

Данная программа кружка юных туристов позволяет изучить природу своего края, его историю. В походах кружковцы будут наблюдать за растениями, животными нашей местности, погодными явлениями, фиксировать свои наблюдения. На занятиях ребята смогут научиться пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности. Умение ориентироваться имеет большое значение не только в смысле подготовки юных туристов к сложным походам, его можно с полным правом отнести к той категории жизненных навыков, которые составляют неотъемлемую часть понятия всесторонне развитой личности, не говоря уже о том, что во многих областях деятельности человека умение отлично ориентироваться – обязательное условие (строители дорог, моряки, летчики, геологи, геодезисты и т.д.).

Данная программа предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. Воспитанники научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

Занятие туризмом – это увлекательный вид активного отдыха, который помогает восстанавливать силу и работоспособность, укрепляет здоровье. В походах развиваются такие качества как коллективизм, инициатива, взаимовыручка, воспитывается чувство товарищества.

Занятия кружка носят преимущественно практический характер, лишь незначительная их часть проводится в форме лекций и бесед.

План занятий составлен так, чтобы перед кружковцами всегда стояла ближайшая и доступная им цель – экскурсия на природу, поход, участие в туристских соревнованиях.

Характеристика программы:

тип – дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа;

направленность – туристско-краеведческая;

вид – модифицированная;

классификация – по признаку «общее-профессиональное» – общеразвивающая;

по характеру деятельности – познавательная;

по возрастному принципу – разновозрастная;

по масштабу действия – учрежденческая;

по срокам реализации – 3 года.

Программа кружка рассчитана на три года обучения. Каждый год – 324 часа учебных занятий. Возраст кружковцев - 8-12 лет.

В программу включены темы, которые изучаются и на первом и на втором, и на третьем году обучения. Для кружковцев второго и третьего года обучения темы раскрываются более углубленно, так как усложняются условия и походов, и всей работы кружка.

Первые занятия теоретические, но при хорошей погоде осенью или весной совершаются одно или двухдневные походы. В конце учебного года проводятся соревнования туристов, которые показывают подготовленность кружковцев.

**Учебно-тематический план программы «Юный турист»
I года обучения**

№ пп	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»	6	2	4
2.	Природа родного края, его история	4	2	2
3.	Снаряжение туриста	8	4	4
4.	Экскурсия в краеведческий музей	6	6	-
5.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи	10	6	4
6.	Спортивный праздник «День туриста»	5	1	4
7.	Разучивание туристских песен	4	4	-
8.	Узлы в туризме	10	4	6
9.	Страховка туриста на различном рельефе	20	8	12
10.	Знакомство с компасом	8	2	6
11.	Беседы по экологии. Антропогенное воздействие на окружающую среду в Интинском районе	4	4	-
12.	Изготовление рисунков и газет на туристскую тему, фотоотчетов о походах	2	-	2
13.	Установка палатки	9	1	8
14.	Приготовление пищи в походе	8	2	6
15.	Изготовление костровых принадлежностей	3	1	2
16.	Топографические знаки	6	4	2
17.	Организация костра в походных условиях	5	1	4
18.	Изучение лекарственных растений	4	2	2
19.	Подготовка к соревнованиям по туризму	26	8	18
20.	Организация и проведение походов	32	10	22
21.	Походы	144	-	144
	ИТОГО:	324	72	252

Содержание программы «Юный турист»

I года обучения

1. Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт» (виды туризма, виды туризма, получившие развитие в Интинском районе просмотр учебных видеофильмов).

2. Природа родного края, его история (История образования и развития. Климатические особенности, история заселения территории, археологические памятники Интинского района, особо охраняемые природные территории. Режим охраны).

3. Снаряжение туриста (Личное снаряжение для зимних и летних маршрутов, общественное снаряжение для зимних, летних маршрутов, подготовка снаряжения к походу).

4. Экскурсия в краеведческий музей (Знакомство с культурным и историческим прошлым нашего края. Памятники города, наследие ГУЛАГа – экскурсия по городу).

5. Оказание первой доврачебной медицинской помощи (При ушибах, ссадинах, ранах, простудных заболеваниях, отравлениях; состав аптечки. обработка ран, наложение шин, повязок. Комплектация аптечки).

6. Спортивный праздник «День туриста» (Проведение туристской викторины, туристских игр, туристские соревнования).

7. Разучивание туристских песен (Знакомство с творчеством Визбора, Высоцкого, Якушевой, Никитиных, интинских исполнителей. Бардовская песня, фестивали).

8. Узлы в туризме (Применение узлов для связывания веревок одинакового диаметра, строп и лент; узлы для связывания веревок разного диаметра; узлы для привязывания к опоре, схватывающие узлы; применение узлов для установки лагеря, обеспечения безопасности на рельефе).

9. Страховка туриста на различном рельефе (Личная страховка, самостраховка страхующего, организация перил; страховка нижняя, верхняя, организация точек страховки;

спуск, подъем спортивным способом, применение спускового устройства на снежных, ледовых, осыпных склонах, применение жюмара, преодоление навесной переправы).

10. Знакомство с компасом (Виды компасов, строение жидкостного спортивного компаса, применение компаса, ориентирование по сторонам горизонта, понятие азимута; азимутальные ходы, привязка на местности, определение точки стояния).

11. Беседы по экологии. Антропогенное воздействие на окружающую среду в Интинском районе (Охрана природных ресурсов. Золото-, угледобыча, тепловое загрязнение предприятий ЖКХ, выпас оленей. Растения-индикаторы чистоты окружающего воздуха. Уборка места стоянки).

12. Изготовление рисунков и газет на туристскую тему, фотоотчетов по походам (Подбор материала, оформление).

13. Установка палатки (Палатки для лесной, безлесной зоны, шатровые, одно-, двухскатные, каркасные; установка палаток в зимнем, летнем, водном походе в различных природных средах, оборудование привала, места приготовления пищи. Аварийный бивак).

14. Приготовление пищи в походе (Соблюдение техники безопасности при работе у костра, меню, пополнение продуктов в походе, соблюдение водно-солевого режима. Нормы соотношения белков, жиров, углеводов. Хранение продуктов в походе. Очищение воды. Составление меню к походам, упаковка продуктов, подготовка к транспортировке).

15. Изготовление костровых принадлежностей (Снаряжение для работы у костра, новинки в туристской индустрии; изготовление кострового тросика, пошив рабочих рукавиц, ремонт костровой сетки).

16. Топографические знаки (Знаки спортивных карт, изучение знаков по группам, работа с картой; топографические диктанты, упражнения на разучивание знаков).

17. Организация костра в походных условиях (Выбор места костра, учет направления ветра, характера растительности, выбор хвойных пород деревьев для заготовки дров; разведение костра в различных погодных условиях, аварийный костер, разведение костра без спичек).

18. Изучение лекарственных растений (Лекарственные растения Интинского района, сроки сбора, использование в народной медицине; заготовка лекарственных растений, использование в походной практике).

19. Подготовка к соревнованиям по туристскому многоборью (Повторение и обобщение изученного, отработка навыков. Виды соревнований по туризму – туристское многоборье, ТПТ, ТЛТ, ПСР. Виды ориентирования. Права и обязанности участника соревнований. Техника прохождения этапов, различных видов трасс по ориентированию).

20. Организация и проведение походов (Подготовка к пешим, зимним походам, туристские должности в походе, подготовка списка личного и общественного снаряжения. Техника безопасности в походе и в транспорте. Распределение должностей среди участников. Укладка рюкзака, распределение снаряжения среди участников. Просушка, ремонт снаряжения после похода).

21. Походы (Однодневные, двухдневные походы на территории Интинского района).

По окончании первого года обучения юный турист должен:

1. Знать 20 основных топографических знаков.
2. Вязать 5 основных узлов.
3. Уметь останавливать кровотечение.
4. Уметь определять масштаб.
5. Правильно организовать страховку и самостраховку.
6. Уметь развести костер с соблюдением мер пожарной безопасности.
7. Правильно надевать туристское снаряжение.
8. Уметь ориентироваться по компасу.
9. Уметь останавливать палатку в летних условиях.
10. Провести 2-3 двухдневных похода.
11. Уметь готовить пищу в походных условиях из заготовленных продуктов.

**Учебно-тематический план программы «Юный турист»
II года обучения**

№ пп	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Знакомство с планом работы кружка на учебный год	2	2	-
2.	Российский туризм, туризм на территории РК	4	4	-
3.	Снаряжение команды	8	4	4
4.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи	6	6	-
5.	Пешеходный туризм – самый массовый спорт в мире	10	2	8
6.	Школьные спортивные состязания с элементами туризма	5	1	4
7.	Узлы в туризме	10	4	6
8.	Страховка и самостраховка	10	4	6
9.	Спортивное ориентирование	10	2	8
10.	Беседы по экологии	6	6	-
11.	Конкурс туристических газет «Твое имя – турист»	4	-	4
12.	Установка палатки	4	-	4
13.	Организация питания в походных условиях	8	2	6
14.	Топографические знаки	8	2	6
15.	Устройство полиспаста	3	1	2
16.	Лекарственные растения	6	4	2
17.	Подготовка к соревнованиям по туризму	10	2	8
18.	Организация и проведение походов	10	2	8
19.	Общая физическая подготовка	56	-	56
20.	Походы	144	-	144
	ИТОГО:	324	48	276

**Содержание программы «Юный турист»
II года обучения**

1. Знакомство с планом работы кружка
2. Российский туризм, туризм на территории РК (Цели и задачи туристов).
3. Снаряжение команды (Групповое снаряжение, применяемое в особых условиях и повсеместно).
4. Оказание медицинской помощи (Первая помощь при ожогах, травмах, помощь утопающему. Искусственное дыхание).
5. Пешеходный туризм – самый массовый спорт в мире (Лекция, демонстрация кинофильма).
6. Школьные спортивные состязания с элементами туризма (Проведение туристских эстафет).
7. Узлы в туризме (Вязка 10 основных узлов и проводников).
8. Страховка и самостраховка (Передвижение в связке, переправа ПО бревну маятником и с верхней страховкой по переправе).
9. Спортивное ориентирование (Ориентирование по компасу, солнцу, звездам и т.д.).
10. Беседы по экологии.
11. Конкурс туристских газет «Твое имя – турист» (Подбор материала, оформления).
12. Установка палатки (Установка палатки в зимних условиях с применением подручных средств).
13. Организация питания (Приготовление пищи в походных условиях из имеющихся продуктов и из даров природы в любых условиях).

14. Топографические знаки (Изучение 30 типографических знаков с применением карты).

15. Устройство полиспаста (Переправа пострадавшего по наведенной переправе).

16. Лекарственные растения (Сбор и способы лечения лекарственными растениями, растущими в нашей местности).

17. Подготовка к соревнованиям по туризму (Повторение и обобщение изученного. Отработка навыков).

18. Организация и проведение походов (Однодневные, двухдневные походы, участие в районных соревнованиях).

19. Общая физическая подготовка (Бег, игры в спортзале: снайпер, футбол).

20. Походы (1, 2, 3-дневные походы на территории Интинского района).

По окончании второго года обучения юный турист должен:

1. Знать 30 топографических знаков.

2. Вязать 10 узлов и проводников.

3. Уметь оказывать первую медицинскую помощь «утопающему» и при ожогах.

4. Уметь применять подручные средства для переноски «пострадавшего».

5. Уметь разбираться по карте и определять местонахождение предметов.

6. Уметь организовать страховку через переправу, само страховку в связке.

7. Установить палатку в зимних условиях похода.

8. Уметь разжигать костер в любых условиях.

9. Уметь ориентироваться по компасу и другим ориентирам.

10. Совершить поход 1-2 степени сложности.

11. Уметь пользоваться любым туристским снаряжением.

12. Умение готовить пищу в любых условиях.

**Учебно-тематический план программы «Юный турист»
III года обучения**

№ пп	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Знакомство с планами кружка на учебный год	2	2	-
2.	Туристские тропы России, РК	4	4	-
3.	Изготовление туристского снаряжения своими руками	18	2	16
4.	Изучение основ горного туризма с элементами скалолазания	12	2	10
5.	Изучение всех топографических знаков и применение их для обозначения на карте	8	4	4
6.	Узлы в туризме	8	2	6
7.	Спортивное ориентирование	12	2	10
8.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи	12	2	10
9.	Наведение полиспаста	12	2	10
10.	Спортивный праздник «День туриста»	4	-	4
11.	Конкурс стенгазет «Как прекрасен этот мир»	6	1	5
12.	Народная медицина	12	4	8
13.	Зимняя экскурсия «Суровые будни зимы»	6	-	6
14.	Конкурс туристской песни	4	4	-
15.	Составление отчетов за весь период работы кружка	8	-	8
16.	Подготовка к соревнованиям по туризму	12	-	12
17.	Организация походов. Участие в соревнованиях по туризму	10	-	10
18.	Общая и специальная физическая подготовка	30	-	30
19.	Походы	144	-	144
	ИТОГО:	324	31	293

**Содержание программы «Юный турист»
III года обучения**

1. Знакомство с годовым планом работы кружка.
2. «Туристские тропы России, РК». Категорийные походы, места массового туризма.
3. Изготовление туристского снаряжения своими руками (Обвязки, беседки, планшеты и т.д.)
4. Изучение основ горного туризма с элементами скалолазания (Передвижение по склонам, деревьям с элементами альпинизма).
5. Изучение всех топографических знаков и применение их для обозначения на карте.
6. Узлы в туризме (Изучение всех туристских и альпинистских узлов).
7. Спортивное ориентирование (Ориентирование по компасу с точностью до 5°. Нахождение предмета по трем и более точкам).
8. Оказание первой доврачебной медицинской помощи (Изготовление подручных средств для переноски пострадавших).
9. Наведение полиспаста (С помощью инструктора и без помощи инструктора).
10. Спортивный праздник «День туриста» (Проведение конкурсов, викторин, организация туристских игр, полоса препятствий).
11. «Как прекрасен этот мир» (Конкурс стенгазет по краеведению. Подбор материалов, оформление).
12. Народная медицина (Знакомство с травами и ягодами, собираемыми в походе для лечения больных. Заготовка трав впрок, способы заготовки, приготовления и применения).
13. Суровые будни зимы (Организация зимней экскурсии по родным местам. Лыжный поход).
14. Конкурс туристской песни (Лучшее исполнение песни).

15. Составление отчетов за весь период работы кружка (Достижения на соревнованиях и в походах).

16. Подготовка к соревнованиям по туризму (Повторение и обобщение изученного за весь курс. Отработка умений).

17. Организация походов. Участие в соревнованиях по туризму.

18. Общая и специальная физическая подготовка (Бег, ходьба на лыжах, плавание. Зальные игры: футбол, снайпер, волейбол, баскетбол; развитие выносливости, силы)

19. Походы (1, 2, 3-дневные походы на территории Интинского района и продолжительные походы на территории Приполярного Урала).

По окончании третьего года обучения юный турист должен:

1. Знать все топографические знаки.
2. Вязать все туристские узлы и проводники.
3. Уметь оказывать любую первую медицинскую помощь.
4. Уметь организовать переноску «пострадавшего» в любых условиях, любыми средствами.
5. Уметь быстро разбираться по карте.
6. Уметь организовать любую страховку и самостраховку.
7. Уметь правильно навести полиспаст.
8. Уметь определять лекарственные растения и уметь их использовать.
9. Уметь рисовать газету в походных условиях.
10. Совершить поход 3-й степени сложности.

Список рекомендуемой литературы

1. Ф.А. Кропф «Спасательные работы в горах». М: «Россия», 1984 г.
2. К.М. Федин. «Туризм – школа мужества». Киев, «Образование», 1963 г.
3. Н.В. Погодина. «Радость путешествия». - М: «Книга», 1993 г.
4. С.А. Кривов. «Сильные, крепкие, смелые». - М: «МСП», 1998 г.
5. В.М. Куликов, А.М. Ромштейн. «Школа туристских вожаков»: Учеб.-метод. пособие. - М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999 г.
6. Туристская игротка: Учеб.-метод. пособие / Под ред. Ю.С. Константинова. - М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000 г.
7. В.А. Уваров, А.А. Козлов. «В поход пешком». - М: «Советский спорт», 1988 г.
8. «Люди идут по свету». Туристские песни. Сост. Леонид Беленький, М: «Советский композитор», 1989 г.