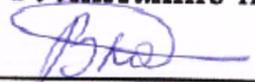


Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
Школа «Эврика-развитие» г.Томска

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по воспитанию и социализации

 А.А. Власкина

«16» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

Школа «Эврика-развитие» г. Томска

Е.И. Паршакова

«16» сентября 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа туристско-краеведческой направленности

«Туризм»

Возраст учащихся: 10 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Галямова Любовь Шамилевна,

педагог дополнительного образования

ТОМСК - 2024

Паспорт программы

Наименование программы	Туризм
Автор-составитель, должность	Галямова Любовь Шамилевна
Направленность программы	туристско-краеведческая
Срок реализации	1 год (36 недель), 324 часа, 9 часов в неделю
Уровень освоения	базовый
Категория обучающихся	10 -17 лет
Форма обучения	Очно-заочная
Ведущие формы и методы образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретические занятия (объяснение, демонстрация, обсуждение, проблемная ситуация); - Практические занятия (тренировки, упражнения) - Игровые занятия (дидактические игры, подвижные игры, квесты). - Экскурсии - Походы
Учебные курсы/ дисциплины/разделы (в соответствии с учебным планом)	Основы туристской подготовки, краеведение, специальная подготовка, общая и специальная физическая подготовка, соревновательная и наставническая деятельность, основы гигиены и первой доврачебной деятельности.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм» составлена в соответствии со статьей 9 Закона РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 01.09.2013 г. № 273-ФЗ, с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей, типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа является результатом модификации образовательной программы «Юные инструкторы туризма» Маслова А.Г., (программа является призером Всероссийского конкурса методических материалов), а также типовой программы «Скалолазание» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, утвержденной Федеральным агентством по ФК и спорту от 19.06.06 г. и рекомендованной кафедрой теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и общероссийской ассоциацией горных гидов, спасателей и промышленных альпинистов, и модифицированной программы «Школа путешественников» Темеревой О.И.

Программа адаптирована для учреждения дополнительного образования детей с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (ст.75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);
- Закон РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Устав и локальные акты МАОУ Школа «Эврика-развитие» г. Томска.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Тип программы по уровню усвоения – общекультурный-базовый.

Актуальность. Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в данную деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, оздоровления, социальной адаптации, а также формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Отличительной особенностью является включение в программу раздела ледолазания, это связано с активным интересом со стороны детей и их родителей к этому новому виду активного досуга. Популярность и интерес к ледолазанию стремительно растут как во всем мире, так и в России. Раздел, связанный с соревнованиями, расширен темой наставничества, так как подготовка к ним будет осуществляться старшими воспитанниками, находящихся в роли наставника для младших ребят. Это дает возможность и старшим, и младшим

воспитанникам формировать в себе чувство ответственности и заботы, совместно отвечать за результат совместной деятельности.

Включение в программу данных разделов и реализация их на практике стало возможным благодаря строительству Томской федерацией альпинизма в непосредственной близости от нас ледового тренажера (ледодрома). Договор о сотрудничестве с федерацией заключен в феврале 2023 года.

Адресат программы: Представленная программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет. Это именно тот возраст, когда подросток испытывает, с одной стороны, тягу к самоутверждению и самостоятельности, с другой – повышенную потребность в общении и дружбе, и особенно подвержен влиянию сверстников. Занятия туризмом и спасательской деятельностью отвечают возрастным потребностям подростков в общении в кругу ровесников, преодолении трудностей. В путешествиях, в познании родного края осуществляется воспитание зрелости, формируется мировоззрение. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение работать в команде.

Это очень важный период для формирования нравственных приоритетов человека. Подросток уже должен учиться принимать самостоятельные решения и отвечать за свои действия.

В этих условиях особенно актуальным становится знакомство с правилами безопасного существования в окружающей действительности. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций осуществлять грамотные действия по обеспечению безопасности, оказывать помощь попавшим в беду людям.

Программа «Выйти за порог» направлена на вовлечение в туристско-краеведческую деятельность широкого круга учащихся. Для этого предполагается тесное взаимодействие с заинтересованными учителями общеобразовательных школ и вовлечение их в совместную деятельность через участие в мероприятиях городских программ.

Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы – данная программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем программы – 324 часа. С сентября 2024 года по май 2025 года.

Формы организации занятий

В ходе реализации программы используются **следующие формы организации занятий:**

- Теоретические занятия (объяснение, демонстрация, обсуждение, проблемная ситуация);
- Практические занятия (тренировки, упражнения)
- Игровые занятия (дидактические игры, подвижные игры, квесты).
- Экскурсии
- Походы
- Участие в мероприятиях городских программ воспитания и дополнительного образования «Начало большого пути», «Моя Родина – Сибирь», фестивалях, слётах, соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с учебным планом группа учащихся состоит из разных возрастных категорий и является основным постоянным составом объединения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год - 324; 1 занятие в неделю по 5 часов. По 40 мин с 10-минутными перерывами у групп, оставшиеся часы суммируются и реализуются в походах выходного дня, экспедициях, соревнованиях. Участие в мероприятиях городских программ, фестивалях, слётах, соревнованиях вынесено за сетку часов.

Основными педагогическими приемами, которые используются в ходе изучения тем данной программы, являются:

- Активизирующие
- Коммуникативные
- Практико- и личностно ориентированные

1.2. Цель и задачи программы

Целью обучения по образовательной программе «Туризм» является создание условий для формирования у учащихся следующих ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи программы 1-го года обучения (ознакомительный уровень), группа учащихся 10-17 лет:

Образовательные:

1. Сформировать навыки и умения нахождения в природной среде во время походов, экспедиций.
2. Научить рациональным приемам преодоления естественных препятствий.
3. Сформировать технические и тактические навыки лазания на искусственном и естественном рельефе.

Метапредметные:

1. Способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности.
2. Развивать функциональные возможности организма, укрепление физического здоровья, тренировка силы, выносливости и координации у детей.
3. Формировать черты личности, обеспечивающие успешную адаптацию в социуме через туристско-альпинистскую деятельность в группе.
4. Участвовать в соревновательной деятельности, способствующей развитию у детей конкурентоспособности и стрессоустойчивости.

Личностные:

1. Формировать чувство патриотизма посредством привлечения учащихся к краеведческой работе в походах и экспедициях.
2. Способствовать духовно-нравственному воспитанию учащихся через ознакомление их с национальными, культурно-историческими традициями мест, посещаемых в путешествиях.
3. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровья учащихся.
4. Воспитывать экологическую культуру поведения.
5. Создать условия для самовыражения и самореализации.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки			
Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	
Работа с веревками. Виды узлов	4	1	3
Организация туристского быта. Бивуак	4	1	3
Подготовка к походу	4	1	3
Питание в туристском походе	14	2	12
Тактика туристского похода	4	1	3
Обеспечение безопасности в туристском походе	2	2	
2. Краеведение			
Краеведение и экология Томской области	12	2	10
Памятники культуры и природы Томской области	8		8
3. Общая и специальная физическая подготовка			
Общая физическая подготовка	60	2	58
Специальная физическая подготовка	85	5	80
4. Основы гигиены и первой доврачебной помощи			
Личная гигиена туриста	1	1	
Походная медицинская аптечка	6	1	5
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	4	4
Способы транспортировки пострадавшего	6	2	4
ИТОГО			
Мероприятия за рамками сетки часов			
Участие во внутриклубных и внутригрупповых соревнованиях, в соревнованиях муниципального уровня, походах, экспедициях	104	16	88
ИТОГО:	324	42	282

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1. Основы туристской подготовки				
Личное и групповое туристское снаряжение	1	1		Беседа (опрос)
Работа с веревками. Виды узлов	4	1	3	Беседа (опрос)
Организация туристского быта. Бивуак	4	1	3	ПВД
Подготовка к походу	4	1	3	ПВД
Питание в туристском походе	14	2	12	Мини-соревнования
Тактика туристского похода	4	1	3	Беседа (опрос)
Обеспечение безопасности в туристском походе	2	2		Беседа (опрос)
2. Краеведение				
Краеведение и экология Томской области	12	2	10	Беседа (опрос)
Памятники культуры и природы Томской области	8		8	Беседа (опрос)
3. Общая и специальная физическая подготовка				
Общая физическая подготовка	60	2	58	Тесты по ОФП
Специальная физическая подготовка	85	5	80	Тесты по СФП
4. Основы гигиены и первой доврачебной помощи				
Личная гигиена туриста	1	1		Беседа (опрос)
Походная медицинская аптечка	6	1	5	Беседа (опрос)
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	4	4	Беседа (опрос)
Способы транспортировки пострадавшего	6	2	4	Беседа (опрос)
ИТОГО				
Мероприятия за рамками сетки часов				
Участие во внутриклубных и внутригрупповых соревнованиях, в соревнованиях муниципального уровня, походах, экспедициях	104	16	88	Участие в соревнованиях, походах, экспедициях
ИТОГО:	324	42	282	

Содержание программы

1. Основы туристской подготовки

Теория

Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Подведение итогов похода. Туристские слеты и соревнования.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка, ремонт снаряжения. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Составление плана подготовки похода выходного дня. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для похода выходного дня. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Участие в соревнованиях учреждения дополнительного образования.

2. Краеведение

Теория

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Экология Томской области: охраняемые растения и животные.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение экскурсионных объектов. Знакомство с краеведческими объектами. Знакомство с охраняемыми растительным и животным миром Томской области

3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Самоконтроль, предупреждение травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу. Участие в соревнованиях на уровне учреждения. Тренировки на ледовом тренажере. Лазание на скорость с верхней страховкой и использованием ледовых инструментов.

4. Основы гигиены и первая помощь

Теория

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных

растений. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания. Оказание первой помощи условно пострадавшим. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Соревновательная и наставническая деятельность

Теория

Знакомство с нормативными документами: положение, протоколы. Основы взаимодействия и работе в спортивной группе. Рефлексия, сопровождение.

Практические занятия

Участие в соревнованиях разного уровня, маршрутах 1-2 категории сложности.

1.4. Планируемые результаты

Планируемым результатом реализации программы является формирование обучающихся в области:

Требования к знаниям и умениям:

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- знать технику и тактику пешеходного, водного, горного туризма;
- владеть техниками ледолазания при прохождении искусственных и естественных рельефов;
- собираться в поход, принимать активное участие в процессе подготовки, завершении маршрута.

Компетенции и личностные качества:

ценностно-смысловые компетенции:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора, на основе собственных представлений, умений и навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки, на основе выбранных целевых и смысловых установок;

социокультурные компетенции:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, в туристском объединении;
- владеть культурными нормами и традициями родного края;

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;
- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены; уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;
- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в путешествиях и на соревнованиях.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

	Период	Формы занятий
1	1 четверть 01.09 – 27.10.2024	<ul style="list-style-type: none">• Учебно-тренировочное занятие,• Практическое занятие• Презентация
2	Осенние каникулы 28.10 – 06.11.2024	<ul style="list-style-type: none">• Экскурсии• Участие в соревнованиях• Походы
3	2 четверть 07.11 – 29.12.2024	<ul style="list-style-type: none">• Учебно-тренировочное занятие,• Практическое занятие• Презентация
4	Зимние каникулы 30.12.2024 – 08.01.2025	<ul style="list-style-type: none">• Учебно-тренировочное занятие,• Практическое занятие• Презентация
5	3 четверть 09.01 – 15.03.2025	<ul style="list-style-type: none">• Учебно-тренировочное занятие,• Практическое занятие• Презентация
6	Весенние каникулы 16.03 – 24.03.2025	<ul style="list-style-type: none">• Учебно-тренировочное занятие,• Практическое занятие• Презентация
7	4 четверть 25.03 – 25.05.2025	<ul style="list-style-type: none">• Учебно-тренировочное занятие,• Практическое занятие• Презентация

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение – учебный кабинет, сертифицированные страховочные системы и специальное оборудование;

Информационное обеспечение – открытые источники сети Интернет;

Кадровое обеспечение – Галямова Л.Ш., 1 квалификационной категории, 23 года педагогического стажа.

Формы аттестации: беседа, тесты ОФП, экспедиция, участие в соревнованиях и походах.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, отчет итоговый, слет, соревнование.

2.3. Оценочные материалы: протокол об участии в соревнованиях, маршрутная книжка или лист с отметкой МКК.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса - очно;

Методы обучения:

- словесный, наглядный и практический.
- объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный.

- метод получения новых знаний, метод закрепления знаний и метод контроля.
- игровой, дискуссионный, проектно-конструкторский, исследовательский.

Формы организации образовательного процесса - групповая;

Формы организации учебного занятия: беседа, встреча с интересными людьми, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, поход, праздник, практическое занятие, семинар, соревнование, экспедиция;

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения;

Алгоритм учебного занятия:

Приветствие

Разминка

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Заминка

Рефлексия

2.5. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Алексеев А.А., Питание в туристском походе – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография – М.: Профиздат, 1985.
3. Антонович Н.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
4. Балабанов И.В. Узлы. М, 2005.
5. Барышева Ю.А., Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе– М.: 1997.
6. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2001.
7. Войков Г.Г., Программа туристской подготовки. Горный туризм и альпинизм - Томск, 2002.
8. Гарт Хаттинг Техника восхождений: скалолазания, ледолазания. – М.: ФАИР, 2006.
9. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. – М.: Центральное рекламно-информационное бюро Турист, 1980.
10. Довженко Н.И. От скал к скалодромам – спорт и жизнь. – Ростов-на-Дону: Издательство Старые русские, 2004.
11. Захаров П.П. Инструктору альпинизма– М.: Физкультура и спорт, 1988
12. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. издание. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания - М.: ЗАО Издательство ЭКСМОПресс, 1999.
14. Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. – Екатеринбург, 2010.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986.
16. Константинов Ю.С., Юные судьи туристских соревнований - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
17. Куликов В.М. Походная туристская игротка. (Сб.2). –М.: ЦДЮТур РФ, 1994.

18. Крайнева Н. Узлы. Простые, забавные, сложные - С-Пб.: Кристалл, Невский клуб, 1997.
19. Мартынов А. Психология альпинизма - М.; 2001.
20. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987.
21. Просукрин А.В., Звягинцев М.В. Адаптированная образовательная программа по альпинизму - Новокузнецк, 2002.
22. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. – М.: Советский спорт, 2006.
23. Тятте Я. Горный туризм – Таллин: Ээсти раамат, 1980.
24. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
25. Федотов Ю., Востоков И. "Спортивно-оздоровительный туризм". М., 2004.
26. Шабанов А., Карманная энциклопедия туриста. - М.: Вече, 2000.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ:

1. Аркин Я.Г., Захаров П.П. Люди в горах. - М.: ФИС, 1986.
2. Берман А. Среди стихий. - М.: ФИС, 1983.
3. Бурлаков Ю.Б. Восходитель: Повесть о Михаиле Хергиани. – М.: ФИС, 1982.
4. Дадыгин С.В., Чуркин А.Е. На пути к вершине. - М.: Просвещение, 1993.
5. Залесский М. Занимательная анатомия для детей или как устроен человек и его меньшие братья. – М.: РОСМЭН, 1998. – 141 с.
6. Кризи, Малькольм Курс тренировок от А до Я. – М.: Эксмо, 2013.
7. Краткий справочник туриста/ сост. Штюмер - М.: Профиздат, 1985.
8. Кузнецов А.А. Восхождение. - М.: Мол. гвардия, 1982
9. Маккинс Х. Восхождение в затерянный мир. - М.: ФИС, 1982.
10. Маури Карло. Когда риск - это жизнь. - М.: ФИС, 1988.
11. Месснер Р. Хрустальный горизонт. - М.: Планета, 1990.
12. Розенблат В.В. Симфония жизни (популярная физиология человека). - М.: ФИС, 1989.
13. Свешников Ф.М. Золотой ледоруб. - М.: Просвещение, 1993.
14. Симонов Е.Д. В горах мое сердце. - М.: Дет. литература, 1974.
15. Шатаев В.Н. Категория трудности. – 3-е изд. испр. и доп. - М.: Издатель И.В.Балабанов, 2001.
16. Школа альпинизма. Начальная подготовка / Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. - М.: ФИС, 1989.