

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ШАРЫПОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР

Принят:
Методическим советом
МБОУ ДО ШМО ДЮЦ
Протокол
№ 5 от 21.04.2023г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ШМО
ДЮЦ


Е.А. Фокина
«25» _____ 2023г.

Летняя общеобразовательная программа

«ТУРИСТ»
(Возраст детей 12-18 лет)

*Направленность программы –
туристско-краеведческая
Автор: Зам. Директора по УВР:
С.Г. Мащенко*

Шарыповский МО, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность вводит подрастающее поколение в социальную среду, чем активизирует процесс социализации. Эффективное использование средств туризма и краеведения в условиях летнего оздоровительного лагеря дает возможность шире познакомить школьников с родным краем, глубже понять особенности его природы, истории, культуры. В познании родного края развивается гражданственность и патриотизм, другие ценные личностные качества. Усилия педагогического коллектива направлены на поиск оптимальных форм туристской и краеведческой работы в летнем оздоровительном лагере, создание условий для творческой детской самодеятельности.

Основные разделы программы:

Программа «Турист» по функциональному назначению – ***досуговая***, по форме организации – ***групповая***, по времени реализации – ***краткосрочная*** в течение 1 дня.

Программа «Турист» рассчитана на 8 учебных часов, включая беседы по теории, практические занятия на местности.

Участники летней программы «Турист» физически развитые мальчики и девочки в возрасте 12-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом.

В программу «Турист» входит обучение подростков основам техники водного и пешего туризма, топографии и ориентирования, вязки узлов.

Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания патриотизма и развития лидерских качеств у учащихся. Воспитание, обучение, развитие происходит в процессе организации активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях.

Актуальность программы:

Данная программа является логическим продолжением образовательной программы «Туризм» даёт возможность сформировать у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному и водному туризму. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм.

Цель программы - Организация активного отдыха и оздоровления сельских подростков посредством разносторонней деятельности в условиях туристского лагеря.

Содействие расширению кругозора в области туристско-краеведческого направления через организацию туристской деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- научить ориентироваться на местности;
- способствовать овладению умениями по оказанию само - и взаимопомощи;
- научить технике пешеходного туризма;
- использовать средства спортивного туризма для развития у обучающихся самостоятельности, базовых коммуникативных навыков, умения работать в команде;
- мотивировать обучающихся к занятиям детско-юношеским туризмом;
- научить технике водного туризма.

Воспитательные:

- воспитывать любовь к родному краю, к окружающей природе, формировать здоровый образ жизни;
- содействовать формированию патриотизма и гражданственности;
- формировать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать в школьниках основные человеческие качества: взаимовыручка, дружба, честность, бескорыстие, самостоятельность, отзывчивость.

Развивающие:

- развивать координацию, выносливость, ловкость;
- содействовать формированию волевых качеств, таких как, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- формировать деловую и познавательную активность;
- развивать творческий интерес к туристской деятельности через общение с природой;
- способствовать овладению основными спортивно-техническими навыками;
- содействовать социализации и адаптации детей и подростков из неблагополучных семей.

Предполагаемые результаты:

будут знать:

- требования техники безопасности на занятиях туризмом;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;

будут уметь:

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- управлять гребным судном;
- проходить дистанцию пешеходного туризма;
- вязать узлы

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний.

Критерий успешности определяется результатом участия в зачётных стартах.

Программно-тематическое планирование по дням

ВРЕМЯ	Мероприятия
09.00-10.00	Заезд, регистрация, организационные мероприятия, ТБ.
10.00-10.30	Организационное мероприятие, вводный инструктаж, план работы модуля, распределение по учебным занятиям
10.30-11.05	Учебные занятия по технике водного туризма
11.05-11.40	Учебные занятия по технике пешеходного туризма
11.40-12.15	Учебные занятия по вязке узлов
12.15-12.50	Учебные занятия по ориентированию на местности
12.50-13.00	Подготовка к обеду
13.00-14.00	Обед
14.00-15.00	Подготовка к зачётным стартам
15.00-16.30	Зачётные старты
16.30-17.00	Паузин
17.00-19.00	Спортивные игры (футбол, волейбол, настольный теннис)
19.00-19.30	Ужин
19.30-20.00	Отъезд участников сборов

Содержание программы

Ориентирование и топография

- работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности;
- работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью);
- движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения);
- определение расстояний на местности; составление плана местности.

Водный туризм

- посадка в спортивном судне;
- положение вёсел;
- команды управления судном;
- управление спортивным судном;
- прохождение спортивной водной дистанции «Слалом»

Туристские узлы

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению.
Основные туристские узлы:

- проводник
- восьмерка проводник
- схватывающий
- прямой
- встречный
- удавка

Безопасность туризма

Инструктажи по технике безопасности на занятиях водным и пешеходным туризмом.

Пешеходный туризм

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

- навесная переправа без страховки:

движение участника осуществляется по перилам навешенным судьями без самостраховки.

- переправа по параллельным веревкам, навешенными судьями:

для движения и сохранения равновесия участник использует опору на перила на протяжении всей опасной зоны этапа. При движении по параллельным перилам участникам должна обеспечиваться гимнастическая страховка с применением уса самостраховки.

- навесная переправа, навешенная судьями:

движение участника осуществляется с самостраховкой карабином по перилам навешенным судьями.

- маятник:

на жёстко закреплённую верёвку участник страхуется жумаром и преодолевает препятствие.

Условия реализации программы

1. ***Опыт педагога.*** Для реализации программы педагог (руководитель туристской группы) должен иметь туристскую квалификацию инструктора детско-юношеского туризма и опыт участника в степенных и 1 первой категории сложности по разным видам туризма.

2. ***Материально-техническая и учебно-методическая база.*** На базе Шарыповского Детско-юношеского центра №35 имеется специальное снаряжение, как личное, так и групповое. Помимо снаряжения необходимо иметь наглядные пособия по топографии, стенд по туристским узлам.

Список литературы

Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности

1. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998.
2. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. - М.: Вече, 2000.
3. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. - М.: ВЛАДОС, 2000.

Ориентирование и топография.

1. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
2. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. - М., 1997.

Безопасность туризма.

1. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: ФиС, 1981.
2. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 1. Рельеф и климат. - М.: Турист, 1974.
3. Шимановский В. Ф. Опасности в горах. Часть 2. Высота и прочие факторы. - М.: Турист, 1974.

ВРЕМЯ	Мероприятия
--------------	--------------------

09.00-10.00	Заезд, регистрация, организационные мероприятия, ТБ.
10.00-10.45	Учебные занятия по технике водного туризма
10.55-11.40	Учебные занятия по технике водного туризма
11.50-12.35	Учебные занятия по технике пешеходного туризма
12.35-13.00	Подготовка к обеду
13.00-13.30	Обед
13.30-15.00	Отдых, сон
15.00-16.30	Зачётные старты
16.30-17.00	Паужин
17.00-19.00	Спортивные игры (футбол, волейбол, настольный теннис)
19.00-19.30	Ужин
20.00-20.00	Вечерние мероприятия