

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот и детей, оставшихся без по-
печения родителей»

Принята на заседании педагогиче-
ского совета
ФГБУ «РСРЦ для детей-сирот»
от 26.09.2018 протокол № 01

Введена в действие приказом
ФГБУ «РСРЦ для детей-сирот»
от 26.09.2018 № 309-о/д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Туристического кружка «Пилигрим»

Туристско-краеведческая направленность

Возраст учащихся 10-14 лет

Срок реализации: 2018-2019 учебно-оздоровительный год

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Слюсарь Александр Александрович

Евпатория 2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа туристического кружка «Пилигрим» (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

- Постановление Министерства здравоохранения Российской Федерации от 03.04.2003 № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 613н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Устав федерального государственного бюджетного учреждения «Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

- Образовательная программа дополнительного образования детей ФГБУ «РСРЦ для детей-сирот»

Организованные путешествия с целью знакомства с культурой и природой других народов существовали еще в древнем мире. Первым древним туристом является "отец истории" Геродот, описавший свои путешествия в девяти книгах. В эпоху просвещения Ж.Ж. Руссо и другие видели в туристских походах средство патриотического воспитания молодежи и укрепления здоровья. В 17-18 веках в европейских странах некоторые учителя в работе с учащимися использовали пешие прогулки и поездки в окрестные достопримечательные места. Такие путешествия называли экскурсиями.

Термин "туризм" впервые встречается в английских источниках начала XIX века и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия.

В наши дни потребность в занятиях туризмом, как видом спорта и активного отдыха характерна для всё большего числа людей. Поход часто становится единственной возможностью посетить интересные места, лучше узнать природу и достопримечательности родного края.

Этим значение занятий туризмом не ограничивается. В школе туризм позволяет решать воспитательные, краеведческие задачи, задачи оздоровления и физического развития школьников. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию и взаимопомощи.

Туризм расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы.

Целью данной программы является развитие устойчивого интереса учащихся к занятиям туризмом.

В рамках программы, возможно, решить **следующие задачи:**

- формировать и совершенствовать туристские умения и навыки,
- расширять базу двигательных умений,
- развивать двигательные способности,
- знакомить учащихся с природой и достопримечательностями родного края,
- закалять и укреплять здоровье детей,
- воспитывать патриотизм и любовь к Родине.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. Основная задача теоретических занятий - дать необходимые знания об истории и развитии туризма, гигиене, медицине и технике безопасности, познакомить с основами топографии, научить чтению карт.

В практических занятиях, наряду с изучением и совершенствованием специальных умений и навыков, большое внимание уделяется всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, выносливости, координации. Для этого используются, как специальные комплексы упражнений, так и спортивные и подвижные игры. Программа рассчитана на один год обучения.

Ожидаемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности,
- историю и развитие туризма,
- понятия азимут и масштаб,
- меры оказания первой помощи при травмах,
- правила личной гигиены,
- топографические знаки,
- правила разбивки бивака.
- правила страховки,
- правила транспортировки раненых,
- правила подготовки туристского снаряжения

Учащиеся должны уметь:

- читать карту,
- составить карту с помощью руководителя,
- вязать наиболее используемые узлы,
- преодолевать препятствия по наведенной переправе,
- определять азимут объектов и объекты по азимуту, двигаться по известному азимуту.
- выбрать нужный узел и связать его,
- уверенно двигаться по азимуту и карте,
- оказать первую помощь и транспортировать раненого,
- самостоятельно навести переправу и страховку,
- самостоятельно изготавливать туристское снаряжение,
- правильно вязать страховочную систему,
- организовать питание и правильно распределить продукты на весь поход.

Формы и режим занятий

Групповая и индивидуальная форма занятий.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием. Продолжительность занятия – 40 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Формы подведения итогов: соревнования по спортивному ориентированию, туристические походы.

Учебно-тематический план

Тема	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. История и развитие туризма	2	--	2
2. Техника безопасности	3	8	11
3. Ориентирование	6	6	12
4. Топография	8	12	20
5. Турнавык □ и медицина	8	12	20
6. Физподготовка	1	24	25
7. Туртехника	8	8	16
8. Личная гигиена и организация питания в походе	4	6	10
9. Изготовление туристического оборудования и снаряжения		4	4
10. Участие в соревнованиях и походах	--	64,5	64,5
Итого:	40	144,5	184,5

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика	Дата проведения	
					План	Факт
1.	История развития туризма.	2				
1.1	Понятия «туризм». История развития туризма.	1	1			
1.2	Понятия «туртехника», «турнавыки», «ориентирование»	1	1			
2.	Техника безопасности	11				
2.1	Требования предъявляемые к туристскому снаряжению.	2	1	1		
2.2	Правила поведения в походе.	2	1	1		
2.3	Пожарная безопасность.	2	1	1		
2.4	Правила страховки.	3	1	2		
2.5	Требования к основным страховочным веревкам.	2	1	1		
3.	Туристская техника.	16				
3.1	Вязка основных узлов.	3	1	2		
3.2	Подъем и спуск со страховкой.	3	1	2		
3.3	Переправа по бревну с перилами	2		2		
3.4	Переправа по веревке с перилами	2		2		
3.5	Навесная переправа	3	1	2		

3.6	Траверс склона с перестежками.	3	1	2		
4.	Топография.	20				
4.1	Условные знаки на спортивных и топографических картах.	6	4	2		
4.2	Измерение расстояний и высоты.	5	2	3		
4.3	Чтение карты.	5	1	4		
4.4	Изготовление карты.	4	1	3		
5.	Ориентирование.	12				
5.1	Определение сторон света по компасу	2	1	1		
5.2	Определение сторон света по природным и хозяйственным объектам.	2	1	1		
5.3	Определение азимута объекта.	2	1	1		
5.4	Определение объекта по азимуту.	2	1	1		
5.5	Движение по азимуту.	2	1	1		
5.6	Движение по карте.	2	1	1		
6.	Физическая подготовка.	25				
6.1	Специальные упражнения для развития двигательных способностей.	5	1	4		
6.2	Работа на тренажерах.	4		4		
6.3	Подвижные игры.	5		5		
6.4	Спортивные игры.	5		5		
6.5	Кросс по пересеченной местности.	6		6		
7.	Туристские навыки и основы медицины.	20				
7.1	Укладка рюкзака.	2	1	1		
7.2	Разбивка лагеря.	3	1	2		
7.3	Разведение костра.	2	1	1		
7.4	Состав аптечки. Первая помощь при кровотечении.	2	1	1		
7.5	Первая помощь при вывихах и переломах.	3	1	2		
7.6	Первая помощь при тепловых и солнечных ударах	2	1	1		
7.7	Наложение повязок и шин.	3	1	2		
7.8	Транспортировка пострадавшего.	3	1	2		
8.	Личная гигиена, организация питания в походе.	10				
8.1	Одежда и обувь туриста.	1	1			
8.2	Гигиенические требования к одежде, обуви, постели и посуде.	2	1	1		
8.3	Уход за ногами и обувью и одеждой.	1	1			
8.4	Оборудование и инвентарь для приготовления пищи.	2	1	1		
8.5	Рацион питания.	1	1			
8.6	Раздача и прием пищи. Организация мытья посуды.	3	1	2		
9.	Изготовление снаряжения и туристического инвентаря	4				
9.1	Самостоятельное изготовление карабинов, страховочных систем и другого снаряжения и оборудования.	4		4		

10.	Участие в соревнованиях и походах	64,5				
10.1	Соревнования внутри кружка.	2		2		
10.2	Городские соревнования.	4,5		4,5		
10.3	Туристические экскурсии по городу.	6		6		
10.4	Однодневные походы.	16		16		
10.5	Двухдневные походы	36		36		
	Всего часов:	184,5	40	144,5		

Содержание программы

1. История и развитие туризма. (2 ч.)

Понятие "Туризм". История и развитие туризма в России. Понятия "Туртехника", "Турнавыки", "Ориентирование".

2. Техника безопасности. (11 ч.)

Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Правила страховки. Правила поведения в походе. Пожарная безопасность. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам.

3. Туристская техника. (16 ч.)

Вязка основных узлов. Подъем и спуск со страховкой. Переправа по бревну с перилами, веревке с перилами, навесной переправе. Траверс склона с перестежками.

4. Ориентирование. (12 ч.)

Определение сторон света по компасу, природным и хозяйственным объектам. Определение азимута объекта и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по карте.

5. Топография. (20 ч.)

Условные знаки на спортивных и топографических картах. Чтение карты. Изготовление карты. Измерение расстояний и высоты.

6. Туристские навыки и основы медицины. (20 ч.)

Разведение костра. Укладка рюкзака. Разбивка лагеря. Состав аптечки. Первая помощь при кровотечении, переломе, вывихе, тепловом и солнечном ударах. Наложение повязок и шин. Транспортировка пострадавшего.

7. Физическая подготовка. (25 ч.)

Специальные упражнения для развития двигательных способностей. Спортивные игры. Подвижные игры. Работа на тренажерах. Кросс по пересеченной местности.

8. Личная гигиена, организация питания в походе. (10 ч.)

Одежда и обувь туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, постели и посуде. Уход за ногами и обувью. Оборудование и инвентарь для приготовления пищи. Рацион питания. Раздача и прием пищи. Организация мытья посуды.

9. Изготовление снаряжения. (4 ч.)

Самостоятельное изготовление карабинов, страховочных систем и другого снаряжения. Требования безопасности, предъявляемые к снаряжению.

10. Участие в соревнованиях и походах (64,5 ч.)

Соревнования внутри кружка, с учащимися соседних школ, городские соревнования, однодневные и двухдневные походы.

Методическое обеспечение программы.

- Теоретические занятия - устное изложение учебного материала: рассказ, объяснение, лекция, беседа.
- Зависимость успеха устного изложения от его тесной связи с практикой, подбора и правильного использования фактов, установления атмосферы взаимопонимания с аудиторией, активности обучаемых, умелого построения и эмоциональности изложения материала.
- Практические занятия в помещении. Обучение конкретным и практическим темам, когда рассказ и объяснение руководителя сопровождаются демонстрацией и отработкой приемов и навыков без обязательности действий на местности.
- Теоретические и практические занятия в помещении должны сопровождаться показом натуральных или изобразительных средств наглядности (схемы, плакаты, макеты, диафильмы, кинофильмы и др.).
- Практические занятия на местности. Отработка методики оценки обстановки и принятия решения на преодоление препятствия, выработка тактического плана действий; отработка технических приемов, способов преодоления препятствий и мер по обеспечению безопасности. Порядок отработки технических приемов: краткое объяснение, личный показ, повторный показ одним из обучаемых, отработка приема (тренировка), разбор и домашние задания.
- Самостоятельная работа (выполнение домашних заданий), самостоятельное проведение занятий.

Материально-техническое обеспечение

Спортзал	
Раздевалки	
Спортплощадка	
Учебный класс	
Классная доска	
Компьютер	
Скалодром	
Канат для перетягивания и лазанья.	
Медаптечка	1 набор
Ремнабор	1 набор
Часы механические	2 шт.
Компас	5 шт.
Палатки с тентами и стойками	на 28 чел
Костровые принадлежности	с учетом их вместимости
Тент для кухни	1 комплект
Варочная посуда	1 шт.
Топор	1 комплект
Пила	1 шт.
Фонарь электрический	1 шт.
Система страховочная	2 шт.
Карабин с муфтой	1 комплект
Перчатки х/б	3 шт.
Спортивная форма, закрывающая локти и колени	1 пара.
Рукавицы брезентовые	1 компл.
Спальники	1 пара
Кружки	20 шт.
Ложки	25 шт.
Котелки малые или миски	25 шт.

Список литературы

1. Алексеев В.Е. "Юный турист. - М., 1980 г.
2. Балабих М.А. "Туристская секция коллектива физкультуры - М.: Профиздат, 1988 г
3. Берман А.Е. "Юный турист". - М.: ФиС., 1971 г.
4. Бондарец М.П. "Ателье туриста". - М.: ФиС., 1990 г.
5. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1990 г.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. "Школа туристских вожаков".- М.: ВЛАДОС, 1999 г.
7. Курилова В.И. "Туризм". - М.: Просвещение, 1988 г.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. "полевые туристские лагеря". - М.: ВЛАДОС, 2000 г.
9. Пасечный П.С., Алешин В.М. Туристская топография". - М.: Профиздат, 1985 г.
- 10 Попов И.А. "Ателье туриста". - М., 1982 г.
- 11 Самодельное туристское снаряжение. М.? ФиС., 1986 г.
12. Тыкул В.И. "Спортивное ориентирование". - М., 1990 г.
13. Туризм и спортивное ориентирование. / сост. В. И Ганапольский - М., 1987 г.
14. Физическая подготовка туристов. - М., 1985 г.
15. Штюмер Ю.А. "Профилактика туристского травматизма". - М., 1992 г.
- 16 Энциклопедия туриста. - М., 1993 г.

План воспитательной работы

№ п.п	Наименование мероприятия	Цель	Сроки	Место проведения
1.	День открытых дверей	Комплектование	Сентябрь	Спортзал
2.	Мониторинг развития воспитанников по дополнительному образованию туристско-краеведческой направленности.	Изучение уровня развития воспитанников	Сентябрь	Класс
3.	Оформление стенда объединения.	Приучать детей к самостоятельной работе.	октябрь	Класс
4.	Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников, посещавших туристические секции ранее).	Индивидуальное развитие	октябрь	Класс
5.	Тренировки по парковому ориентированию.	Сдружить коллектив	ноябрь	Парк «Мойнаки»
6.	Индивидуальная работа с воспитанниками, находящимися в трудной жизненной ситуации	Помощь в адаптации	ноябрь	Класс На природе
7.	Разучивание песни туристического кружка.	Развитие творческих способностей	декабрь	Музыкальная студия
8.	Мониторинг по удовлетворенности качеством услуги.	Беседа «По душам»	декабрь	Класс

9.	Вечер «Новогодняя викторина»	Мониторинг полученных знаний	январь	Актовый зал
10.	Индивидуальная работа с «трудными» подростками.	Помощь в преодолении трудностей в общении	январь	Класс На природе
11.	Туристические соревнования «А-ну-ка, парни!» к дню Защитника Отечества.	Патриотическое воспитание	февраль	Спортзал
12.	Поздравления для женщин к 8-Марта.	Воспитание любви к матери	март	Актовый зал
13.	Подготовка к турпоходу.	Выяснить морально-волевую подготовку	апрель	Спортзал, класс, парк
14.	Подготовка к участию в городских соревнованиях.	Проверить уровень знаний	май	Спортзал Парк
15.	Участие в соревнованиях.	Проверка знаний в экстремальных условиях	Май	По доп. плану
16.	Подготовка к однодневному походу.	Выяснить готовность к путешествию	июнь	Класс Парк
17.	Подготовка к двухдневному походу «По местам партизанской славы».	Сохранять историческую память в подрастающих поколениях.	июнь	Класс Парк