Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Дом детского творчества «Созвездие»

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендована методическим советом МУ ДО ДДТ «Созвездие»протокол № 1от 29.05.2018 | Утверждена приказом по МУ ДО ДДТ «Созвездие»от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**Азбука туриста**

Адресат программы: 11-15 лет

Срок реализации: 1год

Разработчик программы:

Воднева Валентина Игоревна,

педагог дополнительного образования

Саянск, 2018 год

**Пояснительная записка**

Данная образовательная программа имеет туристическо-краеведческую направленность. Программа направлена на получение обучающимися знаний и умений в области туризма, краеведения.

Туристическо-краеведческая работа имеет большое значение в жизни обучающихся. Участие в походах, экскурсиях, сбор краеведческого материала расширяет кругозор, воспитывает любовь к Родине, приучает к труду, воспитывает инициативу и выдержку.

**Актуальность**

Современный учебно-воспитательный процесс требует от учащегося в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего мира. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

**Новизна** данной программы заключается в комплексном подходе к решению образовательных задач. Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке. Соответствующей уровню подготовленности детей.

Программа «Азбука туриста» предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования.

Адресат детей – 11-15 лет

Срок реализации - 1 год.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 3 часа.

**Цель программы:** формирование позитивных жизненных ценностей обучающихся, их разностороннее развитие и самореализация в процессе туристско-краеведческой и экологической деятельности.

Для реализации цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Образовательные:
* Обучать навыкам техники пешеходного туризма, организации быта в походах, оказания доврачебной медицинской помощи;
* Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формировать знания об основах туризма, культурных традициях и природе родного края через туристские походы, посещение памятников истории.
1. Развивающие:
* Расширять знания об окружающем мире;
* Развивать творческую, познавательную и созидательную активности;
* Формировать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.
1. Воспитательные:
* Прививать навыки рационального природопользования;
* Воспитывать патриотизм;
* Формировать духовно-нравственные качества личности (самообладание, взаимовыручку, доброжелательность);
* Формировать коммуникативные навыки, трудолюбие.

**Комплекс основных характеристик**

**Объем программы** - общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы – 216 часов.

**Содержание программы**

**Раздел 1. Введение – 3 часа**

Знакомство с планом работы на год. Инструктаж по ТБ. Просмотр фильма «Техника безопасности в туризме». Составление памятки «ТУРИСТ ПОМНИ!».

**Раздел 2. Основы туристической подготовки- 36 часов**

Туристические путешествия, история развития туризма. Просмотр фильма «Виды туризма». Игра «Определи вид похода».

Туристическое снаряжение. Виды туристического снаряжения. Комплектование личного снаряжения. Игра «Нужное – ненужное».

Групповое и специальное снаряжение. Работа с карточками «Определи вид снаряжения». Игра состязание «Качественный ремонт снаряжения».

Типы палаток. Просмотр видеороликов «Установка и снятие простейшей палатки». Практикум: «Установка и снятие простейшей палатки».

Рюкзак в походе. Правила укладки рюкзака. Практикум: «Укладка рюкзака». Костры. Типы костров. Правила противопожарной безопасности. Упражнения по составлению основных типов костров. Составление комикса «Сохрани лес от пожара!!!». Узлы. Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра. Узлы для связывания верёвок разного диаметра. Практикум: Вязание узлов «ткацкий», «встречный», «академический», «брамшкотовый». Узлы для страховки (незатягивающиеся петли). Практикум: Вязание узлов «простой проводник», «восьмерка», «двойной проводник». Узлы для привязывания верёвок к опоре. Практикум: Вязание узлов «удавка», «булинь», «стремя». Игра-соревнование «Узлы». Практикум: Создание стенда «Основные туристические узлы».

Дисциплина и должностные обязанности в походе. Составление кодекса туристической группы. Сюжетно – ролевая игра «Я готов!». Питание в походе. Составление меню для трехдневного похода. Игра «Умный и ловкий турист». Тест.

**Раздел 3. Краеведение- 21 час**

Туризм и краеведение. Практикум: Создание комикса «Незваный турист». Природа Прибайкалья. Этнография Прибайкалья. Просмотр видеороликов «Жизнь Прибайкалья». Работа с этническим атласом Прибайкалья. Озеро Байкал – всемирное наследие. Просмотр видеороликов «Легенды Байкала». Настольная игра «Путешествие вокруг Байкала». Особо охраняемые объекты Иркутской области. Виртуальная экскурсия по заповедным местам Иркутской области. Практическая работа с картой Иркутской области. Мой город Саянск: прошлое и настоящее. Практикум: Создание презентации «Капсула потомкам среди тайги». Инструктаж по ТБ во время экскурсий. Экскурсия в музей истории Саянска. Игровая программа «Колесо истории». Тест «Юный краевед».

**Раздел 4. Топография и ориентирование – 39 часов**

Виды карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты. Измерение расстояния на карте подручными и специализированными средствами. Игра «Собери карту». Топографические условные (линейные, фигурные) знаки. Упражнения на запоминание топографических знаков. Топографический диктант. Топографические условные (площадные, пояснительные) знаки. Упражнения на запоминание топографических знаков. Топографический диктант. Игра « Распознай в предмете топознак». Практикум: Создание стенда «Топографический знак». Тест «Топографический знак». Виды ориентирования на местности. Просмотр видеороликов «Виды ориентирования на местности». Упражнение «Ориентир». Стороны горизонта. Практикум: Определение сторон горизонта по местным предметам. Упражнение «Ориентир». Компас, его устройство, правила обращения. Просмотр видеороликов «Правила обращения с компасом». Движение по заданному маршруту при помощи компаса. Азимут. Построение азимута. Упражнение «Ориентир». Технические приемы в ориентировании. Практикум «Чтение карты». Прохождение лыжной дистанции по маршруту. Легенда. Составление легенды. Прохождение легенды по маршруту. Действия в случае потери ориентировки. Практикум: Создание памятки «Действия в случае потери ориентировки на местности». Тест «Ориентирование». Игра «Следопыты».

**Раздел 5. Основы экологии- 21 час**

Экология и человек. Мини – проект «Как вырасти здоровым». Основные экологические проблемы. Просмотр экологических мультфильмов. Разработка плана видеоролика об экологической обстановке в городе. Практикум: Создание видеоролика «Экология моей малой Родины». Природные сообщества Сибири. Сибирский лес и его проблемы. Игра «Ветка, шишка и кора». Растения и животные Красной книги Иркутской области. Практикум: Создание листовок «Они тоже хотят жить!!!». Интерактивная игра «По страницам Красной книги». Экологический туризм и охрана природы. Практикум: Разработка экологического кодекса туриста. Акция «Накорми птиц!». Экологический образ жизни. Игра «Эко-неЭко». Тест «Экология».

**Раздел 6. Основы гигиены. Походная аптечка. Первая доврачебная помощь.- 21 час**

Личная гигиена туриста. Гигиена обуви и одежды. Просмотр видеороликов «Гигиена в походе». Практикум : Создание стенда «Чистота – залог здоровья». Клещ – опасность и защита. Действия при обнаружении клеща. Просмотр видеороликов «Все о клеще». Конкурс рисунков «Осторожно КЛЕЩ». Походная медицинская аптечка. Комплектование и хранение походной медицинской аптечки. Игра «Собери аптечку». Травмы во время похода. Первая помощь при ссадинах и потертостях. Практикум: Наложение повязки. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, обморожении и ожоге. Просмотр фильма «Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, обморожении и ожоге». Тест «Первая помощь». Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление волокум. Ядовитые и лекарственные растения Сибири. Составление кроссворда «Красный сигнал- осторожно, ядовиты». Игра «Кто хочет стать РАСТЕНЬЕЗНАЕМ???» .

**Раздел 7.Основы безопасности- 12 часов**

Опасности в различных видах туризма. Просмотр видеороликов «Выживание в экстремальной ситуации». Решение ситуативных задач. Виды временного укрытия. Моделирование временного укрытия. Способы добывания и сохранения огня. Способы очистки воды. Изготовление фильтра для очистки воды. Сигналы бедствия. Практикум «Сигналы бедствия». Тест «Правила выживания в природе».

**Раздел 8. Организация, подготовка и проведение туристических походов – 63 часа**

Пеший поход. Определение цели, задач похода. План мероприятий похода. Практикум «Разработка плана действий в походе». Правила поведения в походе. Составление памятки «Права и обязанности туриста». Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Игра «Я гость, а вы мне рады». Правила движения в походе, преодоление препятствий. Отработка движения в туристической группе. Способы преодоления естественных препятствий. Просмотр видеороликов о способах преодоления простейших препятствий. Отработка техники преодоления переправы по бревну. Отработка техники преодоления болота по жердям. Отработка техники преодоления мышеловки. Самостраховка: в движении; при подготовке к движению; при обеспечении страховки движущегося участника. Страховка: одновременная, попеременная; групповая. Страховочные системы. Страховочные системы. Сборка страховочных систем. Переправы вброд: одиночная - без страховки и самостраховки, с шестом, с шестом и страховкой с берега, по перилам; групповая - колонной, попарно, стенкой, таджикским способом (кругом). Переправы над водой (по неподвижным опорам): естественные опоры - бревна, камни, снежные и ледовые мосты; искусственные - уложенное бревно, навесная переправа. Зачёт «Техника преодоления препятствий». Составление схемы «Нижняя страховка с нижней площадки». Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Питание в походе. Составление сметы для трехдневного похода. Фасовка и упаковка продуктов питания. Ремонтный набор. Сбор и ремонт снаряжения. Узлы. Отработка техники вязания узлов. Упаковка и маркировка походной аптечки. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Досуг в походе. Символика туристической группы. Турслет. Основные требования к организации турслета. Разработка плана проведения однодневного турслета. Турслет. Подведение итогов турслета. Разработка плана занятий объединения на следующий год. Создание презентации «Мой выбор туризм». Безвредный туризм. Акция «Помоги природе». Оформление альбома «Туристу на заметку». Итоговое тестирование. Мини – поход.

**Планируемые результаты**

Основные требования к знаниям и умениям детей в период обучения:

Должны знать:

* Способы оказания первой помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;
* Виды ориентирования;
* Основные туристские узлы, их применение и назначение;
* Основное групповое и личное снаряжение;
* Виды рюкзаков, основные требования к ним; туристские палатки, устройство и назначение
* Читать и расшифровывать основные топографические знаки;
* Правила поведения в окружающей среде;

Должны уметь:

* Организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудова­ние костра, забор воды, заготовка и хранение дров;
* Составлять план  похода и экскурсии, разрабатывать  их  маршрут;
* Ориентироваться  на незнакомой  местности  при  помощи  карты,  компаса  и  по  различным особенностям  местных  предметов;
* Соорудить временное убежище из подручного материала;
* Оказывать первую доврачебную помощь.
* Добывать пищу, воду, огонь в природных условиях;
* Подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения
* Составлять список личного и группового снаряжения в зависи­мости от сезона;

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов | Количество часов | Оценочные материалы |
| всего | теория | практика | теория | практика |
| **Первого года обучения** |
| 1 | Введение  | 3 | 2 | 1 | - | - |
| 2 | Основы туристической подготовки | 36 | 11 | 25 | тест №1.1 | упр. №1.1игра №1.1игра №2.1игра №3.1игра №4.1игра №5.1игра№6.1 |
| 3 | Краеведение | 21 | 7 | 14 | тест №2.1 | игра №7.1игра №8.1 |
| 4 | Топография и ориентирование | 39 | 12 | 27 | тест №3.1тест №4.1 | упр№2.1упр№2.2упр№3.1упр№3.2упр№3.3игра №9.1игра №10.1игра№11.1 |
| 5 | Основы экологии | 21 | 6 | 15 | тест №5.1 | игра №12.1игра№13.1 |
| 6 | Основы гигиены. Походная аптечка. Первая доврачебная помощь | 21 | 8 | 13 | тест №6.1 | игра №14.1игра№15.1 |
| 7 | Основы безопасности. | 12 | 4 | 8 | тест №7.1 |  |
| 8 | Организация, подготовка и проведение туристических походов | 63 | 11 | 52 | тест №8.1 | игра№16.1 |
|  | Итого | 216 | 61 | 155 |  |  |

**Календарный учебный график**

В соответствии с учебным планом планируются занятия:

* для учебных групп одного года обучения из расчета 216 часов в год, 6 академических часов в неделю (два раза по три часа).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество недельных часов (указывается фактическое в соответствии с планируемым расписанием занятий)** | **Всего****часов** | **Аттестация:** **Итоговая** |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Первый, гр.1 | 18 | 27 | 27 | 24 | 21 | 24 | 21 | 30 | 24 | 216 | Тестирование |
| Первый, гр.2 | 18 | 27 | 27 | 24 | 21 | 24 | 21 | 30 | 24 | 216 |
| Первый, гр.3 | 18 | 27 | 27 | 24 | 21 | 24 | 21 | 30 | 24 | 216 |

**Оценочные материалы**: тесты, упражнения (упр.).

**Методические материалы**

**Методы обучения**: словесный, наглядный, репродуктивный, проектный, игровой, практической работы.

**Формы обучения и виды занятий:** учебные занятия, игры, соревнования.

**Педагогические технологии**:Технология личностно-ориентированногообучения, игровые технологии.

**Алгоритм учебного занятия**: Организационный момент. Формулирование темы занятия, постановка цели. Актуализация опорных знаний. Изучение нового материала. Практическая работа. Итог занятия. Рефлексия учебной деятельности на занятии.

**Методические материалы**, **условия реализации и список литературы** по программе представлены в **Каталоге образовательных ресурсов** (Приложение 2).

**Список литературы**

1. Добарина, И.А. Анникова, Т.А. Жигарев, О.Л. Организация  туристско – краеведческой работы с обучающимися. [Текст] Н-к. 2002г.
2. Добарина, И.А. Жигарев, О.Л. Основы школьного туризма. [Текст] Н-к. 1998г.
3. Ильичев, А. А. Популярная энциклопедия выживания. [Текст] - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000
4. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. [Текст] - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
5. Скрягин, Л. Н. Морские узлы. [Текст] - М.: Транспорт, 1994.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Дата | Кол-во часов |
| **Раздел 1. Введение – 3 часа** |
| 1 | Знакомство с планом работы на год. Инструктаж по ТБ.  | 10.0914.09 | 3 |
| **Раздел 2. Основы туристической подготовки- 36 часов** |
| 2 | Туристические путешествия, история развития туризма. | 10.0914.09 | 3 |
| 3 | Туристическое снаряжение. Виды туристического снаряжения.  | 17.0921.09 | 3 |
| 4 | Групповое и специальное снаряжение.  | 17.0921.09 | 3 |
| 5 | Типы палаток. Практикум: «Установка и снятие простейшей палатки». | 24.0928.09 | 3 |
| 6 | Рюкзак в походе. Правила укладки рюкзака.  | 24.0928.09 | 3 |
| 7 | Костры. Типы костров. Правила противопожарной безопасности.  | 01.1005.10 | 3 |
| 8 | Узлы. Узлы для связывания верёвок одинакового и разного диаметра.  | 01.1005.10 | 3 |
| 9 | Узлы для страховки (незатягивающиеся петли).  | 08.1012.10 | 3 |
| 10 | Узлы для привязывания верёвок к опоре.  | 08.1012.10 | 3 |
| 11 | Игра-соревнование «Узлы».  | 15.1019.10 | 3 |
| 12 | Дисциплина и должностные обязанности в походе.  | 15.1019.10 | 3 |
| 13 | Питание в походе. Составление меню для трехдневного похода.  | 22.1026.10 | 3 |
| **Раздел 3. Краеведение- 21 час** |
| 14 | Туризм и краеведение.  | 22.1026.10 | 3 |
| 15 | Природа Прибайкалья. Этнография Прибайкалья.  | 29.1002.11 | 3 |
| 16 | Озеро Байкал – всемирное наследие. | 29.1002.11 | 3 |
| 17 | Особо охраняемые объекты Иркутской области.  | 06.1109.11 | 3 |
| 18 | Мой город Саянск: прошлое и настоящее. | 06.1109.11 | 3 |
| 19 | Инструктаж по ТБ во время экскурсий. Экскурсия в музей истории Саянска. | 12.1116.11 | 3 |
| 20 | Игровая программа «Колесо истории». Тест «Юный краевед»  | 12.1116.11 | 3 |
| **Раздел 4. Топография и ориентирование – 39 часов** |
| 21 | Виды карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты.  | 19.1123.11 | 3 |
| 22 | Топографические условные (линейные, фигурные) знаки.  | 19.1123.11 | 3 |
| 23 | Топографические условные (площадные, пояснительные) знаки.  | 26.1130.11 | 3 |
| 24 | Игра « Распознай в предмете топознак». Тест «Топографический знак».  | 26.1130.11 | 3 |
| 25 | Виды ориентирования на местности.  | 03.1207.12 | 3 |
| 26 | Стороны горизонта.  | 03.1207.12 | 3 |
| 27 | Компас, его устройство, правила обращения.  | 10.12.14.12 | 3 |
| 28 | Азимут. Построение азимута.  | 10.1214.12 | 3 |
| 29 | Технические приемы в ориентировании.  | 17.1221.12 | 3 |
| 30 | Прохождение лыжной дистанции по маршруту. | 17.1221.12 | 3 |
| 31 | Легенда. Составление легенды. Прохождение легенды по маршруту. | 24.1228.12 | 3 |
| 32 | Действия в случае потери ориентировки.  | 24.1228.12 | 3 |
| 33 | Тест «Ориентирование». Игра «Следопыты». | 09.0111.01 | 3 |
| **Раздел 5. Основы экологии- 21 час** |
| 34 | Экология и человек. Мини – проект «Как вырасти здоровым» | 14.0118.01 | 3 |
| 35 | Основные экологические проблемы.  | 14.0118.01 | 3 |
| 36 | Создание видеоролика «Экология моей малой Родины». | 21.0125.01 | 3 |
| 37 | Природные сообщества Сибири. Сибирский лес и его проблемы. | 21.0125.01 | 3 |
| 38 | Растения и животные Красной книги Иркутской области. | 28.0101.02 | 3 |
| 39 | Экологический туризм и охрана природы.  | 28.01.01.02 | 3 |
| 40 | Экологический образ жизни. Тест «Экология»  | 04.0208.02 | 3 |
| **Раздел 6. Основы гигиены. Походная аптечка. Первая доврачебная помощь.- 21 час** |
| 41 | Личная гигиена туриста. Гигиена обуви и одежды.  | 04.0208.02 | 3 |
| 42 | Клещ – опасность и защита. Действия при обнаружении клеща.  | 11.0215.02 | 3 |
| 43 | Походная медицинская аптечка.  | 11.02.15.02 | 3 |
| 44 | Травмы во время похода. Первая помощь при ссадинах и потертостях.  | 18.0221.02 | 3 |
| 45 | Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, обморожении и ожоге. Тест «Первая помощь». | 18.0221.02 | 3 |
| 46 | Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление волокум. | 25.0201.03 | 3 |
| 47 | Ядовитые и лекарственные растения Сибири.  | 25.0201.03 | 3 |
| **Раздел 7.Основы безопасности- 12 часов** |
| 48 | Опасности в различных видах туризма. Решение ситуативных задач | 04.0306.03 | 3 |
| 49 | Виды временного укрытия. Моделирование временного укрытия. | 11.0315.03 | 3 |
| 50 | Способы добывания и сохранения огня. Способы очистки воды.  | 11.0315.03 | 3 |
| 51 | Сигналы бедствия. Тест «Правила выживания в природе».  | 18.0322.03 | 3 |
| **Раздел 8. Организация, подготовка и проведение туристических походов – 63 часа** |
| 52 |  Пеший поход. Определение цели, задач похода. | 18.0322.03 | 3 |
| 53 | Правила поведения в походе. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.  | 25.0329.03 | 3 |
| 54 | Правила движения в походе, преодоление препятствий.  | 25.0329.03 | 3 |
| 55 | Способы преодоления естественных препятствий.  | 01.0405.04 | 3 |
| 56 | Отработка техники преодоления болота по жердям. Отработка техники преодоления мышеловки.  | 01.0405.04 | 3 |
| 57 | Самостраховка. Страховка: одновременная, попеременная; групповая.  | 08.0412.04 | 3 |
| 58 | Страховочные системы. Сборка страховочных систем. | 08.0412.04 | 3 |
| 59 | Переправы вброд.  | 15.0419.04 | 3 |
| 60 | Переправы над водой (по неподвижным опорам). | 15.0419.04 | 3 |
| 61 | Зачёт «Техника преодоления препятствий».  | 22.0426.04 | 3 |
| 62 | Организация туристического быта.  | 22.0426.04 | 3 |
| 63 | Ремонтный набор. Сбор и ремонт снаряжения. | 29.0403.05 | 3 |
| 64 | Узлы. Отработка техники вязания узлов. | 29.0403.05 | 3 |
| 65 | Упаковка и маркировка походной аптечки. Укладка рюкзака.  | 06.0510.05 | 3 |
| 66 | Досуг в походе. Символика туристической группы.  | 06.0510.05 | 3 |
| 67 | Турслет. Основные требования к организации турслета. | 13.0517.05 | 3 |
| 68 | Турслет. | 13.0517.05 | 3 |
| 69 | Подведение итогов турслета.  | 20.0524.05 | 3 |
| 70 | Безвредный туризм. Акция «Помоги природе» | 20.0524.05 | 3 |
| 71 | Оформление альбома «Туристу на заметку». Итоговое тестирование.  | 27.0531.05 | 3 |
| 72 | Мини – поход. | 27.0531.05 | 3 |
| ИТОГО | 216 |