

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	4
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
НОРМАТИВНО – ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
НАПРАВЛЕННОСТЬ.....	8
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	11
ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	11
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.....	11
ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	11
АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.....	12
ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ.....	13
СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.....	14
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	14
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	19

Задачи:

формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым собственной

- ответственности за свое здоровье;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- создание эффективной системы подготовки обучающихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное
- совершенствование личности.

Программа первого года занятий предусматривают обучение азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Конкретная цель – зачетный, экскурсия, выполнение нормативов на получение значка "Юный турист".

Состав туристского объединения. Комплектовать состав тур объединения первого года обучения следует из студентов 1 курса (возраст 16-18 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы: от 15 человек в первый год обучения до 12-15 человек в последующие годы. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все студенты по тем или иным причинам могут участвовать в походах и соревнованиях.

Заниматься в объединении могут физически развитые студенты, отнесенные к основной группе здоровья. В период комплектования тур объединения следует организовать медицинский осмотр и получить на каждого члена группы медицинскую справку - разрешение врача заниматься туризмом и спортивным ориентированием. Если у кого-то имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям.

Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

В самом начале работы объединения необходимо провести инструктаж по

правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок, походов и других мероприятий и сделать об этом запись в журнале учета работы объединения.

Программа составлена на основании примерных (типовых) программ:

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программы «Туризм и краеведение» - М.: Просвещение, 1982.; Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТиК, 2000-2006 гг.); Программа обучения студентов жизненным навыкам в системе дополнительного образования

«Обучение студентов жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТиК, 2001г.

При разработке учитывались следующие документы и материалы: Закон «Об образовании», Рекомендации Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.12-51-03,

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательный для молодежи, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер.

Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья студентов.

НАПРАВЛЕННОСТЬ

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа имеет спортивно-туристско-краеведческая направленность.

— это направленность программ дополнительного образования, которые сочетают занятия спортивным туризмом, изучение родного края и краеведение. Такие программы могут быть направлены на формирование знаний о туризме, технике и тактике туризма, ориентации на местности, а также на изучение истории, природы и культуры родного края.

Программы кружков по туризму актуальны благодаря комплексному воздействию туристско-краеведческой деятельности на личность учащихся. Занятия в кружке помогают решать воспитательные, физические, познавательные и экологические задачи.

Воспитательная

Формирование патриотизма через изучение родного края, истории и культуры. Экскурсии, походы по родному краю помогают обучающимся лучше узнать природу, научиться разумно использовать её богатства, ценить их и беречь.

Воспитание коллективизма и чувства товарищества в условиях походной жизни. Студенты учатся замечать затруднения окружающих, проявлять внимание к их переживаниям, радоваться успехам товарищей.

Развитие волевых качеств (целеустремлённости, самостоятельности, выдержки) в процессе занятий.

Формирование навыков самообслуживания и умения трудиться в коллективе, что важно для трудовой подготовки.

Для решения воспитательных задач в программах используются лекции, беседы, тематические экскурсии и походы.

Физическая

Укрепление здоровья через активные движения на свежем воздухе, которые способствуют закаливанию организма. Ходьба с грузом и дополнительной физической нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему. Развитие физических качеств (выносливости, ловкости, быстроты) в процессе занятий. Например, изучение основ спортивного ориентирования (знание топографических знаков, движение по карте-схеме) развивает внимание, мышление, память.

Организация активного отдыха — походы позволяют организовать чёткий распорядок дня с разумным чередованием этапов отдыха и физических нагрузок. Программы часто включают элементы спортивной подготовки, например, упражнения на развитие выносливости, силы, координации.

Познавательная

Формирование знаний о родном крае, истории развития туризма, правилах организации походов. Это дополнение к школьным курсам природоведения, экологии, географии, биологии, истории.

Развитие мыслительной деятельности — благодаря постоянному по местности, умению пользоваться картой и компасом, активному участию в играх и туристических состязаниях развивается пространственная ориентация, умение действовать по предложенному плану.

Углубление знаний по географии, биологии, экологии, полученным в колледже, через практические занятия на местности.

Например, изучение топографии и ориентирования, правил оказания первой помощи.

Программы часто предполагают межпредметные связи: туризм интегрируется с предметами колледжа (ОБЖ, география, математика и др.).

Экологическая

Формирование экологической культуры через изучение природы родного края и участие в экологических акциях.

Например, программы «Экологический туризм» предполагают:

- изучение природных, социальных и техногенных компонентов окружающей среды в туристских путешествиях;
- практические действия по благоустройству природы в ходе экологических акций и проектов;
- формирование знаний о взаимосвязи человека и окружающей среды, о влиянии хозяйственной деятельности на природу.

Привлечение обучающихся к решению экологических проблем — например, сбор мусора в рамках экологических акций или участие в благоустройстве природных объектов.

Программы часто включают элементы экологического туризма — путешествия в места с относительно нетронутой природой, которые не наносят ущерба экосистемам.

Например, программы могут включать темы «Экологические проблемы родного края» и «Охрана окружающей среды», а также проекты по их решению.

Таким образом, актуальность программ кружков по туризму обусловлена их способностью решать ключевые задачи воспитания, развития и экологического образования, обеспечивая комплексный подход к формированию личности.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Отличительная особенность спортивно-туристско-краеведческой программы — сочетание обучения по нескольким туристским дисциплинам (спортивный туризм, пешеходный туризм, спортивное ориентирование) с обучением по истории, краеведению, географии и другим смежным дисциплинам. Это позволяет одновременно решать вопросы обучения, воспитания, социальной адаптации и профессиональной ориентации обучающихся, формировать у них мировоззрение.

Отличительные особенности программы кружка могут проявляться в разных аспектах: в содержании, в методах реализации, в формах проведения занятий и в системе оценки результатов. Эти особенности могут быть отражены в пояснительной записке программы, в учебно-тематическом плане, в описании методов и форм.

Содержание

Некоторые отличительные особенности содержания программы кружка:

Интеграция различных видов деятельности.

Например, ручной труд может сопровождаться познавательными рассказами о природе, материалах, культуре разных стран.

Учёт возрастных и индивидуальных особенностей студентов.

В программе могут быть предусмотрены задания, которые учитывают особенности подростка, например, возможность заменить предлагаемые материалы и инструменты на другие с аналогичными свойствами.

Возможность реализовать себя в разных видах деятельности.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Формирование здоровой, активной, социально адаптированной личности через приобщение к занятиям туризмом и краеведением.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Задачи программы:

Совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития обучающихся;

Формировать такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка;

Прививать интерес к изучению родного края;

Прививать обучающимся навыки самостоятельной деятельности.

Обучающиеся должны знать и уметь:

Должны знать:

Основы туристской подготовки

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий
Топографию и ориентирование
Краеведение

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Должны уметь:

Читать туристические и маршрутные карты

Ориентироваться на местности по карте и компасу, а также по природным приметам

Соблюдать правила личной и общественной гигиены во время туристских походов и экскурсий:

- уметь оказывать первую доврачебную помощь
- уметь разводить костры и организовывать биваки
- уметь преодолевать естественные препятствия: склоны, подъемы, заболоченные места.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 1 год обучения и адресована студентам 1-2 курсов (16-18 лет), проявляющим интерес к самостоятельным туристским путешествиям и краеведению.

Возрастные особенности обучающихся используются в данной программе в полной мере. В этом возрасте у подростков проявляется самостоятельность в решении поставленных задач, активность в социальной жизни, стремление быть и считаться взрослыми.

Занятия туристско-краеведческой деятельностью позволяет им реализовать свои лучшие качества, умение дружить и ценить дружбу. В старшем возрасте у обучающихся возникает потребность разобраться в окружающем мире и в самом себе, происходит поиск смысла, активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение.

Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

В группу принимаются студенты, изъявившие желание заниматься по данной программе. Набор свободный. Согласие родителей и собеседование обязательно. Необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ

В программу включены как теоретические, так и практические занятия. Индивидуальные и групповые виды занятий по программе предусматривают использование следующих методов:

- объяснительно-иллюстративные
- репродуктивные
- методы проектного обучения
- методы проблемного обучения: проблемное изложение
- частично-поисковые, эвристические, исследовательские.
- практические: самостоятельная трудовая деятельность, самостоятельная работа с литературой, опыты, тренинги, эксперименты, исследования.
- очная форма.

Занятия могут проводиться всем составом объединения, по подгруппам или индивидуально. В период невозможности очных занятий (например, из-за карантинных мероприятий) может использоваться дистанционная самостоятельная работа.

- групповые, индивидуальные, по подгруппам, командные.
- выбор форм осуществляется с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся.
- познавательные беседы.
- индивидуальное выполнение самостоятельных, проверочных и технических заданий.
- работа в группах и звеньях для формирования и закрепления туристско-спортивных навыков, воспитания культуры взаимопомощи.
- камеральные работы (обработка полевых материалов, занятия со специальной литературой, коллекциями, рисунками, фотографиями, планами, картами для обучения составлению итоговых отчётов по походам).
- полевые работы (тренировочные походы, полевые практики, туристские прогулки).

Также в программе могут быть предусмотрены внеаудиторные занятия:

- экскурсии, наблюдение за природой, походы выходного дня соревнования.

Виды занятий

Некоторые виды занятий, которые могут быть предусмотрены в рабочей программе по туризму:

– теоретические занятия в кабинете с использованием наглядных пособий, учебных видеофильмов, а также видеосъёмок, сделанных в походах и на соревнованиях;

– практические занятия в помещении — в кабинете, спортзале, тренажёрном зале;

– практические занятия на местности в форме тренировок, соревнований, походов выходного дня и категорийных походов (пешеходных, лыжных и водных);

– учебно-тренировочные семинары;

– походы выходного дня и степенные походы — соединение теории с практикой;

– участие в туристских соревнованиях;

– экскурсии.

Во время краеведческой экскурсии или туристского похода образовательный процесс проводится на конкретных примерах окружающей действительности:

– задания-игры;

– конкурсы.

Важно, чтобы практические занятия были тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий дополнял и закреплял рассказ руководителя кружка.

Активный отдых на природе: идеи и планирование

Полный гид для любителей адреналина. От составления снаряжения до выбора локации.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 64 часов.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академических часа - 2 часа в неделю. Академический час длится 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14.

Наполняемость каждой группы - 15 человек.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

Некоторые личностные планируемые результаты в рабочей программе по туризму:

– проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории родного края и современного состояния развития туризма;

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии туризмом;
- проявление личностных качеств: целеустремлённости, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия;
- проявление основ экологического мышления: бережное отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны окружающей среды.

Метапредметные

Некоторые метапредметные планируемые результаты в рабочей программе по туризму:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с руководителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные

Некоторые предметные планируемые результаты в рабочей программе по туризму:

- знание порядка организации и правил поведения в походах и на соревнованиях, основ топографии и ориентирования, способов преодоления различных естественных препятствий, основных исторических географических сведений о родном крае, различных способов ориентирования на местности, способов оказания доврачебной медицинской помощи;

- умение ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам в походе и на соревновании по спортивному туризму, организовывать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь, владеть приёмами самостраховки, правильно применять туристские узлы;
- знание правил проведения соревнований по спортивному туризму в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;
 - освоение и демонстрация основных технических приёмов в спортивном туризме;
 - умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий спортивным туризмом;
- соблюдение правил личной гигиены и ухода за туристским снаряжением и оборудованием, правил подбора одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий спортивным туризмом, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- участие в соревновательной деятельности внутри образовательной организации этапов различных соревнований, участие в соревнованиях по спортивному туризму;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности туристов;

По окончании 1-го года обучения, обучающиеся будут УМЕТЬ:

- одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
 - в составе туристской группы изучать район предстоящего похода разрабатывать маршрут движения;
 - ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам, солнцу, часам;
 - пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
 - делать пешие переходы с грузом, преодолевать естественные препятствия в пути;
 - вязать основные узлы, применяемые в туризме;
 - соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;
 - выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу;
 - определять тактику похода, выполнять технику движения;

- выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;
- уважительно и бережно относиться к природе, уметь предсказать ухудшение или улучшение погоды;
- владеть элементами выживания, условиями автономного существования, выполнять меры безопасности в степенных походах;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Ожидаемый результат соотнесены с задачами и содержанием программы, дифференцированы по годам обучения.

Планируемые результаты после 1-го года обучения:

- овладение обучающимися основ туристической подготовки;
- овладение обучающимися техникой и тактикой прохождения тур. полосы, как лично так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- воспитание характера.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика
1.	ВВЕДЕНИЕ.	1	1	0
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	1	1	-
2.	Краеведение и экология.	9	2	0
2.1.	Изучение истории своего населенного пункта, края, Природные условия. Памятники истории и культуры.	2	2	-
3.	Начальная туристская подготовка.	20	6	11
3.1.	Специальное личное снаряжение.	2	1	1

3.2.	Узлы.	4	1	2
3.3.	Работа с веревками.	2	2	2
3.4.	Работа с карабинами.	2	1	1
3.5.	Личное прохождение этапов.	4	1	2
3.6.	Командное прохождение дистанции.	4	1	2
3.7.	Соревнования по пешеходному туризму.	2	-	2
4.	Походная подготовка.	10	5	9
4.1.	Групповое снаряжение.	1	-	2
4.2.	Подготовка к походу.	1	-	1
4.3.	Движение в походе.	2	1	1
4.4.	Профилактика опасностей в походе.	1	1	-
4.5.	Организация бивачных работ.	2	2	1
4.6.	Доврачебная помощь.	2	1	2
4.7.	Питание в походе.	1	-	2
5.	Топографическая подготовка и ориентирование.	12	5	12
5.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1	-
5.2.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	-
5.3.	Топографическая подготовка.	2	2	2
5.4.	Компас. Условные знаки.	2	-	4
5.6.	Тактико-техническая подготовка.	2	1	2
5.7.	Азимут. Движение по азимуту. чтение карты.	2	-	2
5.9	Определение сторон горизонта на местности	1	-	2
5.10.	Соревнования по спортивному ориентированию.	1	-	2

6.	Общая физическая подготовка.	9	-	10
6.2	Спортивные игры.	1	-	1
6.3.	Силовая подготовка. Кроссовая подготовка.	2	-	4
6.5.	Эстафеты.	1	-	3
	Экскурсии.	6	1 * 6ч=6ч	
ИТОГО за период обучения:		64	20	44

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ.

1. Н.А. Буланова Как пойти в поход? – Дубна: ЦДЮТ и ЭВ, 2021г.
2. Л. Н. Скрягин Морские узлы.- М.: Транспорт, 2021г.
3. В.Н. Сергеев, Туризм и здоровье, Москва. Профиздат -2022 г.
4. В. Ю. Попчиковский, Организация и проведение туристических походов – Москва Профиздат – 2023 г.
5. В. М. Куликов, Ю. С. Константинов, Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2020.
6. В. Ф. Шимановский, Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 2023г.
7. С. В. Фалевский, Основы спортивного ориентирования, - Киров: Волго – Вятское изд-во, 2022г.
8. Федерация спортивного ориентирования Росси, Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: Советский спорт, 2021г.
9. Э.Н. Кодыш, Соревнования туристов,- М.: Физкультура и спорт, 2020.
10. В. А. Шкенеv, Спортивно-прикладной туризм, Волгоград.: Учитель, 2022.
11. В.Н. Григорьев, Снаряжение туриста - водника,М.: Профиздат, 2023.
12. Н.Р. Решетников, Физическая культура СПО, М.: Мастерство,2024.
13. В.И. Лях, Физическая культура, рабочие программы, М.: Просвещение, 2022.