

Муниципальное учреждение
«Городской оздоровительный центр для детей и молодежи «Орлёнок»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № _____

от «___» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ОЦ «Орлёнок» г.
Волгограда

_____ О.В.Казакова

Приказ № _____

от «___» _____ 2023 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа для лагеря
Туристический кружок «Азимут»

Возраст детей 11-17 лет

Срок реализации программы

«Азимут» 21 день (9 часов)

Вид программы: модифицированная

Исп.

г. Волгоград, 2023

Пояснительная записка

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 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 19 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 все большего числа людей. Каковы же мотивы этого явления. Анализ мотиваций выделенных разными авторами можно свести к двум группам.

Первая группа: Мотив миграции. Инстинктивное желание к изменению места жительства, желание произвести впечатление на людей.

Вторая группа: Мотив восстановления трудоспособности. Стремление к восстановлению физических и психологических сил.

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.

Новизна программы заключается в том, что в рамках данной программы можно проводить занятия одновременно с учащимися разных лет обучения. При этом в рамках одной темы с младшими кружковцами решаются задачи обучения со

старшими - повторения, совершенствования. За редким исключением такая форма проведения занятий даже предпочтительней, чем отдельная (по годам обучения). Это связано с тем, что в смены ездят дети, которые приехали впервые, так и те, кто уже неоднократно был в МУ ОЦ «Орленок».

Актуальность

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют детям изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что 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.

Адресат программы Программа предназначена для мальчиков и девочек 10 - 17 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы

Объем программы: 9 часов

Срок освоения программы: 14 дней, 2 недели, по 45 минут 3 раза в неделю.

Форма обучения

Очная

Режим занятий

Занятия проводятся 9 раз за смену. Продолжительность учебного часа 45 минут.

Особенности организации обучающего процесса

На занятиях туризмом используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 10-15 человек).

Занятия строятся по игровому и классическому типам. Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, совместные занятия с педагогом.

Цель и задачи программы:

Цель: данной программы является развитие устойчивого интереса учащихся к занятиям туризмом.

Достижение цели возможно через реализацию **следующих задач:**

Образовательные задачи:

- Привлечь максимально возможное количество детей и подростков к систематическим занятиям по туризму.
- - формировать и совершенствовать туристские умения и навыки,
- - расширять базу двигательных умений,
- - развивать двигательные способности,
- - знакомить учащихся с природой и достопримечательностями родного края.
- Научить обучающихся применять полученные знания на практике.

Оздоровительные задачи:

- Прививать детям принципы здорового образа жизни;
- Укреплять здоровье детей;
- Функционально совершенствовать и повышать работоспособность и адаптивные свойства организма;
- Формировать правильную осанку;
- Проводить профилактику сердечно - сосудистых заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- Снимать эмоциональное напряжения и стрессовые состояния.

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности;
- Развивать двигательный опыт посредством увеличения координационной сложности движений;

Воспитательные задачи:

- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;
- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Формировать общую культуру личности, привитие детям этических и нравственных норм поведения;

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Темы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1.	История и развитие туризма	15 мин.	30мин.	45 мин.	Беседа, предварительный контроль

2.	Туртехника	15 мин.	30мин.	45 мин.	Беседа, практическое занятие
3.	Ориентирование	15 мин.	30мин.	45 мин.	Беседа, практическое занятие
4.	Топография	10 мин.	35 мин.	45 мин.	Беседа, наблюдение, практическое занятие
5.	Турнавыки и медицина	10 мин.	35 мин.	45 мин.	Беседа, наблюдение, практическое занятие
6.	Физподготовка	10 мин.	35 мин.	45 мин.	Беседа, наблюдение, практическое занятие
7.	Техника безопасности	10 мин.	35 мин.	45 мин.	Беседа, наблюдение, практическое занятие
8.	Изготовление снаряжения	10 мин.	35 мин.	45 мин.	Беседа, наблюдение, практическое занятие
9.	Большая туристическая трасса. Подведение итогов, награждение.	-	45 мин.	45 мин.	Подведение итогов, награждение
	Итого:			9 ч.	

Содержание учебного плана

1. История и развитие туризма.

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

2. Туристская техника.

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

3. Ориентирование.

Определение сторон света по компасу, природным и хозяйственным объектам.

Определение азимута объекта и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по карте.

4. Топография.

Условные знаки на спортивных и топографических картах. Чтение карты.

Изготовление карты. Измерение расстояний и высоты.

5. Туристские навыки и основы медицины.

Разведение костра. Укладка рюкзака. Разбивка лагеря. Первая помощь при кровотечении, переломе, вывихе, тепловом и солнечном ударах. Наложение повязок и шины. Состав аптечки. Применение лекарств. Изготовление носилок.

Транспортировка раненого.

6. Физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития двигательных способностей. Спортивные игры. Подвижные игры. Кросс.

7. Техника безопасности.

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

8. Изготовление снаряжения.

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

9. Итоговое занятие

Большая туристическая трасса. Подведение итогов, награждение.

Ожидаемые результаты

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальной физической подготовленности;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- формирование спортивной мотивации;

Воспитанники должны знать:

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

Воспитанники 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.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов:
- педагогического наблюдения;
- мониторинг;
- педагогический анализ;
- приема нормативов;
- Открытые занятия.

- Соревнования.

Виды контроля и оценки результатов обучения детей:

- «Предварительный контроль» - перед началом занятий, а также перед изучением нового материала.
- «Промежуточный» - контрольные задания, тесты, показательные выступления.
- «Итоговый» - в конце занятий.

К концу обучения по дополнительной общеразвивающей программе

«Вертикаль» воспитанники приобретут следующие ключевые компетентности:

- Компетентность в сфере самостоятельной активной деятельности;
- Компетентность в коммуникативной сфере (приобретение опыта позитивного взаимодействия, навыков конструктивного общения);
- Компетентность информационная (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем, задач);
- Компетентность в сфере культурно-досуговой деятельности (выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность);
- Компетентность в бытовой сфере (выбор здорового образа жизни, позитивного отношения к семье, домашнему быту).

Методическое обеспечение программы

Методическая часть Программы включает в себя:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Основной формой проведения занятий является тренировка. Кроме того, обучающийся выполняет индивидуальные задания тренера по совершенствованию тур. техники и развитию необходимых физических качеств.

Методы работы.

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.

2. Участие в туристических походах.

3. Участие в военно-спортивных играх.

4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы

Материально-техническое обеспечение:

1. Личное снаряжение:

- система страховочная;
- карабин с муфтой;
- секундомер;
- спальный мешок;
- каримат.
- рюкзак

2. Специальное снаряжение:

- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- стационарное оборудование для страховки;
- Палатки и тенты
- Котелки и треноги

- Походная посуда

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

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.