

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Новосёловская средняя общеобразовательная школа № 5»

Рассмотрено Председатель методического совета Юдичев М.В. 	Согласовано Зам. директора по УВР Арбузова Н.П. 	Утверждаю Директор МБОУ НСОШ № 5 С.В. Целитан  
Протокол № <u>1</u> от « 29 » августа 2019 г.	« 30 » августа 2019 г.	приказ № <u>287</u> от « 30 » августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Юные инструкторы туризма»

72 часа

Возраст учащихся: 13-18 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель:

- Павлов Александр Николаевич
педагог дополнительного образования
- Андреева Евгения Николаевна
педагог дополнительного образования

Новоселово 2019

Содержание

Пояснительная записка	2
Учебно-тематический план	5
Содержание дополнительной образовательной программы	6
Условия реализации программы	9
Список литературы	10

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Юные инструкторы туризма» построена на основе типовой программы «Юные инструкторы туризма», автор Маслов А.Г.-М., ЦДЮТиК МО РФ, 2002. и собственных авторских разработок.

Программа имеет **туристско-краеведческую направленность.**

Туризм – это один из наиболее действенных и доступных способов активного отдыха, рационального использования свободного времени и формирования здорового образа жизни подростков.

Занятия туризмом направлены не только на интеллектуальное и физическое совершенствование учащихся, но и развивают такие ценные моральные, нравственные качества, как честность, чувство ответственности перед коллективом, сила воли, самодисциплина, настойчивость, смелость, инициатива, чувство товарищества. В туристских походах происходит психологическая закалка человека.

Кроме того, в путешествиях юные туристы изучают родной край, страну, расширяют кругозор, получают дополнительные знания и навыки по многим наукам.

Актуальность программы

Туристский поход сочетает активный и здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов воспитания подрастающего поколения. По сравнению с физической культурой и спортом туризм почти не обеспечен достаточным количеством подготовленных кадров, способных осуществлять организационные функции на различных уровнях управления и самоуправления. Поэтому воспитание квалифицированных кадров, имеющих хорошую техническую, физическую, методическую и морально-волевую подготовку для ведения туристской работы в настоящее время является актуальным.

Программа «Юные инструкторы туризма» ставит своей целью подготовить такие кадры, которые будут непосредственно являться помощниками руководителей походов, а также быть заместителями инструктора при работе с иногородними туристами в походах.

Программа «Юные инструкторы туризма» рассчитана на ребят среднего и старшего школьного возраста, имеющих опыт занятий туризмом. Обладая определенными умениями и навыками, ребята не только доводят их до уровня мастерства, но и учатся передавать их младшему поколению обучающихся.

Кроме того, требования ФГОС среднего и старшего звена предполагают развитие творческих, проектных и исследовательских умений учащихся, в связи с этим программа может стать основой для создания детских учебных проектов и исследований, творческих работ.

Цель программы: Развитие и самореализация школьников, формирование положительных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности. Подготовка помощников руководителей походов.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить основам инструкторской работы на туристских маршрутах и в туристском быту;
- Уточнить, подтвердить полученные и приобрести новые знания по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью в водном туризме;
- Обучить приемам творческой, исследовательской и проектной деятельности.

- Расширить знания о возможностях туризма района, юга края, Хакасии; о технике безопасности.

Развивающие:

- Способствовать интеллектуальному, духовно-нравственному и физическому развитию учащихся;
- Поддерживать познавательную, творческую и созидательную активность;
- Развивать организаторские способности.

Воспитательные:

- Воспитывать патриотизм посредством краеведческой деятельности;
- Воспитывать экологическую культуру;
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни и формировать активную жизненную позицию;
- Воспитывать ответственность, самодисциплину, честность, трудолюбие, толерантность, чувство собственного достоинства, доброжелательность;
- Воспитывать умение работать в коллективе;
- Формировать умение видеть красоту окружающего мира.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

13-18 лет

Наполняемость групп:

10-12 человек (нормы СанПиН: оптимальное – 10 чел., допустимое – 15 чел.)

Условия набора детей в коллектив:

принимаются все желающие 13-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие опыт занятий туризмом.

Сроки реализации программы:

1 год обучения

Режим занятий:

1 раз в неделю по 2 учебных часа вне походов.

Формы организации деятельности детей на занятиях:

- Индивидуальная;
- Групповая;
- Фронтальная.

Формы и методы проведения занятий:

- Поход;
- Экскурсия;
- Практическое занятие;
- Мастер-класс;
- Презентация;
- Акция;
- Беседа;
- Демонстрация;
- Обсуждение;
- Защита проектов.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны:

- **Иметь представление:** о туристских возможностях Новоселовского района, юга Красноярского края, республики Хакасия, о работе инструктора на туристской базе, в туристской фирме;
- **Знать:** технику безопасности на занятиях, в водных походах и соревнованиях; как оформлять походную документацию; как готовиться путешествию, походу; как приготовить личное и групповое снаряжение для похода; как организовывать полевой лагерь и быт, быт в туристской избе; правила организации питания; как оказывать первую доврачебную медицинскую помощь и способы транспортировки пострадавшего; как бережно относиться к природе.
- **Уметь:** изучать маршрут по карте и техническим описаниям; составлять план-график похода; составлять смету похода; организовывать полевой лагерь в различных природных условиях; организовать питание в походе; оформлять маршрутную документацию, регистрировать поход; читать карту и ориентироваться на маршруте; уметь преодолевать природные препятствия; работать с туристским снаряжением; оказывать первую доврачебную медицинскую помощь; исправлять ущерб, нанесенный природе нерадивыми туристами; использовать на практике все знания о походах; анализировать работу туристских фирм и инструкторов; презентовать материал по туристским объектам; сохранять хороший микроклимат в туристской группе, устранять конфликты; уметь безопасно провести по маршруту младших ребят с использованием экскурсионных материалов.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

- Психолого-педагогический анализ наблюдений за деятельностью учащихся;
- Анализ применения в походах навыков, полученных на теоретических и тренировочных занятиях;
- Творческие, проектные, исследовательские работы учащихся.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Комплектация группы. Презентация программы. Техника безопасности. Туристские возможности района, края, Хакасии. Техника безопасности.	2	2	4
2.	Подготовка похода	2	2	4
3.	Личное и групповое снаряжение	1	1	2
4.	Организация быта в походах	1	1	2
5.	Движение группы на маршруте	1		1
6.	Топография и ориентирование	1	1	2
7.	Организация питания	1	1	2
8.	Гигиена туриста и доврачебная медицинская помощь	1	1	2
9.	Экология и туризм		1	1
10.	Спортивный туризм	1	3	4
11.	Проектная деятельность	2	6	8
12.	Основы экскурсоведения	2	2	4
13.	Микроклимат в группе. Организация досуга	2	2	4
14.	Пропаганда туризма		4	4
15.	Экскурсия на туристскую базу. Работа инструктора		6	6
16.	Инструкторская практика в ПВД		20	20
17.	Итоги года.	2		2
	Итого:	18	54	72

Содержание дополнительной образовательной программы

Календарный план

сентябрь	4 часа	Комплектация группы. Презентация программы. Обзор туристских возможностей Новоселовского района, юга Красноярского края, Хакасии. Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности, в формировании правильной модели поведения в природе и обществе. Общественно-полезная работа. Как в туризме воспитываются качества: честность, чувство ответственности перед коллективом, сила воли, самостоятельность, самодисциплина, самообладание, целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность, смелость, инициатива, чувство товарищества, психологическая закалка? Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Обязанности инструктора в различных видах походов. Техника безопасности в различных видах походов. Правила поведения на занятиях, тренировках, соревнованиях и в походах.
	4 часа	Инструкторская практика в ПВД.
октябрь	4 часа	Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Составление сметы. Маршрутная документация. Маршрутный лист. Маршрутная книжка. Регистрация похода.
	4 часа	Инструкторская практика в ПВД.
ноябрь	2 часа	Организация быта в туристской избе. Распределение обязанностей. Обращение с колющими и режущими предметами. Печное и костровое хозяйство. Организация быта в природных условиях. Привалы и ночлеги и требования к ним. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Организация лагеря – планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток и тентов. Костры и костровое хозяйство - типы и виды костров, костровое оборудование, дежурство у костра, сушка одежды. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Обращение с топором и пилой. Ночлеги. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Организация ночлега в населенном пункте. Хранение снаряжения в походе, во время ночлега, привала. Организация ремонта и

	6 часов	сушки одежды, обуви и снаряжения в походе. Работа группы на дневке и организация отдыха. Снятие лагеря. Экскурсия на туристскую базу. Организация работы базы и инструкторской работы. Общение с инструкторами различных видов туризма.
декабрь	2 часа	Проектная деятельность. Что такое проект? Виды учебных проектов – социальный, творческий, исследовательский. Целеполагание. Структура проекта.
	6 часов	Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов.
январь	2 часа	Подготовка личного и группового снаряжения. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно- многодневного похода, требование к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Ремонтный набор. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение снаряжения. Ремонт снаряжения.
	2 часа	Гигиена туриста и доврачебная медицинская помощь в походе. Понятие о гигиене, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Самоконтроль. Характерные для путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Наложение повязок. Приемы спасения утопающего. Профилактика клещевого энцефалита. Состав медицинской аптечки для похода. Хранение и транспортировка аптечки.
	2 часа	Топография и ориентирование. Виды карт и основные сведения о карте – масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети. Основные элементы речной долины и русла. Чтение карты и работа с ней – ориентирование, измерение расстояний. Хранение карт в пути. Ориентирование в пути – по карте, по местным предметам. Уточнение карты в пути.
	2 часа	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и

		<p>замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий (погоды, рельефа местности, физического состояния участников и т.д.).</p> <p>Метеорология. Признаки улучшения и ухудшения погоды. Метеонаблюдения в походе, правила движения и техника безопасности при различных метеоусловиях.</p> <p>Экологическая работа в туристском походе. Туристский быт и экология.</p>
февраль	2 часа	<p>Особенности питания в походе. Особенности в разных видах туризма. Режим питания. Пищевая раскладка и ее составление. Подготовка, транспортировка и хранение продуктов. Пополнение пищевых запасов в пути. Примерные нормы расхода продуктов. Приготовление пищи в походных условиях. Составление меню для однодневного и многодневного водного похода. Организация перекусов.</p>
	6 часов	<p>Инструкторская практика в ПВД.</p>
март	4 часа	<p>Экскурсионный туризм. Основы экскурсоведения. Культура экскурсии. Экскурсия: этапы, отбор объектов, методическая разработка, приемы. Психология работы с группой. Отработка экскурсий по знакомым обучающимся туристским объектам.</p>
	4 часа	<p>Морально-психологический климат туристской группы, причины возникновения конфликтов и способы их устранения. Организация досуга в походах.</p>
апрель	4 часа	<p>Спортивный туризм. Категорирование маршрутов и дистанций. Организация и проведение спортивного туристского мероприятия.</p>
	4 часа	<p>Создание медиатеки роликов, пропагандирующих занятия туризмом.</p>
май	6 часов	<p>Инструкторская практика в ПВД.</p>
	2 часа	<p>Подведение итогов работы за год. Как получить звание инструктора детско-юношеского туризма. Обзор курса обучения в рассказах и фотографиях.</p>

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

- Школьный автобус;
- Компьютер, проектор, экран;
- Фотографии, презентации, видеоролики, фильмы;
- Топографические карты;
- Фотоаппарат, видеокамера;
- GPS навигатор, рации, сигнализация;
- Палатки, теплоизоляционные коврики, спальные мешки, сидения туристские, тенты;
- Рюкзаки, гермоупаковка, непромокаемые емкости для водных походов;
- Костровое оборудование, топор, пила, лопата;
- Оборудование для приготовления пищи (котлы, посуда);
- Оборудование для водного туризма (катамаран туристский, катамаран спортивный, рафт, лодки, байдарка, весла, спасательные жилеты, спасательные концы, каски, веревки);
- Аптечка.

Список литературы

- Юные инструкторы туризма / Маслов А.Г.-М., ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
- Образовательные программы для системы дополнительного образования детей: Туризм и краеведение / Под общей редакцией: Константинова Ю. С., Маслова А.Г.
- Методические материалы: сборник инструкций и методических рекомендаций по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися / сост. Л.А.Грудинова. – Красноярск, 2007
- Туристские спортивные маршруты: перечень классифицированных туристских маршрутов по центральным, южным районам Красноярского края и республике Хакасия от первой степени сложности до третьей категории сложности. Методические рекомендации /сост. Л.А.Грудинова. – Красноярск, 1997
- Поманила меня Мана... Туристские маршруты. Методическое пособие/ сост. Л.А.Грудинова. – Красноярск, 2011
- Пещеры Красноярского края. /Р.А.Цыкин, Ж.Л.Цыкина, М.Н.Добровольский. – Красноярское книжное издательство, 1974
- Пещеры. Сборник материалов научно-практической конференции / Красноярск, 2009
- Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
- Малая Сыя на земле и под землей. / О.Г. Добров – «Немо-Пресс» Новосибирск, 2009
- Пора в поход./С.Минделевич. – Москва, «Молодая гвардия», 1985
- Питание в туристском путешествии. - М., Профиздат, 1986.
- Туристская топография./ В.М.Алёшин, А.В.Серебренников. - М., Профиздат, 1985.
- Ресурсы Интернет – обширная подборка статей, видеороликов, фотографий, фильмов по всем темам курса