

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГБПОУ МО «ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

Рассмотрено и принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 29.08.2020 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ МО «Гидрометеорологический  
техникум»  
И.П. Никитина  
приказ № 205/ОД от 29.08.2020 г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПО  
СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ  
в ГБПОУ МО «ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**г.Балашиха**

## Пояснительная записка.

Образовательная программа «Основы туризма» имеет туристско-краеведческую направленность. Она является модифицированной и разработана на основе концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А.А.Остапец - Свешников, М.И.Богатов, О.И.Мотков) и предполагает активное участие студентов в оздоровительно-познавательной туристско-краеведческой деятельности.

Педагогическая целесообразность разработки и внедрения данной образовательной программы обусловлена тем, что познавательные и спортивные возможности туризма создают благоприятные условия для интересного и полезного в образовательном и воспитательном отношении проведения досуга студентов. В настоящее время остро стоят вопросы физического здоровья и нравственного воспитания подрастающего поколения.

**Актуальность, практическая значимость программы** состоит в том, что ее реализация обеспечивает социальную адаптацию воспитанников в современном мире, способствует формированию высоких нравственных качеств: ответственности, долга, товарищества, взаимопомощи, неприхотливости, мужества, стремления к самосовершенствованию.

**Особенностью программы** является большое количество практических занятий, позволяющих учащимся приобрести необычные для городских школьников компетенции, адаптироваться к природной среде. По мере освоения учащимися теории и практики безопасного поведения в природной среде формируется готовность к оказанию помощи человеку, для которого природная среда является экстремальной. Умение обходиться минимальным количеством вещей и снаряжения для поддержания жизнедеятельности в дикой природе позволит учащимся при необходимости осуществлять поисково-спасательную и исследовательскую деятельность, расширит возможности профессионального развития. Занятия по программе восполняют недостаток физической активности, эрудированности, мужества, находчивости, неприхотливости и других компетенций и качеств обучающихся.

Данная программа имеет разнообразную тематическую направленность и рассчитана на 1 год обучения, на учащихся 11-15 лет. Занятия в объединении носят не только теоретический, но и практический характер, что способствует повышению качества освоения основ туристско-краеведческой подготовки. Содержание материала обучения предполагает получение начальных знаний по поисково-спасательной деятельности. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Для занятий объединения используется класс ОБЖ 65,2 кв.м, стадион МБОУ «Школа № 29» 240 кв.м., тренировки на местности в лесопарках Балашихи, водно-спасательной станции и пожарной части МЧС а также туристское снаряжение и оборудование, имеющееся в МБУ ДОЦ «Созвездие».

**Условия приема детей:** в объединение принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Наполняемость группы – 15 человек, состав группы – смешанный по возрастному и половому признаку.

**Программа развивает** все основные физические качества детей, повышает функциональные возможности, способствует развитию психических качеств и социализации обучающихся.

**Цель дополнительной образовательной программы «основы туризма»:** привлечение студентов к занятиям туризмом в целях удовлетворения естественной потребности познания ими окружающего мира.

**Для достижения данной цели формулируются следующие задачи:**

**Образовательные:**

- обучение основам техники туризма пешего, лыжного, вело, водного, игорного;
- обучение основам безопасности при совершении туристских мероприятий;
- обучение основам поисково-спасательных работ и оказанию первой медицинской помощи при распространенных травмах;

**Воспитательные:**

- подготовка детей и молодежи к выполнению социальных функций: трудовых, познавательных, общественных;
- воспитание готовности и компетенций в оказании взаимопомощи;
- воспитание бережного отношения к природе;

**Развивающие:**

- развитие когнитивных качеств личности: любознательность, эрудированность, пытливость, проницательность;
- развитие способностей быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды;
- развитие навыков поведения и оказания помощи в экстремальных ситуациях.

Отличительной особенностью данной программы является ее практическая значимость,

Возраст детей, которым адресована данная дополнительная образовательная программа, 16 – 18 лет.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: обучающие могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий; смена места жительства и др. На второй и третий год обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимавшиеся в группе первого года обучения, при условии успешного прохождения собеседования.

Наполняемость групп выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и

социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.2006 № 06-1616 «О методических рекомендациях» (Приложение 7 «Примерная наполняемость групп»):

1 год обучения – до 15 человек,

Срок реализации программы - 1 год.

Режим занятий: (четыре) академических часа в неделю.

Программа рассчитана на 144 часа в год.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

### **Ожидаемые результаты. В результате обучения учащиеся**

#### **должны знать:**

- правила поведения юных туристов, основы безопасности в природе;
- простейший набор туристского снаряжения;
- основы правил оказания первой доврачебной помощи;
- правила личной гигиены в походе, при заборе питьевой воды, при сборе рюкзака;
- правила противопожарной безопасности
- простейшие условные знаки топографических карт и планов местности; понятие ориентирование на местности.

#### **должны уметь:**

- выполнять правила поведения юных туристов, основы безопасности в природе;
- собирать и правильно использовать простейший набор туристского снаряжения;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- выполнять правила личной гигиены в походе, при заборе питьевой воды, при сборе рюкзака;
- выполнять правила противопожарной безопасности
- различать простейшие условные знаки топографических карт, читать планы местности; ориентировать на местности по компасу и карте.

Занятия в объединении носят как теоретический (беседы, лекции, рассказы), так и практический (мастер-классы, практические занятия, тренировки, тренировочные походы) характер.

Способами определения результативности реализации данной программы являются промежуточная (декабрь) и итоговая (апрель-май) аттестации.

Форма проведения итоговой аттестации – итоговый поход:

При оценке результатов освоения программы выделяются разные уровни усвоения материала:

1. Высокий уровень овладения программным материалом имеет учащийся, который выполняет 90-100% заданий, предложенные в промежуточной и итоговой аттестации без ошибок, набравший 5-6 баллов по диагностической карте мониторинга.
2. Средний уровень овладения программным материалом имеет учащийся, который выполняет 60% итоговых заданий, набравший 4 - 3 балла по диагностической карте мониторинга.
3. Низкий уровень овладения программным материалом имеет учащийся, который выполняет 40% итоговых заданий, набравший 1-2 балла по диагностической карте мониторинга.

#### Методическое обеспечение программы

Методы обучения и воспитания	Формы организации образовательного процесса	Формы организации учебного занятия	Педагогические технологии
Обучения: - словесный; - наглядный практический; - репродуктивный; - объяснительно-иллюстративный; - проблемный; - игровой. Воспитания: - мотивация; - поощрение; - стимулирование.	Групповое занятие	Беседа, игра, соревнование, практическое занятие, однодневный поход, многодневный поход.	здоровье сберегающие, технологии игровой деятельности и технологии дифференцированного обучения

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И РАЗДЕЛОВ	всего	теория	практика	Форма аттестации, контроля
1.	Введение. Инструктаж по Т/Б.	4	2	2	-
2.	Правила дорожного движения.	8	4	4	Опрос
3.	История развития и оздоровительная роль туризма. Азбука туристско-бытовых навыков и безопасности юных туристов	20	10	10	Зачет
4.	Азбука топографии.	16	4	12	Опрос
5.	Туристское ориентирование	10	3	7	Зачет
6.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	12	4	8	Зачет
7.	Основы краеведения	6	1	5	Викторина
8.	Азбука спортивно-оздоровительного	48	8	40	Опрос

	туризма				
9.	Общая спортивно-оздоровительная и специальная физическая подготовка	20	1	19	Зачетное мероприятие
ИТОГО		144	37	107	

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ.

### 1. Введение. Инструктаж по Т/Б.

Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности.

### 2. Правила дорожного движения.

**Теория:** дорожные знаки: дорога, транспорт, пешеходы.

**Практика:** Презентация «Все мы пешеходы».

### 3. История развития и оздоровительная роль туризма. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.

**Теория:** История развития туризма. Роль туризма и краеведения в становлении личности. Правила поведения юных туристов.

Подготовка, организация и выполнение порученного группе задания по ходу экскурсии, прогулки или тренировочного выхода.

**Практика:** Прогулка в лес с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатлений о прогулках в описаниях, рисунках, поделках и др.

Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайных ситуациях во время экскурсии, похода», «Правила перехода улицы», занятия на водно-спасательной станции МЧС и в пожарной части.

### 4. Азбука топографии.

**Теория:** мой дом, моя школа, школьный двор, микрорайон и ближайшее окружение.

Планировка квартиры, школы, школьного двора. Схема и план местности.

**Практика:** экскурсия на школьный двор. Назначение различных построек и объектов.

Рисовка плана класса, своей комнаты. Знакомство с планом школьного двора, освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы, школьного двора или района.

### 5. Туристское ориентирование.

**Теория:** ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, Объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, ЛЭП и др.), точечные ориентиры и объекты.

#### **Практические занятия.**

Выработка навыков определения сторон горизонта по перечисленным выше признакам в условиях леса или пришкольного участка.

Ориентирование по легенде, по рельефу, по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка, леса, речной долины. Использование линейных ориентиров, троп, просек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности.

### **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь.**

**Теория:** личная гигиена юного туриста. Соблюдение правил «Чистота - залог здоровья» и «В здоровом теле - здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в тёплое и зимнее время. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Оказание первой доврачебной помощи. Профилактика заболеваний и травматизма в походе. Обязанности санитаря туристской группы. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования.

#### **Практические занятия.**

Выполнение правил личной гигиены при организации перекуса. Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса». Работа санитаря в туристской группе. Просмотр и обсуждение фотографий или видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложение повязок).

### **6. Основы краеведения.**

**Теория:** моя школа, школьный краеведческий музей.

Погода, климат своей местности. Растения, птицы и животные своей местности в разные времена года.

**Практика:** организация наблюдения за погодой, ведение календаря наблюдений. Экскурсии и прогулки в ближайший лес.

### **7. Азбука спортивно – оздоровительного туризма.**

**Теория:** пешеходный туризм. Порядок движения по дорогам, тропинкам и просекам. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересечённой и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьи, канав). Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир, живая и неживая природа).

**Практика:** Тренировочные выходы в лес. Туристские узлы и их применение.

**Практика:** Вязание узлов по их назначению. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).

### **8. Общая и спортивно-оздоровительная физическая подготовка.**

**Теория:** ОФП и оздоровление организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Комплекс утренней зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### **Практические занятия.**

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересечённой местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные игры.

#### **Список литературы.**

1. Алешин В.М., Серебряников А.В. Туристская топография - М., 1913.
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды - М., 2008.
3. Дрогов И.А., Константинов Ю.С., Смирнов Д.В. Состояние, проблемы и перспективы детско-юношеского и социального туризма: материалы международной научно-практической конференции «Роль и задачи массового туристско-краеведческого движения в воспитании и оздоровлении населения» 1 декабря 2013 года; М.; Мосгор СЮТур, 2013
4. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся» Учебно-методическое пособие. М., 2011г.
5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. «Педагогика школьного туризма» Учебно-методическое пособие. М., 2016г.
6. Константинов Ю.С. , Слесарева Л.П. «Туристско-краеведческая деятельность в школе» Учебно-методическое пособие. М., 2012г.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста - М., 2013.
8. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы - М., 2011.
9. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы - М.,2014.
10. Остапец А.А Педагогика туристско-краеведческой работы в школе - М., 2012.

#### **Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей.**

1. Маслов А.Г. «Школа безопасности» Учебно-методическое пособие. М., 2014г.
2. Инякин Ю.С., Озерова А.Г., Персин А.И., Поплевко А.В., Родко И.Г., Чесноков Н.А. «Моя Родина Россия» Учебно-методическое пособие. Федеральный государственный образовательный стандарт. Изд. УЦ «Перспектива», 2012г.