

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
« МОУ ДО «Станция юных туристов г.Дубоссары»
(полное наименование организации дополнительного образования)**

«РЕКОМЕНДОВАНО»

Министр просвещения
Приднестровской
Молдавской Республики

_____ Т.В. Цивинская
«_____» _____ 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
для организаций дополнительного образования
кружковой направленности**

«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Вид программы:
типовая
Срок реализации
программы:
2 года
Год разработки
программы:

РЕКОМЕНДОВАНО
Республиканским Советом
Директоров
организаций дополнительного
образования
кружковой направленности
Протокол
От 9 марта 2016 года № 3

РЕШЕНИЕ
Совета по воспитанию
дополнительному образованию
и молодежной политике
Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской
Республики
(Приказ МП ПМР
от «8» июля 2016 г. № 807)

Составитель (-ли) программы:

- Авторская группа:

- Попель Светлана Александровна, директор МОУ ДО «Дубоссарская станция юных туристов» I квалификационной категории, руководитель туристских кружков II квалификационной категории, Отличник народного образования ПМР;
- Железняк Владимир Иванович, заместитель директора МОУ ДО «Дубоссарская станция юных туристов» I квалификационной категории, руководитель туристских кружков II квалификационной категории.

- Рецензенты:

- Арнаут Полина Николаевна, руководитель туристских кружков МОУ ДО «Бендерская детская экскурсионно-туристская база»;
- Владимирова Лариса Юрьевна, руководитель кружка «Юный турист» МОУ ДО «Дубоссарская станция юных туристов» I квалификационной категории, руководитель методического объединения руководителей кружков туристско-спортивной направленности.

- Программу рекомендует: педагогический совет МОУ ДО СЮТур (протокол № 22 от 20.08.2008 г.) и методический совет СЮТур (протокол № 1 от 18.08.2008 г.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ.

Данная составительская программа туристкой направленности составлена на основе типовой программы «Пешеходный туризм», Москва, Просвещение, 1982 и личного педагогического опыта авторов. Программа прошла трёхлетнюю апробацию в МОУ ДО СЮТур и предлагается для использования в основных образовательных учреждениях и СУЗах как дополнительный вариативный элемент к занятиям физической культурой и в целях подготовки отдельных учащихся и сборных команд к туристским соревнованиям различных уровней.

Данная образовательная программа нацелена на:

- обеспечение самоопределения личности обучающегося, создание наиболее комфортных условий для самореализации;
- формирование у обучающихся адекватной современному уровню знаний и уровню образовательной программы, картины современного мира;
- интеграцию личности обучающегося в национальную и мировую культуру;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
- воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества, а именно вовлечение в кружковую работу преподавателей основных образовательных организаций, а также учреждений НПО и СПО.

Цель и задачи образовательной программы.

Цель – пропаганда здорового образа жизни и популяризация видов спортивного туризма в ходе начальной туристской подготовки обучающихся школ и СУЗов к туристско-экологической деятельности.

Задачи.

- обучающая:

- обучить воспитанников основным туристским ЗУНам,
- познакомить с основами различных видов спортивного туризма,
- сформировать стремление к здоровому образу жизни,
- подготовить к участию в различных туристских мероприятиях;

- развивающая:

- развить творческое мышление обучающихся,
- стимулировать стремление создавать различные инновационные техники и тактики в туризме, восприятие себя как частицы глобального, самостоятельность в ходе реализации программной цели,
- поощрять ответственность за себя как члена команды и за весь кружковой коллектив в целом, так как туризм – командный вид деятельности;

- воспитывающая:

- формирование командного духа и чувства «локтя»;
- поддержка социальной активности обучающихся и выделение лидеров в кружковом коллективе;
- выбор и укрепление гражданской позиции в условиях этнонационального и поликультурного общения,
- стимулирование коммуникативных качеств обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: программа рассчитана на обучающихся среднего и старшего звеньев школ и СУЗов. А если поставить цель на перспективную деятельность, то при учёте возрастных особенностей обучающихся данную программу можно модифицировать для воспитанников более младшего возраста.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 (один) год обучения. Но предлагается два варианта годового тематического планирования, один из которых предполагает 2 занятия в неделю по 2 академических часа, а второй – 2 занятия по 3 академических часа в неделю (что позволит более рационально планировать расписание кружковой работы в зависимости от степени занятости учащихся в основном ОУ). Педагог индивидуально выбирает недельную нагрузку, исходя из возраста обучающихся и социального заказа, гармонизируя расписание и спектр тем со школьной программой.

Формы и режим занятий: (групповые занятия 2 раза в неделю по 2 (3) академических часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Ожидаемые результаты:

На занятиях кружка начинающие туристы должны научиться:

- основным ЗУНам и приёмам техники пешеходного туризма (по категории В),

- основам велосипедного туризма (технике велофигурного вождения);

- вязать 12 основных туристских узлов;

- основным приёмам ориентирования, знать и уметь пользоваться топографическими и спортивными картами (знать топографические знаки карт и уметь пользоваться компасом);

— ориентироваться на незнакомой местности при помощи местных предметов/природных объектов;

— основам первой доврачебной помощи.

Результативность усвоения программного материала определяется по степени готовности команды – кружкового коллектива – к соревнованиям институционального и муниципального уровня, а так же в случае победы на них – к соревнованиям Республиканского уровня.

В качестве промежуточной проверки ЗУНов учащихся руководитель кружка проводит личные первенства по технике пешеходного туризма, по технике велофигурного вождения, по вязанию узлов, по доврачебной подготовке и по топографии/ориентированию. Оцениваются учащиеся по утвержденным нормативам.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: участие в районном первенстве юных туристов, а в случае победы в нём – в Республиканском слёте туристов-школьников.

I вариант примерного тематического плана (1 занятие в неделю 2 часа).

	Наименование темы	Количество часов
--	-------------------	------------------

№ п/п		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение	2	2	
2	Природа родного края и его история. Краеведческая работа на слётах и соревнованиях	2	2	
3	Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности	2	1	1
4	Проведение слётов и соревнований.	24		24
5	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса	6	2	4
6	Спортивная и специальная подготовка туриста	28		28
7	Туристское снаряжение	2	1	1
8	Туристский бивак	2	1	1
9	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	4	2	2
	Итого	72	11	61

**II вариант примерного тематического плана
(2 занятия в неделю по 2 часа).**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение	2	2	
2	Природа родного края и его история. Краеведческая работа на слётах и соревнованиях	6	4	2
3	Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности	6	3	3
4	Проведение слётов и соревнований.	34		34
5	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса	10	4	6
6	Спортивная и специальная подготовка туриста	68	6	62
7	Туристское снаряжение	4	2	2
8	Туристский бивак	4	2	2
9	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	10	4	6
	Итого	144	27	117

Вводное занятие – ознакомление с содержанием образовательной программы, расписанием занятий, правилами поведения в организации дополнительного образования, проведение инструктажа по технике безопасности.

По тематике занятий кружка, прежде всего, предусматривается ознакомление учащихся с историей родного края, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых участника соревнований и слётов по видам туризма, а так же укрепление здоровья обучающихся, обучение их основам безопасности жизнедеятельности.

Прохождение обучающимися курса обучения по программе позволит оперативно формировать команды ОУ к соревнованиям в рамках открытия и закрытия летнего спортивного сезона, к первенству школьников по туризму, к республиканским слётам туристов-школьников, к отдельным этапам Республиканских конкурсов «Юный эколог», «Юный инспектор движения» и «Юный патриот».

Кружок начальной туристской подготовки может иметь самую разнообразную тематическую направленность в зависимости от местных условий, интересов, специальности и умений руководителя. Например, основным содержанием теоретических занятий и походов кружка может быть развитие физических качеств туриста, формирование его навыков велосипедного, водного, горного или пешеходного туризма.

Содержание занятий может определяться и задачей, поставленной педагогическим коллективом образовательной организации (например, подготовить сборную команду ОУ к этапу «рукоход» в рамках участия в конкурсе «Юный патриот»).

Руководитель кружка должен иметь опыт работы с детьми и педагогическое образование, владеть элементарными туристическими навыками и экологическими знаниями.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед обучающимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель — участие в различного рода первенствах и слётах по видам туризма. Одновременно следует добиваться, чтобы обучающиеся хорошо понимали, что ведущей целью, главным мотивом занятий является предстоящее обучение в кружках УДО.

Руководитель должен обеспечить условия для безопасного проведения блоков физической и начальной туристской подготовки. С этой целью ему необходимо подробно ознакомиться с пакетом специальных инструкций, узнать о всех особенностях детей данной возрастной категории и воспользоваться советами по туризму и экскурсиям в УДО и музеях; строго придерживаться санитарных правил и норм; научить участников кружка преодолевать простейшие природные препятствия, приемам самоконтроля; уметь оказывать простейшую доврачебную помощь.

Распределять обязанности в каждом виде деятельности следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались другие участники кружка. Это позволит к началу соревнований и слётов выявить наиболее способных к той или иной туристской деятельности.

Для занятий кружка и походов следует пользоваться снаряжением и оборудованием, имеющимся в ОУ, на станции юных туристов или специально приобретенным для работы кружка.

У каждого участника кружка должна быть записная книжка, куда простым карандашом или шариковой ручкой записываются все сведения, услышанные на занятиях (различные нормы, условные топографические знаки, список

снаряжения, наборы продуктов и пр.), заносятся замечания, элементы тактики и стратегии прохождения различных этапов.

Итоговое занятие – подводятся итоги освоения образовательной программы за год или за весь период.

4. Содержание программы

Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства.

Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма). Законы туристов. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Природа родного края и его история. Краеведческая работа на слётах и соревнованиях.

Изучение и охрана природы. Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники нашей республики.

Перечень растений, животных, обитающих в нашей республике, занесенных в «Красную книгу»; растения, запрещенные к сбору.

Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях и в условиях слётов/соревнований.

Практические занятия. Изготовление оборудования, обеспечивающего во время проведения походов и путешествий сохранность лесных насаждений.

Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе. Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы; коллекционирование; изучение почв, полезных ископаемых и т. п. (в соответствии с планом работы группы на маршруте).

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники.

Древние памятники, историко-революционные, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные места нашей республики.

Художественная, справочная литература, путеводители, фильмы, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашей республики.

Содержание заданий Советов народных депутатов, Общества охраны памятников истории и культуры, музеев по изучению и охране памятников.

Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествий по изучению и охране памятников истории и культуры.

Практические занятия. Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования.

Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места: включение посещения этих мест в план работы на туристских маршрутах.

Изготовление в результате похода, путешествия, экскурсии фотографий, рисунков, макетов памятников.

Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды

естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, но тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно - растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

Соревнования и слёты:

- открытие/закрытие летнего спортивного сезона – 2 x 3 часа;
- первенство школьников по туризму – 2 дня x 8 часов.

Топографическая подготовка начинающего туриста. Ориентирование на местности. Карта географическая, топографическая и спортивная. Условные знаки. Масштаб линейный и численный.

Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности (кроки).

Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

Практические занятия. Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. «Путешествия по карте». Топографические игры, решение топографических задач. Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута.

Проверка компаса. Работа с курвиметром, транспортиром, визирной линейкой. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту.

Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута.

Участие в школьных и районных (городских) туристских соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.

Туристское снаряжение. Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествий, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная

постель, колья и колышки для установки палаток; очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

Практические занятия. Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, колея и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви и одежды и др. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

Спортивная и специальная подготовка туриста. Гимнастика. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, велосипедного), Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. Маршевая подготовка. Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности ведущего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Практические занятия. Выполнение упражнений разминки и специальных видов упражнений. Участие в соревнованиях.

Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность одно-, двух-, трехдневных походов/слетов.

Преодоление препятствий. Режим дня. Организация привала. Костер и очаг на снегу. Устройство ночлега в школе. Меры против обморожений, простудных заболеваний.

Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам (звеньям) по подготовке, ремонту и изготовлению коллективного снаряжения; ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута; определение набора продуктов и приобретение, их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фотопринадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксации их и других обязанностей, в том числе санитаря, завхоза и т. д.

Медосмотр участников и проверка умения плавать.

Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки (типы и виды палаток) Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви.

Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия. Расчет продуктов питания для двухдневного/трёхдневного слёта/похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка в снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи.

Изготовление чертежей, макетов, моделей: различных типов костров, палаток, очагов, биваков.

Игры в пути и на привале.

Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь.

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних доходах.

Практические занятия. Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки, чемодана для аптечки.

5. Список использованной литературы.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ КРУЖКОВ

1. Алешин В., К а л и т к и н Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М., Физкультура и спорт, 1974.
2. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
3. Берман А. Е. Путешествие на лыжах. М., Физкультура и спорт, 1968.
4. Богатков С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.

5. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
6. Великорецкий А. Н. Первая помощь до прихода врача. М., Медицина», 1972.
7. Гамезо М., В., Говорухин А. М. Справочник офицера по военной топографии. М., Воениздат, 1968.
8. Гранильщиков Ю. В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
9. Елаховский СБ. Бег к невидимой цели. М., Физкультура и спорт, 1973.
10. Л а х н и н А. Ф., Бызов Б. Е., Прищепа И. М. Военная топография. М., Воениздат, 1973.
11. Лукашов П. Д. Военно-спортивные игры на местности. М., Просвещение, 1978.
12. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., Физкультура и спорт 1979.
13. Моргунов Б. П. Туризм. М., Просвещение, 1978.
14. Пруха К. Военизированные игры на местности. М., Изд-во ДОСААФ, 1979.
15. Слуцкая Р. Д. Географическое общество «Глобус». М., Просвещение, 1972.
16. Спутник туриста. М., Физкультура и Спорт, 1969.
17. Строев К. Ф. Краеведение. М., Просвещение, 1967.
18. Сухорукова А. В. Работа на географической площадке. М., Просвещение, 1970.
19. Шнейдеров В. А. Кинолюбитель-путешественник. М., Искусство, 1968.
20. Штюмер Ю. А. Охрана природы и туризм. М., Физкультура и спорт, 1974.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

1. Арсеньев В. К Дерсу Узала. Сквозь тайгу. М., Мысль, 1972.
2. Берман А.Е. Юный турист. М. Физкультура и спорт, 1977.
3. Иванов Е. И. С компасом и картой. М. Изд-во ДОСААФ, 1971.
4. Куприн А. М. Умей ориентироваться на местности. М., Изд-во ДОСААФ, 1972.
5. Меньчуков А. Е. В мире ориентиров. М, Недра, 1973.
6. Муразев Э. М. Годы исканий в Азии. М., Мысль, 1973.
7. Обручев С. В.. В неизведанные края. М., Мысль, 1975.
8. Папанин. И. Д. Жизнь на льдине М., Мысль» 1972.
9. Паустовский К. Г. Мещорская сторона. М., Детская литература, 1974.
10. Пири Р. С. Северный полюс. Амундсен Р. Южный полюс. М., Мысль, 1972.
11. Потресов А. С. Спутник юного туриста. М., Физкультура и спорт 1968.
12. Пришвин М. М. Кладовая солнца. М., Детская литература, 1979.
13. Турист. Библиотека туриста. М., Физкультура и спорт, 1974.
14. Ушаков Г. А. По нехоженной земле. М., Мысль» 1974.
15. Хейердал Т. Экспедиция «Кон-Тики», «Ра». М., Мысль 1973.