

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей Станция юных туристов

СОГЛАСОВАНО:  
педагогическим советом  
Протокол № 3  
От 30.08 2014 г.



УТВЕРЖДЕНО:  
директор МОУ ДОД СЮТур  
Н.М. Парарушкин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ. ПЕРВЫЕ ШАГИ»

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 10-14 лет

Баженова Ольга Николаевна  
педагог дополнительного образования

Программа размещена на сайте <http://rostovtur.narod.ru/>,  
<https://porech-ros.edu.yar.ru/>

Ростов Великий

## **Аннотация дополнительной общеобразовательной программы**

На сегодняшний день туризм продолжает оставаться одним из самых действенных рычагов воспитания детей и подростков.

Актуальность программы в том, что она выполняет важную спортивно-оздоровительную роль на доступной бюджетной основе, а также способствует выявлению одарённых в области спорта и туризма детей и согласно Концепции общенациональной системы выявления и развития одарённых детей позволяет это делать «... независимо от места жительства, социального положения и финансовых возможностей семьи».

Данная программа разработана на основе собственного опыта работы с обучающимися и анализа типовых и авторских программ дополнительного образования и адаптирована для работы с детьми в малокомплектной сельской школе. Идея программы - создание в рамках общеобразовательной школы объединения с целью начальной подготовки по пешеходному, лыжному и водному туризму для дальнейшего обучения по программам туристской направленности. Данная программа может использоваться для реализации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Программа может стать начальным этапом в профессиональном самоопределении подростка.

Практическая значимость заключается в том, что программа помогает реализовать естественную потребность учащихся в познании мира, раскрыть потенциал творческой энергии, способствует социализации учащихся, формирует метапредметные связи.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что обучение строится на принципе межпредметной интеграции (ОБЖ, география, биология, физическая культура); ориентируется на возрастные изменения и физическую подготовленность учащихся; учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.

Цель программы: формирование разносторонне развитой личности через подготовку к походам и прохождение спортивных туристских маршрутов.

### Задачи программы:

1. Патриотическое воспитание детей, формирование активной гражданской позиции, ответственности за настоящее и будущее родного края.
2. Создания благоприятных условий для проявления воспитанниками инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.
4. Развитие навыков обеспечения безопасности спортивных туристских маршрутов.
5. Развитие умений и навыков в практической деятельности учащихся по изучению и охране природы родного края.

Новизна программы в том, что она построена на принципах партнёрства педагога и обучающихся и привязана к сезонным особенностям и географическому положению населенного пункта. Взгляд на ребёнка, как на партнёра позволяет осуществлять индивидуальный подход к каждому из учащихся, выбирать оптимальные методы и формы работы. Привязка к смене времён года даёт возможность охватить различные виды туристских путешествий.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей содержание программы ориентировано на:

- \* создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации;
- \* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, интеллектуальном развитии;
- \* выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- \* обеспечение гражданского, патриотического и трудового воспитания;
- \* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Формы организации обучения: теоретические занятия; тренировки, походы, экскурсии; работа в группах; индивидуальная работа.

Методы используемые при обучении: объяснительно-иллюстративный (устное изложение теоретического материала программы); метод демонстрации (использование схем, карт, видеоматериалов, презентаций, учебных фильмов); репродуктивный (практические занятия); метод упражнения (тренировки по ОФП и СФП); эвристический (выполнение краеведческих заданий в походах, подготовка отчётов о маршрутах и экспедициях).

Основное средство достижения цели Программы - туристский поход.

Ожидаемые результаты освоения программы рассматриваются по трём направлениям: личностные (ответственное отношение к учёбе; приобретение опыта участия в социально значимом труде, проявление экологической культуры, положительное отношение к здоровому образу жизни и др.), предметные (освоение предусмотренных программой умений в области туристско-краеведческой деятельности, природоохранная и природосберегающая позиция, обогащение опыта совместной деятельности во время проведения соревнований, занятий, походов и др.) и метапредметные (способность использовать полученные знания в социальной практике, профориентационная направленность личности и др.).

Мониторинг учебных результатов обучающихся проводится через использование тестовых заданий, итоговых и зачётных занятий, практических занятий на местности, туристско-краеведческих мероприятий, походов, соревнований, сдачу норм ОФП и ГТО. Контроль подразделяется на следующие виды: входящий, промежуточный, тематический, итоговый.

Самоконтроль осуществляется самим обучающимся через регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития. Для оценки уровня теоретических знаний используются тесты, викторины проверочные задания.

Для контроля групповой и индивидуальной работы проводятся соревнования в прохождении отдельных этапов или всей трассы.

Результативность обучающихся оценивается комплексно: активность на занятиях, участие в соревнованиях, походах и экскурсиях; дисциплинированность; результативность по итогам соревнований.

Тематический план выстроен в соответствии с распределением видов туризма по временам года и состоит из четырёх основных разделов.

| № п/п                                                                                                                                                                                                                                                             | Наименование тем и разделов                  | Количество часов |        |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              | Всего            | Теория | Практика |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                | Введение в туризм. Туризм осенью.            | 48               | 9      | 39       |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                | Особенности занятий туризмом в зимний период | 44               | 8      | 36       |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                | Весенне-летний туризм                        | 44               | 11     | 33       |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                | Лето                                         |                  |        |          |
| Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнования, экспедиция) вне сетки часов                                                                                                                                                              |                                              |                  |        |          |
| Основы гигиены и первая доврачебная помощь, общая и специальная физическая подготовка интегрирована в учебные занятия и представлена инструктажами по технике безопасности; врачебным и самоконтролем; общефизическими упражнениями на всех практических занятиях |                                              |                  |        |          |
| ИТОГО за период обучения:                                                                                                                                                                                                                                         |                                              | 136              | 28     | 108      |

Материально-техническое обеспечение программы представляет собой: минимальный перечень группового учебного оборудования и инвентаря, личное туристское снаряжение; компьютерное и проекционное оборудование; обучающие электронные программы, ресурсы; карточки с заданиями; набор топографических и спортивных карт, топографические настольные игры и другое.

## **Аннотация методического обеспечения программы.**

Для успешной реализации программы «Туристы проводники. Первые шаги» предусмотрено использование дидактических материалов, таких как:

- ✓ настольные игры «Картографические пазлы» (представляют собой набор различных спортивных карт для самостоятельной или групповой игры. Цель: развитие зрительного внимания и пространственного восприятия);
- ✓ игра «Угадай знак» (по описанию или загадке необходимо выбрать карточку с условным знаком. Цель: обучение условным знакам топографических и спортивных карт);
- ✓ Игра «Что возьмём с собой в поход» (может проводиться как с карточками, так и с реальными предметами);
- ✓ Набор тематических карточек «Птицы родного края», «Животные родного края», «Архитектурные памятники Ярославской области», «Рыбы», «Знаменитые люди Ярославской земли» и прочие (возможно использовать электронную версию для проведения викторин, интеллектуальных игр);
- ✓ Набор образцов узлов с описанием последовательности завязывания;
- ✓ Видеоресурсы обучения вязке узлов для самостоятельной работы и закрепления полученных на занятиях знаний;
- ✓ Тесты для самоконтроля по различным темам программы;
- ✓ Разработка мероприятия «Своя игра» по краеведению;
- ✓ Карты пришкольной территории (для учебных занятий по ориентированию на базе школы, где реализуется программа);
- ✓ Набор «Я - спасатель» (для отработки практических умений по оказанию доврачебной помощи и транспортировке пострадавшего включает в себя медицинскую аптечку, набор шин, полотно, жерди, верёвки для изготовления носилок, методическое пособие «Оказание первой помощи пострадавшим» ФГУ ВНИИ ПО МЧС России, М.; 2010г.)
- ✓ Программа «Азбука ориентирования» автор Александр Шibaев (для обучения и проверки знаний в области ориентирования на местности);

Так как настоящая программа имеет туристско-краеведческую направленность, в её содержании запланирован краеведческий блок, который базируется на местном краеведческом материале. Полученные знания по истории, культуре, природным особенностям родного края закрепляются и проверяются в процессе участия в мероприятиях краеведческой направленности (олимпиады, конкурсы, слёты туристов-краеведов, краеведческие чтения и др.) Для этого разработаны тесты, викторины, интеллектуальные игры, методические рекомендации по написанию исследовательской краеведческой работы, памятки, игра-квест по исторической части посёлка, в котором расположена школа; экскурсии (обзорная по посёлку, тематические в местном музее, по близлежащим деревням и сёлам). Две экскурсии разработанные самими учащимися, стали призёрами муниципального этапа Всероссийской краеведческой конференции «Отечество», экскурсионная программа по с. Климатино, разработанная учащейся школы - призёр Всероссийских Сергиевских чтений в Ростове Великом.

Дидактические материалы применяются не только для реализации данной программы, но и получили распространение в муниципальном районе и используются другими педагогами и при проведении районных туристских сборов и слётов.

Для методического сопровождения программы и повышения уровня знаний педагогов и учащихся рекомендуем следующий перечень литературы:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников:

Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979. – 48 с.

6. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 46 с.
8. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973. – 143 с.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978. – 111 с.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 – 126 с.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
16. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.
17. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 150 с.
18. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 359 с.
19. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных

ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998. – 140 с.

20. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. – 36 с.
21. Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. – М.: ФСО, 1997. – 147 с.
22. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Издательский дом «Дрофа», 1999. – 190 с.
23. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.
24. Пруха Карел. Военизированные игры на местности /Пер. с чеш. С.И. Грачева. – М.: ДОСААФ, 1979. – 176 с.
25. Равинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер: книга для учащихся. - М. Просвещение, 1986. - 144с.
26. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995. – 88 с.
27. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 80 с.
28. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 240 с.
29. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.
30. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
31. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992. – 96 с

32. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983. – 144 с.
33. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.

### **Перечень рекомендуемых сайтов для родителей и учащихся**

<http://www.tmmoscow> - официальный сайт, посвященный спортивному туризму

<http://rostovtur.narod.ru> - официальный сайт МОУ ДОД СЮТур г. Ростова Великого (с данного сайта по прямой ссылке можно перейти на официальные сайты областного и федерального центров туризма, краеведения и экскурсий; Федерации спортивного ориентирования Ярославской области и другие полезные сайты)

### Динамика результативности реализации программы

Программа «Туристы проводники. Первые шаги» успешно реализуется на базе МОУ Поречской СОШ Ростовского района Ярославской области с 2014 года.

За это время обучение по программе прошли 67 учащихся, 80% которых продолжили заниматься туризмом и добились высоких результатов.

| Показатель результативности реализации программы | количество |      |      |      |
|--------------------------------------------------|------------|------|------|------|
|                                                  | 2014       | 2015 | 2016 | 2017 |
| Количество обучающихся                           | 15         | 20   | 14   | 18   |
| Степень усвоения программы                       | 100%       | 100% | 100% | 100% |
| Участие в районных мероприятиях                  | 10         | 18   | 14   | 15   |
| Призёры районных мероприятий                     | 2          | 5    | 4    | 3    |
| Участие в областных мероприятиях                 | 8          | 8    | 11   | 10   |
| Призёры областных мероприятий                    | 3          | 4    | 5    | 5    |
| Участие во Всероссийских мероприятиях            | 6          | 11   | 11   | 5    |
| Призёры Всероссийских мероприятий                | 6          | 11   | 8    | 5    |

Учащиеся школы, обучающиеся по программе ежегодно принимают участие в районных туристских слётах, лыжных пробегах, областных соревнованиях по спортивному туризму «Ярославский квартет», областных соревнованиях по ночному ориентированию «ЧИПС», Всероссийской эколого-краеведческой экспедиции «Селигер», Всероссийских массовых соревнованиях по спортивному ориентированию «Российский азимут», краеведческих конференциях различного уровня.

Дети, продолжившие занятия туризмом после освоения программы более мотивированы на результат, нежели учащиеся, пришедшие в группу первый год. Процент «отсеивания» низкий. Учащиеся уже имеют опыт походной жизни, участия в соревнованиях, практические знания по организации исследовательской работы.

На протяжении нескольких лет учащиеся школы (даже после первого года обучения) входят в состав команд Ростовского муниципального района на Всероссийских слётах юных туристов-краеведов и становятся победителями и призёрами (2014 год Брянская область - 1 человек, 2015 год р. Марий-Эл - 2 человека, 2016год Смоленская область - 3 человека, 2017 год Ярославская область - 5 человек, 2018 год Брянская область - 1 человек).

При этом самоцелью обучения по программе не является достижение высоких образовательных результатов. Школа функционирует в сложных социально-экономических контекстах, достаточно удалена от районного центра, реализация программ дополнительного образования затруднена по объективным причинам. Большой процент учащихся - это дети «группы риска» из малообеспеченных и неблагополучных семей, есть воспитанники детского дома. В группе занимаются наравне с обычными детьми учащиеся с ОВЗ, в том числе был воспитанник с нарушением слуха. Вовлечение детей в занятия туризмом привело к снижению неконтролируемого времяпровождения в каникулярный период и вечерние часы. Наиболее востребованным у учащихся оказался лыжный туризм (в том числе многодневные походы). С удовольствием все группы принимали участие в природоохранной деятельности, экскурсиях и поездках.

Отмечается рост самостоятельности обучающихся в принятии решений в сложных походных условиях, ответственности за свои поступки, чувства товарищества и взаимопомощи.

По итогам реализации программы можно сделать вывод, что наиболее целесообразно использовать её для учащихся 3, 4 классов с целью мотивации на дальнейшее обучение по туристским программам, большинство из которых реализуются на протяжении 4-х, 5-ти лет. Но при этом возможно прохождение курса обучения и в более старшем возрасте в рамках внеурочной деятельности.