

Муниципальное бюджетное учреждение Центр дополнительного образования
детей города Минеральные Воды

Утверждаю

Директор МБУЦДОД

г. Минеральные Воды

_____ Сильченко А.Н.

_____ года

Краткосрочная образовательная программа

дополнительного образования

«Начинающие туристы»

для детей 10-16 лет

срок реализации один месяц

Автор:

Базильская Анастасия

Ярославна

педагог дополнительного

образования МБУЦДОД

г. Минеральные Воды

город Минеральные Воды

2020

Пояснительная записка

В связи с ситуацией, создавшейся на фоне коронавирусной инфекцией, возникла необходимость создания краткосрочной программы, которая сможет дополнить основную программу объединения. Кроме того, эта программа должна быть адаптирована для дистанционной формы обучения.

Программа «Юные туристы» имеет туристско-краеведческую направленность, и разработана на основе опыта работы автора в туристско-спортивном и краеведческом направлениях. За основу были взяты программы «Спортивный туризм и туристское многоборье» авторства В.О. Трощенко, «Юные судьи соревнований по спортивному туризму» (автор Базильский К.В.), «Юные инструктора туризма» (автор А.Г. Маслов), юные судьи туристских соревнований (автор Ю.С. Константинов), «Начинающие туристы и ориентировщики» (автор Базильский К.В.), «Юные туристы и ориентировщики» (автор Базильский К.В.)

Новизна программы дополнительного образования «Юные туристы и ориентировщики» базируется на комплексном подходе к формированию компетенций учащихся в процессе решения практических задач в сфере спортивного туризма и ориентирования. Так, многие учебные элементы подразумевают усвоение новых знаний и умений путем дедукции в процессе разбора проблемных заданий.

Актуальность. Объективные процессы в современном обществе негативно влияют на возможности подростков в реализации ряда важнейших потребностей личности, как-то: полноценное общение с природой, социализация в автономной разностатусной группе, практически обоснованное применение сложных знаний, обоснованный риск, ощущение важности и сложности выполняемого дела. Быстрое и безопасное перемещение из одного пункта в другой, обустройство лагеря, разведение огня, преодоление естественных препятствий - все это основа туризма и одновременно важнейшие архетипы в подсознании человека, и у подростков они могут выражаться особенно сильно. Данная программа может помочь детям реализовать свои потребности в данном направлении, даже в условиях вынужденной изоляции, отвлечь их от деструктивных занятий, дать понятную цель, научиться применять умения и знания на практике, конструктивно общаться в коллективе и совместно решать сложные прикладные задачи. Спортивно - туристский профиль дополнительного образования открывает широкие возможности для развития патриотизма, профориентации, подготовки к службе вооруженных силах. Огромное значение для подростков имеет эмпирическое познание природы Родного края.

Педагогическая целесообразность программы состоит в совместном применении системно-деятельностного подхода и технологии проблемного обучения. Формирование важнейших компетенций происходит в процессе деятельности по решению проблемных задач прикладного характера. Данная программа имеет углубленный уровень освоения и составлена так, чтобы обучить детей базовой туристской подготовке, познакомить со спортивным туризмом и ориентированием, сформировать основные компетенции, необходимые для занятий данными видами спорта в условиях применения дистанционной формы обучения.

Цель и задачи программы

Цель программы

Формирование базовых компетенций туриста-спортсмена и ориентировщика средствами дистанционного обучения, воспитание любви к Родному краю, устойчивого интереса к занятиям туризмом, бережного отношения к природе.

Задачи программы

- Обучающие:

- 1) общее знакомство с видами спорта спортивный туризм, ориентирование;
- 2) формирование компетенций необходимых для занятий спортивным туризмом на базовом уровне;
- 3) развитие компетенций безопасного занятия туризмом и ориентированием;
- 4) формирование умений оказывать доврачебную помощь, производить транспортировку пострадавшего;
- 5) общее знакомство с природой Минераловодского городского округа и Ставрополя;
- 6) формирование базовых навыков самостоятельной подготовки к многодневным походам и восхождениям;

- Воспитательные:

- 1) развитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) формирование основ российской гражданской идентичности;
- 3) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- 4) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- Развивающие:

- 1) развитие навыков сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками в условиях самоизоляции;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) психологическое развитие учеников в рамках решения проблемных заданий.

- Коррекционные:

- 1) Создавать условия для самореализации детей в условиях самоизоляции;
- 2) Развивать навыки самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.

Отличительной особенностью данной программы является адаптация для дистанционной формы обучения. Кроме того, упор сделан на занятиях спортивным туризмом и ориентированием в комплексе, когда физическая и техническая подготовка в данных видах спорта пересекается и взаимодополняется, а практические занятия на местности имеют комплексный характер.

Возраст обучающихся детей 13-18 лет, что относится к подростковому возрасту. Главной задачей развития в подростковом возрасте является самоопределение в сфере общечеловеческих ценностей и общения между людьми. Подросток приобретает навыки межличностного общения со сверстниками своего и противоположного пола, формирует более независимые отношения с родителями (уменьшается эмоциональная зависимость при сохранении потребности в психологической и материальной поддержке). В этот период складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, людям, обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Занятия проводятся дистанционно. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на один месяц, как дополнение к основной программе «Юные туристы и ориентировщики», из расчета 18 часов в месяц.

Формы и режим занятий:

Программа адаптирована для применения дистанционной формы обучения в виде полуторачасовых занятий. Специфика допускает дистанционные занятия в разных формах (прежде всего практическое занятие, игра-соревнование, беседа, лекция, и т. д.).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

К концу обучения учащиеся
—будет иметь представление о видах спорта спортивный туризм (код вида спорта 0830005511я) и спортивное ориентирование (код вида спорта 0840005411я);
—будет ознакомлен с историй появления и развития тризма и альпинизма в России и Кавказских Минеральных Водах
—будет обучен самоконтролю туриста-спортсмена;
—научится основам оказания первой помощи в походе;
—получит навыки подготовки к походу III степени сложности;
—получит общее представление о природе родного края;
—научится основным принципам эксплуатации специального снаряжения.

Система определения результативности основана на компетентностном подходе, ориентирующем образовательный процесс на получение учащимися овеществленных результатов решения конкретных задач для достижения определенной компетентности в туристской деятельности. К этим задачам относятся реализации компетентностей: предметных, связанных с туристскими задачами; межпредметных, интегрирующих знания предметов, лежащих в основе изучения программы (география, физическая культура, ОБЖ); коммуникативных, способствующих развитию и становлению личности учащегося.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- игра-испытание;
- онлайн тестирование;
- итоговая аттестация.

Содержание курса:

1. История туризма на Кавказских Минеральных Водах. 1,5 часа.
Теоретические занятия. История зарождения туризма и альпинизма на Кавказе. Кавказское Горное Общество. Р.Р. Лейцингер и его вклад в развитие детского туризма и альпинизма. А.В. Пастухов, его роль в развитии альпинизма на Кавказе.

2. Введение в географию Ставропольского края. 4,5 часа.
Теоретические занятия. Особенности природы Ставрополья. Общая географическая характеристика Минераловодского городского округа. Растительный и животный мир Минераловодского городского округа. Характеристика гор Лакколитов Ставрополья. Особенности природы горы Змейка.

Практические занятия. Наблюдение за природой Минераловодского городского округа и Ставропольского края. Составление описаний природных объектов и комплексов.

3. Организация и подготовка к проведению походов. 6 часов.
Теоретические занятия. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток. Одежда и обувь туриста в дальнем походе. Типы рюкзаков. Предметы походной постели. Виды и особенности эксплуатации спальников. Состав и назначение ремонтного набора.

Практические занятия. Оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Укладка рюкзака.

4. Основы медицинских знаний туриста-спортсмена. 3 часа.
Теоретические занятия. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Психологический тренинг участников.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу.

5. Особенности эксплуатации специального снаряжения. 3 часа.
Теоретические занятия. Особенности снаряжения. Виды и особенности карабинов, страховочных устройств, веревок. Классификация карабинов, особенности назначения каждого вида. Правила безопасной эксплуатации карабинов. Преимущества и недостатки различных страховочных зажимов. Комплект снаряжения для прохождения пешеходных дистанций до третьего класса.

Календарно-тематическое планирование:

Год обучения	1 неделя			2 неделя			3 неделя			4 неделя			ИТОГО
Количество часов Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1. История туризма на Кавказских Минеральных Водах	1,5	1,5											1,5
2. Краеведение	3	3		1,5		1,5							4,5
3. Организация, подготовка и проведение походов				3	3		3	1,5	1,5				6
4. Основы медицинских знаний туриста-спортсмена							1,5	1,5		1,5		1,5	3
5. Особенности эксплуатации специального снаряжения										3	3		3
ИТОГО:	4,5	4,5	0	4,5	3	1,5	4,5	3	1,5	4,5	3	1,5	18

№	Содержание	Кол-во часов
1.	История туризма на Кавказских Минеральных Водах	1,5
1.1.	История зарождения туризма и альпинизма на Кавказе. Кавказское Горное Общество	1,5
2.	Краеведение	4,5
2.1.	Общая характеристика природы Ставропольского края	1,5
2.2.	Общая характеристика природы Минераловодского городского округа	1,5
2.3.	Характеристика гор-лакколлитов Кавказских минеральных вод. Гора Змейка, особенности природы	1,5
3.	Организация, подготовка и проведение походов	6
3.1.	Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток	1,5
3.2.	Одежда и обувь туриста в дальнем походе.	1,5
3.3.	Типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Предметы походной постели. Виды и особенности эксплуатации спальников.	1,5
3.4.	Состав и назначение ремонтного набора	1,5
4.	Основы медицинских знаний туриста-спортсмена	3
4.1.	Состав и назначение походной аптечки	1,5

4.2.	Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, ожогах, обморожениях, укусах насекомых.	1,5
5.	Особенности эксплуатации специального снаряжения	3
5.1.	Разновидности и назначение специального снаряжения. Виды и особенности карабинов, страховочных устройств, веревок.	1,5
5.2.	Комплект снаряжения для прохождения пешеходных дистанций до третьего класса.	1,5
	Всего	18

Методическое обеспечение программы

Описание приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса

Основными видами деятельности являются репродуктивная и информационно-рецептивная. Информационно-рецептивная деятельность учащихся предусматривает освоение учебной информации через ознакомление с текстовым и видеоматериалом. Репродуктивная деятельность учащихся направлена на овладение ими умениями и навыками через выполнение практических и тестовых заданий.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от специфических особенностей реализации программы, и включает только дистанционные формы.

Материально-техническое обеспечение программы

Компьютер с доступом в сеть интернет.

Комплект видеоматериалов.

Список использованной литературы, литература для учащихся :

1. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г
2. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г
3. В. Винокуров «Безопасность в альпинизме» Ф и С. Москва 1983г
4. В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.
5. В. Гниловский «Занимательное краеведение»
6. В. Ганапольский «Туризм и спортивное ориентирование» Ф и С Москва 1987г.
7. Г. Хубер «Альпинизм сегодня» Вена 1999г.
8. Д. Рену, С. Халс «Первая помощь туристам и альпинистам в горах». Медицина Москва 1981.
9. И.А.Юнъев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974г.
10. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.
11. Н. Горников, Ю. Фисенко «Условия проведения соревнований по технике туризма среди школьников» г. Ставрополь КЭБЦ 2002 г.з
12. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
13. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 1983г.
14. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
15. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

16. П. Захаров «Инструктору альпинизма» Ф и С Москва 1996г.
17. П. Захаров «Школа альпинизма» Ф и С Москва 1991г.
18. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.
19. РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ (НОМЕР-КОД ВИДА СПОРТА - 0840005411Я)
Спортивные дисциплины: «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ» (номер-код 0840091811Я) «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – СВЯЗКА» (номер-код 0840241811Я) «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – ГРУППА» (номер-код 0840251811Я) МОСКВА 2014
20. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
21. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.
22. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
23. Ю. Константинов «Туристские слеты и соревнования» ЦДЮТ и КМОРФ 2000г
24. Ю. Гранильников «Горный туризм» Ф и С. Москва 1986г.