

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПОЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ № 21 «ЭРУДИТ»

Принята на заседании
педагогического Совета

от «31» августа 2023
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ЦГО
«Политехнический лицей № 21 «Эрудит»


Л.В. Высоцкая
«31» августа 2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ТУРИСТКО - КРАЕВЕДЧЕСКАЯ

Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7 - 9 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Составитель (разработчик):
Ефимкина Юлия Николаевна,
учитель начальных классов

г. Полевской.
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и краеведение» (далее – программа) реализуется с целью активизации работы по формированию патриотизма и гражданственности у обучающихся в образовательной и разнообразной совместной творческой созидательной деятельности.

Актуальность

Детско-юношеский туризм сегодня выступает в виде особого уникального института, обладающего мощным образовательным и воспитательным потенциалом.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туризм и краеведение», имеющей *туристско-краеведческую* направленность и *углубленный* уровень освоения, наиболее полно отражены актуальные принципы государственной политики в сфере образования. Это вытекает из особенностей туристско-краеведческой деятельности, которые формировались на протяжении длительного периода (с 70-х годов) её становления в учреждении.

Большое внимание в содержании программы уделяется формированию у обучающихся навыков 21 века (навыки безопасного поведения и здорового образа жизни, умение принятия решений в проблемных ситуациях, навыки сбора информации в разных форматах и пр.). Очень важным является правильная ориентация ребят в мире востребованных профессий в сфере туризма: конструкторов виртуальных путешествий, разработчиков индивидуальных туристских продуктов и т.п.

Программа направлена на решение приоритетных задач воспитания, обозначенных в Концепции воспитания на 2020–2025 годы, совершенствование условий для развития мотивации к познанию как способу обретения новых личностных возможностей; содействие развитию мотивации школьников к осознанному выбору ценности жизни и здоровья, безопасного и созидательного образа жизни.

Наряду с решением задач физического, морально-волевого воспитания и совершенствования человека, туризм и краеведение открывает исключительно благоприятные возможности для воспитания гражданственности и патриотизма, для формирования трудовых навыков и развития самостоятельности, а также для углубления знаний по предметным областям (истории, географии и т.п.).

Особенно важным в процессе занятий данным видом деятельности является неразрывная связь туризма и краеведения. Туристско-краеведческая деятельность является коллективной, так как ее цель осознается как единая, требующая объединения усилий каждого ребенка и подчинения его интересов интересам коллектива, что достигается с помощью борьбы с собственными желаниями, нередко вступающими в противоречие с нормами поведения в обществе.

Сочетание выполнения разнообразных социальных ролей (руководитель, врач, ориентировщик и т.п.) формирует у обучающихся социальную активность, которая очень важна для достижения социально-значимых результатов и успехов в жизни.

Таким образом, занятия туризмом и краеведением оказывают комплексное воздействие на ребенка - воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация и социальная адаптация.

Обучающиеся, занимающиеся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туризм и краеведение», получают широкий социальный опыт конструктивных взаимодействий и продуктивной деятельности, который формирует творческую социально зрелую и активную личность, стремящуюся к постоянному самосовершенствованию.

Отличительные особенности программы

В содержание программы входит изучение исторического наследия различных регионов России. В ходе полевых практик ребята посещают охраняемые природные территории, музеи, исторические объекты и оформляют исследовательские работы. Создание комфортной психологической обстановки является неотъемлемой частью образовательного процесса, что способствует личностному росту обучающихся и приобретению ими новых компетенций.

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте 7–9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям туризмом.

Цель: личностное и физическое развитие ребенка, стремящегося к постоянному самосовершенствованию, средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование системы знаний и практических навыков в сферах пешеходного, лыжного, горного туризма;
- Владение навыками исследовательской деятельности при подготовке и проведении походов;
- Расширение и углубление знаний учащихся по истории, географии и традициям различных регионов России;
- Формирование навыков работы с краеведческой литературой, энциклопедиями, справочниками;
- Обучение навыкам оформления походной документации.

Развивающие:

- Развитие мышления, памяти, фантазии, литературной речи;
- Развитие устойчивого интереса к туристической деятельности, краеведению;
- Развитие выносливости, гибкости, ловкости, общей физической силы, умения управлять собственным телом;

Развитие навыков межличностного взаимодействия в группе;

- Развитие организаторских способностей и лидерских качеств;
- Формирование навыков самостоятельной познавательной и исследовательской деятельности.

Воспитательные:

- Воспитание любви и бережного отношения к своему краю, уважения к своим предкам и согражданам;
- Воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки и личной ответственности; - - Воспитание патриотических чувств (гордость за страну, любовь к малой Родине).

Условия реализации программы

Реализация программы возможна в очной и дистанционной форме обучения.

Набор в группы

В группу 1 года обучения набираются все желающие в возрасте от 7 до 9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом.

Программа рассчитана на 9 месяцев.

Особенности организации образовательного процесса и режим занятий

1 год обучения	2 раз в неделю по 1 часу, выезды в соответствии с учебным планом, пеший поход.
----------------	--

Наполняемость групп

Списочный состав групп определяется в соответствии с технологическим регламентом: первый год обучения – не менее 25-30 человек.

Формы проведения занятий:

- лекции (знакомство с новой темой);
- практические занятия в помещении (отработка теоретических знаний о туризме на практике – постановка палаток, вязка узлов и т.п.);
- практические занятия в спортивном зале (общая и специальная физическая подготовка, физическое и волевое развитие обучающихся, сдача нормативов);
- тренировочные выезды, сборы (практическая отработка приемов техники и тактики пешеходного, горного, лыжного туризма, посещение мест боевой славы и мест исторического значения);
- соревнования и слеты (навыки и умения спортсмена – участника соревнований на контрольных туристских маршрутах, по спортивному ориентированию и спутниковой навигации);
- простые походы (отработка приемов техники и тактики пешеходного, горного, лыжного туризма и полевого походного быта в режиме повышенных нагрузок);

- самостоятельная работа учащихся (работа с картой и специальной литературой, проведение простейших наблюдений, сбор краеведческого материала).

Формы организации деятельности на занятии:

фронтальная (знакомство с новой темой);

- коллективная (проведение похода, учебно-тренировочных сборов, представление отчета о мероприятии);
- в малых группах (отработка приемов техники пешеходного туризма, участие в соревнованиях по спортивному туризму);
- индивидуально-групповая (подготовка к походу по должностям, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию).

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, владеющий компетенциями в области туристской и краеведческой деятельности, имеющий документ государственного образца, позволяющий руководить детскими туристскими группами.

Материально-техническое оснащение:

Личное снаряжение (по количеству обучающихся):

1. Спальный мешок
2. Коврик туристический
3. Сидушка туристическая
4. Рюкзак 70–80 литров
5. Чехол на рюкзак
6. Индивидуальная страховочная система
7. Карабины (по 4 шт. на человека)
8. Спусковое устройство «восьмерка»
9. Жумар (специальное туристское снаряжение)
10. Усы самостраховки веревочные (специальное туристское снаряжение)
11. Прусики (специальное туристское снаряжение)
12. Перчатки страховочные
13. Фонарь налобный
14. Компас

Общественное снаряжение:

1. Палатки (4–5 шт., полусфера, полубочка, 3–4-х местные)
2. Котлы (вставки) 8–10 литров (3–4 шт.)
3. Костровой тросик (2 шт.)
4. Половники (3 шт.)
5. Тент костровой (2 шт.)
6. Топор (2 шт.)
7. Лопата туристическая
8. Пила (двуручная (лучковая) и две цепных)
9. Костровые рукавицы (4 шт.)
10. Основная альпинистская веревка (3 шт., 30, 40 и 50 метров)

11. Расходная веревка (3 мм, 50 метров)
12. GPS-навигатор (2 шт.)
13. Газовые горелки (4 шт.)
14. Экран ветрозащитный (4 шт.)

Планируемые результаты *Предметные*:

- владение системой знаний и навыками туристско-краеведческой деятельности;
- владение двигательными действиями, нацеленными на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- владение знаниями по истории родного края;
- владение умениями оформлять походную документацию и самостоятельно составлять маршрут похода.

Метапредметные:

- умение работать в группе, согласовывая свои действия;
- стремление к повышению уровня общей физической подготовки и выносливости;
- формирование познавательной активности в овладении материалом по истории родного края;
- умение самостоятельно искать, анализировать, отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее.

Личностные:

- внимательное отношение к окружающим людям;
- осознание себя как гражданина своей страны;
- организованность, ответственное отношение к взятым обязательствам, выполнению своих обязанностей, поручений группы или руководителя;
- стремление к повышению уровня общей физической подготовки и выносливости;
- владение необходимыми для жизни в современном обществе навыками социальной активности и различными социальными ролями в коллективе;
- проявление организаторских способностей и лидерских качеств;
- умение принимать решения и действовать в проблемных ситуациях, критически оценивать свои поступки.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Викторина по общим знаниям о туризме
2.	Организация и проведение похода	20	10	10	Написание и защита отчета о

					походе
3.	Основы начальной туристской подготовки	10	2	8	Тестовая и практическая проверка знаний
4.	Общая физическая подготовка	10	2	8	Эстафеты
5.	Историческое краеведение в Свердловской области	10	2	8	Зачетная работа
6.	Военно-патриотическое воспитание	8	2	6	Тестовая и практическая проверка знаний
7.	Проектная деятельность с элементами исследования	8	2	6	Составление и представление маршрута
8.	Итоговое занятие	2		2	Тестовая и практическая проверка знаний
	Всего	70	21	49	

Практические занятия:

Викторина по общим знаниям о туризме.

2. Организация и проведение похода.

Теоретические занятия: Правила безопасности учебно-тренировочного сбора, похода, экспедиции. Цель и район путешествия. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила фиксирования исторических событий. Порядок ведения дневника.

Практические занятия: Комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы маршрута и графика движения. Фиксация наблюдений. Ведение дневника. Точность и историческая достоверность записей. 3. Основы начальной туристской подготовки.

Теоретические занятия:

Техника и тактика пешеходного туризма. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы.

Техника и тактика лыжного туризма. Основные ходы на лыжах. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Переход через шоссе и железную дорогу.

Снаряжение. Личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

Туристский быт. Привалы и ночлеги в походе. Место для привала и бивака. Основные требования к месту привала и бивака. Типы костров. Правила разведения костра.

Установка палаток. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.

Питание. Виды питания в походе. Меню из списка продуктов.

Медицина. Личная гигиена. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Охлаждения и обморожения в зимнем походе. Самоконтроль туриста.

Ориентирование и топография. Компас в походе. Азимут по карте и на местности.

Масштаб, виды масштабов топографических и географических карт.

Туристские слеты и соревнования. Положения и условия проведения.

Практические занятия: Разработка плана-графика похода. Движение группы колонной. Темпы движения. Режим движения. Движение с походным рюкзаком. Движение на лыжах. Спуски и подъемы. Торможения. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация питания в 2–3 дневном походе. Приготовление пищи на костре. Транспортировка пострадавшего. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Ориентирование с помощью карты и компаса. Чтение топографической карты и топографических знаков. Работа с конкурсными программами. Выступления в качестве участников районных и городских соревнований.

4. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия: Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Влияние различных физических упражнений на укрепление

здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Ориентирование, как метод увеличения беговых нагрузок. Залинг, как дисциплина, увеличивающая физические нагрузки.

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Элементы акробатики. Упражнения силовой гимнастики. Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные игры. Спортивное ориентирование. Музейное ориентирование. Залинг – движение по верёвкам с использованием специального снаряжения.

5. Историческое краеведение в Ленинградской области.

Теоретические занятия: Памятники и экскурсионные объекты Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Изучение растительного и животного мира. Парки культуры, природные парки, заказники на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Экологические тропы и полигоны для проведения соревнований и тренировок по пешеходному туризму и спортивному ориентированию.

Практические занятия: Ведение дневника. Выездные занятия по историческим местам, природным паркам и экологическим тропам Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

6. Военно-патриотическое воспитание.

Теоретические занятия: Изучение памятников военной истории во Фрунзенском районе Санкт-Петербурга.

Практические занятия: Посещение парка Интернационалистов, ДОТа рубежа «Ижора», ДОТа №20, артиллерийского ДОТа КВ. 7. Проектная деятельность с элементами исследования.

Теоретические занятия: Понятие «проект похода». Исследования в пешем походе – флора, фауна, исторические объекты.

Практические занятия: Посещение исторических мест. Поиск и сбор материала в походе. Составление маршрута. Изучение публикаций и дневников.

8. Итоговое занятие. *Практические занятия:* Тестовая и практическая проверка знаний.

Планируемые результаты:

Личностные:

- станут более ответственно относиться к выполнению поручений группы или руководителя;

- будут проявлять творческие навыки и инициативу в работе.

Метапредметные:

- научатся самостоятельно работать по сбору материала на заданную тему в краеведческих музеях;
- научатся работать в малой группе, согласовывая свои действия;

- смогут быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на различные проблемные ситуации;

Предметные:

- узнают требования к оформлению походной документации;
- научатся отличать виды походов и экспедиций;
- научатся составлять отчет (под руководством педагога) по своему направлению деятельности в походе;
- научатся работе с краеведческой литературой, энциклопедиями, справочниками.

Приложение 1

Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Туризм и краеведение» 1-го года обучения

1. Тема «Историческое краеведение».

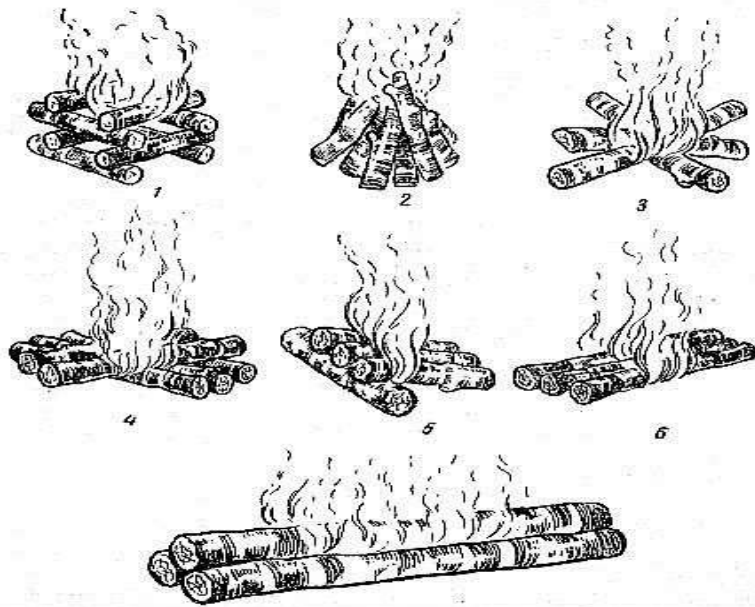
Творческое задание: подготовить сообщение о каком-либо объекте Ленинградской области (по желанию).

2. Тема «Основы начальной туристкой подготовки. Виды костров, их назначение»

Проверочная работа (пример задания)

ФИ

1. Напиши название костров:



2. Напиши _____ 3 _____ вида костров: _____

_____ 3. Сколько всего степеней термических ожогов существует?

_____ 4. Напиши твои действия при оказании ПМП пострадавшему от ожога:

1. _____

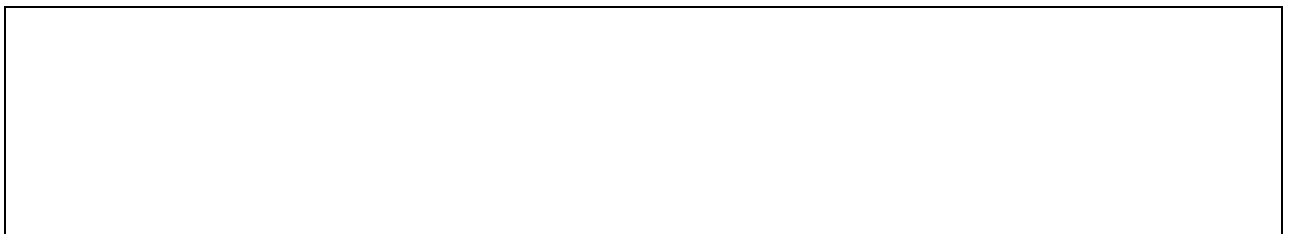
2. _____

3. _____

4. _____

_____ 5. Напиши названия узлов, которые ты знаешь:

6. Нарисуй схематично летнее убежище. Укажи костер, навес, лежак.



3. Тема «Общая и специальная физическая подготовка. Ориентирование на местности».

3. Что может служить растопкой, если вы в лесу (хворост, береста)
4. Назовите 3 вида ожогов (термические, биохимические, химические)
5. Какие ожоги относятся к термическим? (гор. вода, метал)
6. Сколько существует степеней тяжести термических ожогов? (четыре)
7. Для чего вяжут узлы. Их назначение (связывание предметов, связывание двух нитей, альпинизм, страховка)
8. Назовите пару узлов, которые служат для связывания двух веревок (встречный, прямой, шкотовый)
9. Без чего некоторые узлы, например, узел булинь, не будут работать и могут нанести вред (без узла-контрольки)
10. Зависит ли построение убежища от направления ветра? (да, надо строить с подветренной стороны)
11. Где располагается костер в летнем убежище? (вне убежища, в широкой его части)
12. Что необходимо человеку, чтобы отправиться ко сну (настил на землю)
13. Что такое спортивное ориентирование?
14. Что такое ориентирование на местности?
15. Чем различаются ориентирование на местности от соревновательного ориентирования?
16. Для чего нужен компас?
17. С какой стороны (справа, слева, вверху, внизу) находится восток от севера? (справа)
18. Как по-английски называется и обозначается север на компасе (nord)
19. Что за шкала цифр представлена на окружности компаса?
20. Какие действия необходимы, чтобы определить север по компасу?
21. Что называется азимутом? Как его определить?
22. Назовите всю последовательность действий при разведении костра.
23. Как нужно быть одетым, если мы находимся около костра?
24. Расскажите о технике безопасности. Какие правила надо выполнять при разведении и поддержании костра.
25. Какое самое первое ваше действие при термическом ожоге (оголить место ожога)
26. Что нужно сразу сделать, чтобы ожог был как можно меньше по степени (холодная вода)
27. Если на месте ожога пузыри, какая это степень термического ожога (вторая)
28. Завяжите командой узел восьмерку и заячьи уши.
29. Завяжите командой узел булинь и встречный.
30. Завяжите командой узел пожарный
31. Возьмите компас и определите азимут до...
32. Возьмите компас и определите азимут до...
33. Возьмите компас и определите азимут до...

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022170

Владелец Высоцкая Людмила Витальевна

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024