

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Школа туристско-экологического образования»

МАОУ ДО «ШТЭО»

Принята на заседании
педагогического совета № 1-170С
от « 3 » 09 2024 года
Протокол № _____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2024-2025 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе

«Начальная туристская подготовка 6»

Паспорт программы

Направленность	Туристско-краеведческая
Профиль	Спортивный туризм
Год обучения	Первый
Возраст обучающихся	10-15 лет
Уровень	Стартовый
Нагрузка	6 часов/неделю
Авторы -составители	Бирюкова И.В., Богун Н.В., Термер Е.С., Алтыева А.М.
Форма реализации программы	Очная

1. Пояснительная записка

Данная образовательная программа является модифицированной и разработана на основе: программы М.И. Краймана «Юные туристы».

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX века и обозначат экскурсию или путешествие.

Под школьным туризмом понимается туристская деятельность обучающихся, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая учреждением дополнительного образования в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Направленность программы, форма организации. Программа имеет туристско-краеведческую направленность, основной целью которой является развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечению обучающихся к социальным по охране природы, памятников культуры среды проживания, поисковые работы малоизвестных фактов истории родного края, экскурсионная, музейная, архивная и экспедиционная работа.

Форма организации – групповая, дистанционная.

Программа базового уровня, который предусматривает развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Количество учебных часов рабочей программе, рассчитанной на 1 год обучения – 216; количество учебных часов в неделю – 6.

Режим занятий.

Режим занятий согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 года. На общее освоение программы отводится 216 часа, что составляет 2 занятия в неделю общей продолжительностью 6 часов.

Учебно-тренировочная работа в туристском объединении проводится на основе годовых планов и графиков, составленных с учетом местных условий.

Цель программы: Подготовка юных туристов, обладающих необходимым комплексом знаний, умений, навыков, для их использования в различных формах активного туризма и жизнеобеспечения в природной среде.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение основам техники туризма;
- начальным знаниям по ориентированию, краеведению;
- получение знаний по оказанию первой медицинской помощи.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно – нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды.

Формы и методы учебной работы.

Основные виды деятельности:

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);
- учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;
- участие в туристских соревнованиях.

Правильно поставленный учет дает возможность руководителю определить недостатки в учебно-тренировочной работе и наметить пути и способы их устранения.

Учет работы объединения ведется в специальном журнале, который является отчетным и финансовым документом. В журнале содержится практически вся информация о туристском объединении и его деятельности.

Формы проведения занятий: занятия носят преимущественно практический характер (экскурсии, олимпиады, игры, конкурсы, походы выходного дня, соревнования, подготовка и участие в конференциях), лишь небольшая часть проводится в форме лекций, игр, бесед с применением презентаций. Практическая работа прививает и закрепляет навыки, заложенные теоретическими занятиями, проводятся преимущественно, на местности. Развивающее обучение пробуждает у детей интерес к различным областям знания, дает возможность овладеть сразу несколькими специальностями, что в будущем, вызывает желание учиться всю жизнь.

Настоящая программа может быть изменена в сторону более углубленного изучения отдельных разделов с учетом индивидуальных особенностей, интересов и способностей обучающихся, а также природно-климатических и погодных условий.

Прогнозируемые результаты освоения программы: приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края. Учащийся должен знать район, уметь ориентироваться в горно-таежной местности, уметь организовывать отдых на туристском маршруте при любых погодных условиях, обеспечить безопасное прохождение маршрута, уметь оказать первую помощь пострадавшему, овладеть навыками наблюдения за природными объектами, явлениями природы, приобрести навыки жизни в полевых условиях. Освоить основы катания на лыжах.

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Начальная туристская подготовка – б»,

Обучающиеся должны знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы, и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- правила общения в походе;

Обучающиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода.
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- самостоятельно ориентироваться на местности;

Формы выявления, фиксации и предъявления результатов

Формы выявления результатов	Формы фиксации результатов	Формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение. Конференции Конкурсы, соревнования. Походы.	Грамоты, дипломы. Готовые работы. Тестирование Журнал.	Праздники, конкурсы, контрольные работы, соревнования. Походы. Конференции.

Мероприятия:

- туристские походы выходного дня;
- участие в спортивных походах (степенные, категорийные);
- участие в олимпиаде по Байкаловедению;
- участие в конференции «Мое Отечество»;
- участие в традиционном восхождении, посвященном Дню победы;
- участие в традиционном лыжном переходе, посвященном Дню защитника Отечества;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- участие в соревнованиях по горнолыжному спорту;
- участие в соревнованиях по скалолазанию;
- участие в акции «Байкальский берег – территория чистоты»;
- участие в туриадах;
- внутришкольный туристский слет;
- соревнования «Школа безопасности».

Распределение учебной нагрузки, согласно разделам программы

Наименование раздела	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Основы туристской деятельности.	53	23	30
Раздел 2. Краеведение.	15	8	7
Раздел 3. Горнолыжная подготовка.	25	5	20
Раздел 4. Лыжный туризм.	40	16	24
Раздел 5. Медицина	12	10	2
Раздел 6. Элементы школы выживания.	18	11	7
Раздел 7. Топография и ориентирование.	21	9	12
Раздел 8. Экология.	14	8	6
Раздел 9. Специальная подготовка по туристскому многоборью и поисково-спасательным работам.	18	4	14
Итого по программе I года обучения	216	94	122

При реализации программы, педагогом дополнительного образования допускается корректировка учебного плана не более чем на 15%.

2. Календарный учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Начальная туристская подготовка - б»

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Наименование раздела	
			Всего	Теория	Практика			
1.1	Сентябрь	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	-	Лекционное		
1.2		Понятие «туризм». Виды и формы туризма.	2	2	-			
1.3		Комплектование группы и распределение обязанностей в походе.	2	2	-			
1.4		Кодекс путешественника.	2	2	-			
1.5		Укладка рюкзака. Установка палатки.	4	-	4		Практическое	
1.6		Личное и групповое снаряжение и его назначение.	4	2	2		Лекционное/ практическое	
1.7		Организация туристского быта и бивуачных работ.	6	2	4		Практическое	
1.8		Подготовка к походу, путешествию.	4	-	4		Практическое	
1.9		Введение в экологию.	1	1	-		Лекционное	
1.10		Наша планета – Земля.	1	1	-		Лекционное	
		Итого за месяц:	27	13	14			
2.1	Октябрь	Костры и их виды. Технологии и способы разведения костров.	6	2	4	Лекционное/ практическое		
2.2		Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	2	2	2	Лекционное/ практическое		
2.3		Тактические правила движения в походе.	6	2	4	Лекционное/ практическое		
2.4		Здоровьесбережение и питание в полевых условиях.	6	2	4	Лекционное/ практическое		
2.5		Классификация походов. Правила оформления и регистрации в МКК.	2	2	-	Лекционное		
2.6		Задачи выживания.	4	2	2	Лекционное		
2.7		Основы безопасности жизнедеятельности человека.	2	2	-	Лекционное		
		Итого за месяц:	30	14	16			
3.1	Ноябрь	Сигналы бедствия.	2	1	1	Лекционное/ практическое		
3.2		Ночлег.	2	1	1	Лекционное		
3.3		Природная аптечка.	2	2	-	Лекционное		

3.4	ЧС техногенного характера.	6	3	3	Лекционное/ практическое
3.5		2	-	2	Практическое
3.6		6	2	4	Лекционное/ практическое
3.7	Правила соревнований по пешеходному туристскому многоборью.	2	2	-	Лекционное
3.8		4	-	4	Практическое
3.9		4	-	4	
		30	11	19	
Итого за месяц:					
4.1	История лыжного туризма.	2	2	-	Лекционное
4.2		2	2	-	Лекционное/ практическое
4.3		4	-	4	
4.4		4	2	2	Лекционное/ практическое
4.5		2	2	-	
4.6		2	2	-	Лекционное/ практическое
4.7		3	2	1	
4.8		4	2	2	Лекционное/ практическое
4.9		2	1	1	
4.10		2	1	1	Лекционное/ практическое
		27	16	11	
Итого за месяц:					
5.1	Освоение стойки лыжника.	2	-	2	Практическое
5.2		5	1	4	Лекционное/ практическое
5.3		4	1	3	Практическое
		11	2	9	
Итого за месяц:					
6.1	Основные элементы техники передвижения на лыжах.	4	2	2	Лекционное/ практическое
6.2		5	1	4	
6.3		5	1	4	Практическое
6.4		14	4	10	
Итого за месяц:					
7.1	Подготовка склона.	4	-	4	Практическое
7.2		4	-	4	Практическое

7.3	Способы преодоления подъемов на лыжах.	4	1	3	Лекционное/ практическое		
7.4		4	1	3	Лекционное/ практическое		
7.5		4	1	3	Лекционное/ практическое		
7.6		7	2	5	22		
Итого за месяц:		27	5	22			
8.1	Вводное занятие по медицине. Медицинская аптечка. ОРЗ и другие простудные заболевания. Ожоги, обморожения, переохлаждение. Мозоли, потертости, опрелости. Отравления и желудочно-кишечные заболевания. Ушибы, растяжения. Вводное занятие по топографии. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование на местности.	2	2	-	Лекционное		
8.2		2	1	1	Лекционное/ практическое		
8.3		1	1	-			
8.4		2	2	-			
8.5		1	1	-	Лекционное		
8.6		1	1	-			
8.7		3	2	1	Лекционное/ практическое		
8.8		1	1	-	Лекционное		
8.9		2	1	1			
8.10		4	1	3	Лекционное/ практическое		
8.11		4	1	3			
Итого за месяц:		23	14	9			
9.1	Экипировка ориентировщика. Компас, работа с компасом. Малая Родина – часть России. Школьное краеведение. Объекты живой и неживой природы. Виды спортивного ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. Виды естественных препятствий в походе, их классификация. Основы исследовательской работы.	1	1	-	Лекционное		
9.2		4	1	3	Лекционное/ практическое		
9.3		2	2	-	Лекционное		
9.4		2	2	-			
9.5		6	2	4	Лекционное/ практическое		
9.6		2	2	-	Практическое		
9.7		3	1	2			
9.8		4	2	2	Лекционное/ практическое		
9.9		3	2	1			
Итого по программе I года обучения:		27	15	12			
Итого за месяц:		216	94	122			

4. Методическое обеспечение

Основное содержание учебного процесса включает в себя материал по начальной туристской подготовке, топографии, краеведению, доврачебной медицинской помощи, занимательной экологии. Полученные теоретические знания, закрепляются на практике.

Теория предмета изучается в учебном кабинете, практика – во время походов, тренировок в тренировочном кабинете туризма. Оснащение кабинета: компьютер, проектор, доска, тренажер ПТС.

Предпочтение отдается активным формам обучения: походы выходного дня, экскурсии, соревнования, игры и др. мероприятия.

Для проведения учебно-познавательных мероприятий во время отдыха, теоретических и практических занятий накоплен разнообразный дидактический материал:

- разработки бесед, игр, викторин, конкурсов, походов экскурсий;
- гербарии, живые объекты;
- оформленные стенды, таблицы, схемы, рисунки, плакаты
- слайды, фотоматериалы, видеозаписи
- карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для письменного или устного опроса, тесты;
- учебные пособия – журналы, книги

5. Материально-техническая база

Для организации походов имеется индивидуальное, групповое и специальное снаряжение: рюкзаки, спальные мешки, коврики, палатки, веревки, карабины, костровые принадлежности, компасы, карты, ледорубы, страховочные системы, палатка «Зима» с печкой. БАЗЫ

Литература в помощь учителю:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., 2000
2. Кислов Е.В. Памятники природы Северобайкальского района. БНЦ СО РАН. Улан-Удэ. 2001;
3. Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии. ЦДЮТИК. Москва. 2001;
4. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М. ФИС. 2003;
5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях в зимних условиях. М. 2006;
6. Молодова Л.И. Игровые экологические занятия с детьми.
7. Курилова В.И. Туризм. Просвещение. 2003;
8. Правила организации и проведения туристских походов со школьниками. Брошюра Центра детско-юношеского туризма и краеведения.
9. Рыжковский Г.Я. Биваки. Москва. ЦДЮТИК. 2004;
10. Большая энциклопедия выживания. М. «ЭКСМО». 2002;
11. Частухина С. Дикie растения. Есть вкусенькое? Иркутск. 2004;
12. Чижова В.П. Школа природы. Всемирный фонд дикой природы. Москва. 2000
13. Никонова М.А., Краеведение/ М.А. Никонова - Изд. Центр «Академия», 2009.
14. Кисилева Н.К., Любимый северный край/ Н.К. Кисилева – изд. ОАО «Республиканская типография», 2006г.
15. Иметков А.Б. Атлас Республики Бурятия/ А.Б. Иметков – федеральная служба геодезии и картографии России, 2002г.
16. Марьясов Е.А., Мошкина М.П., Мисюркеева К.Н, Судакова С.Г., Марьясова А.Е., Ковалев Д.Н., Коптева И.А., Шелихова А.Е., Школа у Байкала – ШТЭО, 2005г.
17. Куликов В.М., Школьный туризм/ В.М. Куликов
18. Строев К.Ф., Краеведение/ К.Ф. Строев – 2 изд. «Просвещение» - М.: 1974г.

19. Кислов Е.В., Памятники природы Северобайкальского района/ Е.В. Кислов – БНЦ СО РАН – У.У., 2001г.

20. Учебно-методический комплект для учащихся младшего и среднего школьного возраста «Байкальский сундучок» - Бурятский госуниверситет, 2012г.

21. Красная книга Республики Бурятия: Редкие и исчезающие виды животных – 2е изд., перераб. и доп. – Улан-Удэ, 2005 – 328с.

22. Галадай Г.И. Байкал в вопросах и ответах. – Иркутск: Мысль, 2004г. – 304с.

Литература в помощь ученику:

1. Марьясов Е.А., Мошкина М.П., Мисюркеева К.Н, Судакова С.Г., Марьясова А.Е., Ковалев Д.Н., Коптева И.А., Шелихова А.Е., Школа у Байкала – ШТЭО, 2005

2. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М. ФИС. 2003

3. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях в зимних условиях. М. 2006

4. Большая энциклопедия выживания. М. «ЭКСМО». 2002;

5. Кисилева Н.К., Любимый северный край/ Н.К. Кисилева – изд. ОАО «Республиканская типография», 2006г.

6. Иметков А.Б. Атлас Республики Бурятия/ А.Б. Иметков – федеральная служба геодезии и картографии России, 2002г.

7. Красная книга Республики Бурятия: Редкие и исчезающие виды животных – 2е изд., перераб. и доп. – Улан-Удэ, 2005 – 328с.

Обучающие фильмы по следующим темам:

1. Ориентирование.
2. Горные лыжи основы техники.

Презентации, по следующим темам:

1. Байкал – жемчужина Сибири.
2. История возникновения города Северобайкальск;
3. Виды и формы туризма;
4. Туристическое снаряжение;
5. Личное и групповое снаряжения туриста;
6. Туристический бивак. Организация бивачных работ;
7. Мы идем в поход;
8. Питание в походе;
9. Классификация поход;
10. Виды костров и их применение;
11. Снаряжение и инвентарь горнолыжника;
12. Виды подъемников;
13. Правила поведения на склоне. Техника безопасности;
14. История возникновения лыжного спорта;
15. Техника лыжного хода;
16. Личное снаряжение лыжника. Лыжный инвентарь;
17. Медицинская аптечка.
18. Первая помощь при ожогах и обморожениях;
19. Мозоли и потертости;
20. Ушибы и растяжения;
21. Международная система сигналов бедствия «Земля- воздух»
22. Ночлег;
23. Топографические и спортивные карты;
24. Условные знаки;

25. Компас. Работа с компасом.
26. Узлы.
27. Специально личное и групповое снаряжение.

Наглядные пособия:

1. Байкальский сундучок.
2. Атлас Республики Бурятия.
3. Атлас Прибайкалья.
4. Справочный гербарий Северобайкальского района.
5. Топографические карты.
6. Спортивные карты

Дополнительные материалы:

1. Интернет- ресурсы.
2. Библиотечные фонды.

Список источников информации

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М. 2000
2. Кислов Е.В. Памятники природы Северобайкальского района. БНЦ СО РАН. Улан-Удэ. 2001
3. Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии. ЦДЮТИК. Москва. 2001
4. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М. ФИС. 2003
5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях в зимних условиях. М. 2006
6. Молодова Л.И. Игровые экологические занятия с детьми.
7. Курилова В.И. Туризм. Просвещение. 2003
8. Правила организации и проведения туристских походов со школьниками. Брошюра Центра детско-юношеского туризма и краеведения.
9. Рыжавский Г.Я. Биваки. Москва. ЦДЮТИК. 2004
10. Большая энциклопедия выживания. М. «ЭКСМО». 2002
11. Частухина С. Дикie растения. Есть вкусненькое? Иркутск. 2004
12. Чижова В.П. Школа природы. Всемирный фонд дикой природы. Москва. 2000
13. Никонова М.А., Краеведение/ М.А. Никонова - Изд. Центр «Академия», 2009г.
14. Кисилева Н.К., Любимый северный край/ Н.К. Кисилева – изд. ОАО «Республиканская типография», 2006г.
15. Иметков А.Б. Атлас Республики Бурятия/ А.Б. Иметков – федеральная служба геодезии и картографии России, 2002г.
16. Марьясов Е.А., Мошкина М.П., Мисюркеева К.Н, Судакова С.Г., Марьясова А.Е., Ковалев Д.Н., Коптева И.А., Шелихова А.Е., Школа у Байкала – ШТЭО, 2005г.
17. Куликов В.М., Школьный туризм/ В.М. Куликов
18. Строев К.Ф., Краеведение/ К.Ф. Строев – 2 изд. «Просвещение» - М.: 1974г.
19. Кислов Е.В., Памятники природы Северобайкальского района/ Е.В. Кислов – БНЦ СО РАН – У.У., 2001г.
20. Учебно-методический комплект для учащихся младшего и среднего школьного возраста «Байкальский сундучок» - Бурятский госуниверситет, 2012г.
21. Частухина С., Дикie растения. Есть вкусненькое? / С. Частухина – Иркутск, 2004г.
22. Красная книга Республики Бурятия: Редкие и исчезающие виды животных – 2е изд., перераб. и доп. – Улан-Удэ, 2005 – 328с.
23. Галадай Г.И. Байкал в вопросах и ответах. – Иркутск: Мысль, 2004г. – 304с.
24. Алексеев С.В. Экология: учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений разных видов. СПб: СМЮ Пресс, 2000. – 240 с.

Интернет ресурсы:

1. www.shool-Kraevedenie.narod
2. www.Mabutk.ru Академия детско-юношеского туризма
3. <http://existclub.narod.ru/articles/vfmedicina.htm> Медицина в туризме
4. <http://medportal.ru/enc/infection/reading/42/> Простудные заболевания
5. https://health.mail.ru/disease/prostudnye_zabolevaniya/ Простудные заболевания
6. http://www.allafety.ru/first_aid/burn.htm Термические ожоги
7. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B6%D0%BE%D0%B3> Термические ожоги
8. <http://www.activeclub.com.ua/modules.php?name=Pages&pa=showpage&pid=9474> профилактика ожога
9. http://www.allafety.ru/first_aid/supercooling.htm Переохлаждение
10. http://www.royalrangers-cr.net/publ/turizm/gigiena/potertosti_oprelosti_mozoli_i_ikh_profilaktika/22-1-0-24 Потертости

11. <http://www.salekhard.org/pervaya-meditsinskaya-pomosch/solnechniy-i-teplovoy-udari>
Тепловой и солнечный удары
12. <http://www.medicinform.net/medhelp/medhelp7.htm> Переломы
<http://urteks.ru/articles23.html> Кровотечения.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575956

Владелец Васильев Александр Павлович

Действителен с 22.04.2022 по 22.04.2023