

Государственное автономное учреждение Курганской области
«Содействие детскому отдыху»
Структурное подразделение санаторно-оздоровительный лагерь круглогодичного
действия «Романтика»

И.о. начальника СП СОЛКД «Романтика»
Утверждено
Волкова К. В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
«Мир туризма»
физкультурно-спортивной направленности

Автор – составитель:
Фомина Анжелика Анатольевна
педагог-организатор

Курган
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы

1. Комплекс основных характеристик программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Планируемые результаты
 - 1.4. Учебно-тематический план
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Условия реализации программы
 - 2.2. Формы и методы контроля
 - 2.3. Методические материалы
 - 2.3.1 Основные термины, используемые в программе
 - 2.3.2 Методическое обеспечение краткосрочной программы ознакомительного уровня, художественной направленности
3. Список литературы и источников (для педагога и учащихся)

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<i>Ф.И.О. автора-составителя</i>	Фомина Анжелика Анатольевна
<i>Учреждение</i>	СП СОЛКД «Романтика»
<i>Наименование программы</i>	«Мир туризма»
<i>Объединение</i>	-
<i>Направленность</i>	Физкультурно-спортивной направленности
<i>Возраст учащихся</i>	10-17 лет
<i>Срок обучения</i>	14 дней
<i>Объём часов</i>	12 часов
<i>Уровень освоения программы</i>	Ознакомительный
<i>Цель программы</i>	Формирование у детей и подростков навыков безопасного и ответственного поведения на природе, развитие интереса к активному туризму, экологической грамотности и командных качеств в условиях лагерной смены
<i>С какого года реализуется программа</i>	2025

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мир туризма» (далее «программа») физкультурно-спортивной направленности рассчитана на детей и подростков, отдыхающих на базе СП СОЛКД «Романтика» и проявляющих интерес к активному отдыху, природе и туризму.

Что такое туризм? Это не только походы и путешествия, но и целая система знаний и навыков: умение ориентироваться на местности, ставить палатку, оказывать первую доврачебную помощь, планировать маршрут и безопасно вести себя на природе. Туристическая деятельность во всех её проявлениях способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на улучшение умственных, духовных и физических качеств, а также помогает формировать навыки самостоятельной деятельности.

В процессе освоения туристического мастерства у детей развиваются такие черты характера, как настойчивость, воля, честность, коммуникабельность, умение доводить начатое до конца, креативное мышление, целеустремлённость и желание учиться, искать и анализировать связи между различными областями знаний и туризмом.

Программа способствует развитию командных качеств, дисциплинированности, экологической ответственности и интереса к здоровому образу жизни. Это не просто кружок, а школа выживания и командного взаимодействия, где теория сразу подкрепляется практикой.

На занятиях ребята познакомятся с основами туристской деятельности, научатся работать с компасом и картой, ставить палатку, оказывать первую доврачебную помощь, планировать маршрут и безопасно вести себя на природе.

Актуальность программы

Туристическая деятельность во всех её проявлениях способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на улучшение умственных, духовных и физических качеств, а также помогает формировать навыки самостоятельной деятельности. В процессе освоения туристического мастерства у

детей развиваются такие черты характера, как настойчивость, воля, честность, коммуникабельность, умение доводить начатое до конца, креативное мышление, целеустремлённость и желание учиться, искать и анализировать связи между различными областями знаний и туризмом.

В условиях городской среды и цифровизации досуга у детей снижается опыт взаимодействия с природой и физической активности. Туризм возвращает ребёнка к реальной деятельности, формирует выносливость, ответственность и умение работать в команде.

В рамках работы программы реализуется комплексный подход к развитию ребёнка через туризм. Основные направления работы:

- Обучение основам туризма: знакомство с видами туризма, снаряжением, ориентированием, первой помощью, экологической культурой.
- Практическая туристская деятельность: работа с компасом и картой, сбор рюкзака, установка палатки, планирование маршрута, физическая подготовка, реализация похода.
- Развитие (личностный рост): командный дух, дисциплинированность, лидерство через роль капитана команды или ответственного за участок, экологическая ответственность.

Адресат программы

Программа «Мир туризма» адресована детям 10-17 лет. Занятие проводится для групп из 10-15 человек по возрастам (1 группа: 10-12 лет; 2 группа: 13-14 лет; 3 группа: 15-17 лет).

Объем и срок освоения программы, режим занятий

Срок реализации - 14 дней.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в день по 40 минут 6 дней в неделю для каждой возрастной группы.

Уровень сложности содержания Программы является **ознакомительным** так как в ходе освоения Программы учащимся предоставляется возможность попробовать себя в разных направлениях туристской деятельности.

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы: Формирование у детей и подростков навыков безопасного и ответственного поведения на природе, развитие интереса к активному туризму, экологической грамотности и командных качеств в условиях лагерной смены.

Задачи программы:

Обучающие:

- Познакомить с основами туристской деятельности, ориентирования и безопасного поведения на природе;
- Развить навыки оказания первой доврачебной помощи, работы с компасом, установки и разбора палатки и другие туристические умения;
- Научить планировать маршрут похода и рассчитывать время и питание;
- Научить соблюдать правила техники безопасности в походе.

Развивающие:

- Развивать выносливость, силу, ловкость и физические качества;
- Развивать внимание, память, пространственное мышление, навыки ориентирования;
- Развивать интерес к активному отдыху и здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- Воспитывать экологическую ответственность, бережное отношение к природе;
- Формировать интерес к активному отдыху и здоровому образу жизни;
- Формировать умение работать в команде, дисциплинированность, взаимопомощь.

1.3. Планируемые результаты.

В конце обучения по программе «Мир туризма» обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности в походе и на природе;
- основы туристской деятельности и ориентирования;
- что такое первая доврачебная помощь, компас, азимут, маршрут;
- правила экологического туризма.

Обучающиеся будут уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь;

- работать с компасом и картой, определять азимут;
- ставить и разбирать палатку, собирать рюкзак;
- планировать маршрут похода, рассчитывать время и питание;
- безопасно вести себя на природе и в чрезвычайных ситуациях;
- работать в команде и представлять результаты своей деятельности.

1.3. Учебно-тематический план

Возраст 10-17 лет

№	Название разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в программу	1	-	1
2	Основы туристской подготовки	4	6	10
6	Подведение итогов работы	-	1	1
	Итого	5	7	12

Содержание

1. Введение в программу 1/1/0

Теория 1 ч.: Знакомство. Знакомство с программой. Инструктаж. Техника безопасности. Правила поведения в походе и на природе. Разбор понятия «туризм», история туризма.

2. Основы работы туристской подготовки 10/4/6

Теория 4 ч.: Что такое ориентирование и компас, приёмы работы с компасом. Туристическая подготовка и снаряжение. Что такое первая доврачебная помощь, базовые навыки. Правила экологического туризма, принципы экологической ответственности.

Практика 6 ч.: Практические упражнения с ориентированием на местности. Практическая демонстрация и сбор рюкзака. Практические тренировки по оказанию различной доврачебной помощи. Установка палатки. Разработка собственного маршрута, расчёт времени и питания. Решение кейсовых заданий по безопасности в походе. Подготовка к походу: создание маршрута похода.

3. Подведение итогов работы 1/0/1

Практика 1 ч.: Реализация маршрута похода под руководством руководителя кружка, самостоятельное ориентирование. Проверка полученных знаний, решение практических заданий (поставить палатку, оказать первую доврачебную помощь, определить азимут и т.д.). Подведение итогов деятельности по программе.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Снаряжение: палатки, спальные мешки, коврики, рюкзаки, компасы, карты, верёвки, аптечка.

Учебно-методическое обеспечение: программа, календарно-тематический план, учебные пособия, схемы, карты, плакаты.

2.2 Формы текущего контроля, промежуточной аттестации

Для отслеживания результативности реализации программы достижений обучающихся в программе предусмотрены следующие формы контроля:

Объектами контроля являются:

- знания, умения и навыки;
- степень самостоятельности;
- физическая подготовленность и командное взаимодействие.

Методы отслеживания результативности контроля:

- педагогическое наблюдение.

Критерии оценки работ на выставке:

- правильность выполнения практических заданий;
- самостоятельность;
- командное взаимодействие;
- соблюдение правил безопасности;
- презентация результатов (маршрут похода).

При оценивании достижений обучающихся используется безотметочная

система.

2.3. Методические материалы

2.3.1 Основные термины, используемые в программе

1. Туризм - путешествия и походы с целью отдыха, познания и физического развития.
2. Ориентирование - умение определять своё положение на местности.
3. Компас - прибор для определения сторон света.
4. Азимут - угол между направлением на север и направлением на объект.
5. Карта - уменьшенное изображение местности.
6. Маршрут - заранее намеченный путь следования.
7. Снаряжение - набор предметов и оборудования для похода.
8. Рюкзак - сумка для переноски снаряжения.
9. Палатка - временное жилище для похода.
10. Первая доврачебная помощь - простейшие действия по оказанию помощи до прибытия врача.
11. Экологическая культура - бережное отношение к природе.
12. Экологический туризм - туризм, не наносящий вреда природе.
13. Туристический лагерь - место стоянки туристов.
14. Физическая подготовка - развитие выносливости, силы, ловкости.
15. Командная работа - согласованная деятельность группы для достижения общей цели.
16. Безопасность в походе - соблюдение правил, предотвращающих травмы и опасные ситуации.
17. Рефлексия - анализ и оценка собственной деятельности.

2.3.2 Методическое обеспечение краткосрочной программы ознакомительного уровня, физкультурно-спортивной направленности

10-17 лет

№ п/п	Тема	Формы проведения занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, наглядность, ТСО	Форма подведени я итогов
----------	------	--------------------------------	--	---	--------------------------------

1.	Вводное занятие (1 час)	Фронтальное обучение	Вводная беседа, техника безопасности, знакомство с программой и друг с другом	Инструменты и оборудование, наглядное пособие	Устный опрос
2.	Основы ориентирования на местности (1 час)	Фронтальное обучение	Разбор понятий «ориентирование», «компас», приёмы работы с компасом	Компас, карты, плакаты	Самостоятельная работа
3.	Туристическая подготовка и снаряжение (1 час)	Групповые, индивидуальные	Знакомство с туристическим снаряжением, сбор рюкзака	Рюкзак, снаряжение, образцы	Самостоятельная работа
4.	Основы первой доврачебной помощи (1 час)	Групповые, индивидуальные	Практические тренировки по оказанию доврачебной помощи	Аптечка, бинты, тренажёр	Самостоятельная работа
5.	Экологическая культура (1 часа)	Групповые, индивидуальные	Экологические игры, уборка территории	Мешки, перчатки, инвентарь	Самостоятельная работа
6.	Практическая деятельность (2 часа)	Групповые, индивидуальные	Ориентировка на местности, демонстрация и сбор рюкзака, оказание первой доврачебной помощи	Компас, карты, плакаты, рюкзак, снаряжение, образцы, аптечка, бинты, тренажёр	Самостоятельная работа
7.	Установка палатки (1 часа)	Групповые, индивидуальные	Сборка и разборка палатки	Палатка, колышки, верёвки	Самостоятельная работа
8.	Разработка маршрута, решение кейсовых заданий (1 час)	Групповые, индивидуальные	Разработка маршрута, расчёт времени и питания. Решение кейсовых заданий по безопасности	Карты, схемы, калькулятор, кейсы, плакаты	Самостоятельная работа
9.	Подготовка к походу (1 час)	Групповые, индивидуальные	Создание маршрута похода	Карты, схемы	

10.	Обобщение знаний. Подведение итогов работы (1 час)	Групповые, индивидуальные	Проведение выставки, презентация работ. Подведение итогов, рефлексия	Готовые работы	Самостоятельная работа.
-----	---	---------------------------	--	----------------	-------------------------

3. Список литературы и источников

Список литературы для педагога:

1. Организация образовательной деятельности и методика преподавания дисциплин туристского профиля:
<https://docviewer.yandex.ru/?tm=1791904655&tld=ru&lang=ru&name=b1.ob.1.09-organizacija-obrazovatelnoj-dejatelnosti-i-metodika-prepodavaniya-disciplin-turistskogo-profilja.pdf&text=Методика+преподавания+основ+туризма%3A&url=https%3A//media.nosu.ru/2018/05/b1.ob.1.09-organizacija-obrazovatelnoj-dejatelnosti-i-metodika-prepodavaniya-disciplin-turistskogo-profilja.pdf&lr=132217&mime=pdf&l10n=ru&sign=38d2785783537b05fc6dfc8176bb2f12&keyno=0>
2. Основы туристской подготовки и тренировки:
<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/08/28/osnovy-turistskoy-podgotovki-i-trenirovki>
3. Основы ориентирования на местности:
<https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1791904815&tld>
4. Первая помощь: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1791904859&tld=r>
5. Мир путешествий:
https://cir.tgl.ru/sp/pic/File/2013_SAVINA/2023/Mir_puteshestviy._Programma_KOPIYa.pdf?ysclid=mv6tyyqcxc792503658

Список литературы для учащихся:

1. Азбука туризма: <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-azbuka-turista-klass-2758108.html?ysclid=mv6tyacrvo501020681>

