


УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ № 77»

  
\_\_\_\_\_ А.В. Скиданова  
каз № 190/с от «19» мая 2021г.

Краткосрочная программа  
«Введение в туризм»

срок реализации: 21 день

возраст учащихся: 8 - 11 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Марынова ТА

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического  
соединения учителей \_\_\_\_\_

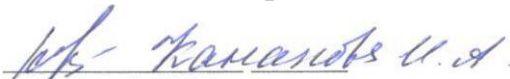
от 19-го 2021 года № 5

  
\_\_\_\_\_ А.В. Черноуфкина

подпись                      ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно -  
воспитательной работе

  
\_\_\_\_\_ Камалова У.А.

подпись Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ № 77»

\_\_\_\_\_ А.В. Скиданова

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

Краткосрочная программа  
**«Введение в туризм»**

возраст учащихся: 8 - 11 лет  
срок реализации: 21 день

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
**Марынова Т.А.**

РАССМОТРЕНО  
Протокол заседания методического  
объединения учителей \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2021 года № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
подпись                      ФИО

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
подпись Ф.И.О.  
\_\_\_\_\_ 2021года

## *Пояснительная записка*

Потребность в создании программы введение в туризм выявилась в процессе работы по программе подготовка юных скалолазов, выросло число обращений родителей, чьи дети имеют меньший возраст, а так же не имеют достаточной подготовки для обучения по имеющейся программе.

Предлагаемая программа и учебные планы дополняют и расширяют образовательные возможности в специальной подготовке учащихся в дополнительном образовании.

**Новизна** и оригинальность программы состоит в том, что при её создании в основном были использованы собственные наработки автора, а именно:

- проработан перечень тем, изучение которых требуется для базового освоения программы «Введение в туризм»;
- опробована система фиксации промежуточных результатов образовательной деятельности детей;
- внесены изменения в тематический план в соответствии с количеством часов программы;
- учтены тенденции развития детского спортивного туризма в России и за рубежом.

**Актуальность** разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского туризма, уменьшением возраста увлеченных детей, к занятиям спортом, а также вовлечение детей в кружки и секции в каникулярное время.

**Педагогическая целесообразность** заключается в выстроенной системе процессов обучения развития, воспитания и их обеспечения. В программе, в рамках организации дополнительной образовательной программы, конкретно выбранных форм, методов, и средств образовательной деятельности (в соответствии с поставленными целями и задачами).

Данная программа способствует развитию и увеличению двигательной активности детей. Физические нагрузки в совокупности с обучением технике преодоления искусственного и лесного рельефа, положительно влияют на

формирование познавательной и эмоциональной сферы человека, особенно в условиях пребывания в природной среде.

По окончании обучения учащиеся могут продолжить дальнейшее обучение по другим программам.

**Отличительные особенности** программы в том, что она является авторской, переработана и создана исходя из условий и материально-технической базы объединения.

**Цель:** Обучение и воспитание личности, создание условий для личностного развития учащихся, укрепление здоровья, удовлетворения интересов, склонностей и дарований на основе занятий спортивным туризмом.

Программой предполагается решение следующих основных задач:

**Образовательные:**

- овладение начальными знаниями, умениями и навыками по туризму;
- отработка технических и практических навыков на искусственном рельефе и в природной среде;

- овладение навыками оказания первой помощи себе и своим товарищам;

**Развивающие:**

- включение обучающихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;

- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, самостоятельность;

- повышение функциональных компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья обучающихся;

- закаливание организма, привитие навыков гигиены, развитие основных физических качеств обучающихся;

**Воспитательные:**

- формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся, через занятия спортивным туризмом;

- воспитание обучающихся в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме;

-создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих обучающемуся испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;

*Программа рассчитана на учащихся 8 - 11 лет.*

*Сроки реализации – 21 день.*

*Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.*

*Количество учебных часов: 12.*

### **Результаты образовательной деятельности**

По окончании полного курса обучения обучающиеся:

#### **овладеют:**

- способами самоорганизации, самооценки и самоконтроля;
- начальными этапами техники спортивного туризма;

#### **приобретут:**

- опыт самореализации;
- знания по основным вопросам туризма;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;
- возможность обучения продолжения по программам скалолазания.

#### **будет сформирована:**

- познавательная мотивация и установка на продолжение образования.

#### **основные задачи:**

- привлечь детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
- воспитание здорового образа жизни, физических, морально-этических и волевых качеств.
- улучшение состояния здоровья, физического развития.

В процессе реализации программы у учащихся формируются следующие компетентности:

- способность творческого решения задач;
- способность к взаимодействию со сверстниками и взрослыми;
- способность к безопасной жизнедеятельности

Формы и методы проведения занятий:

1. Словесные методы обучения: устное изложение, беседа;
2. Наглядные методы обучения: показ иллюстраций, видеоматериалов, наблюдение, работа по образцу.
3. Практические методы обучения: тренинг в спортзале, лесу.
4. Репродуктивные методы обучения.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

- групповая;
- индивидуальная;
- по звеньям.

### **Ожидаемые результаты обучения.**

#### **Знать:**

- правила поведения в лесу и на природе;
- правила самостраховки;

#### **Уметь:**

- укладывать рюкзак;
- обладать навыками организации страховки;
- ставить палатку;
- вязать туристские узлы;
- проводить разминку.

#### **Способы проверки результатов усвоения программы:**

- проведение конкурсов, тестирования, викторин по изученному материалу;

## **2. Учебно – тематический план.**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Специальная подготовка скалолаза</b>				
1	Снаряжение и его назначение. Укладка рюкзака	1	1	2
2	Узлы	2	1	2
3	Организация лагеря	3	1	2
4	Передвижение по перилам	4	1	2
5	Оказание первой помощи пострадавшему	5	1	2
6	Работа с картой	6	1	2
<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

### 3. Содержание программы

#### *Тема 1 Снаряжение и его назначение. Укладка Рюкзака*

Теория: Виды снаряжения. Способы его применения

Практика: Укладка рюкзака.

#### *Тема 2 Узлы*

Теория: Виды и назначение узлов.

Практика: Правила завязывания узлов: Проводник восьмерка, прямой, встречный, схватывающий, булинь, академический.

#### *Тема 3 Организация лагеря.*

Теория: Правила установки лагеря. Выбор места для костра и ночевки.

Практика: Установка палатки.

#### *Тема 4 Передвижение по перилам*

Теория: Виды переправ. Правила организации перил

Практика: Работа с веревкой, преодоление подъема, траверса, спуска.

#### *Тема 5 Оказание первой помощи*

Теория: Возможные в походах, на соревнованиях травмы. Симптомы и признаки.

Оказание помощи в различных ситуациях. Состав аптечки. Поведение в экстренных ситуациях

Практика: обработка ран. Наложение повязок и шин (использование подручных средств)

#### *Тема 6 Работа с картой*

Теория: обозначение сторон света на карте, обозначение: лес, болото, дорога, населенный пункт, возвышенность, река, мост

Практика: прочесть карту по условным знакам

#### **Знания, умения и навыки учащихся после прохождения программы.**

##### **Учащиеся должны знать:**

- правила поведения в лесу и на природе;
- правила самостраховки;

##### **Учащиеся должны уметь:**

- укладывать рюкзак;
- обладать навыками организации страховки;
- ставить палатку;
- вязать туристские узлы;
- проводить разминку.

### Способы проверки результатов усвоения программы:

- проведение конкурсов, тестирования, викторин по изученному материалу;

#### 4.Методическое обеспечение.

№ п/п	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного процесса	Формы подведения итогов
1	Снаряжение и его назначение. Укладка рюкзака	Лекция, беседа, практическое занятие	Вербальный, объяснительно-иллюстративный, наглядный, практический	Опрос, наблюдение, выполнение задания
2	Узлы	Лекция, беседа, практическое занятие	Вербальный, объяснительно-иллюстративный, наглядный, практический	Опрос, наблюдение, выполнение задания
3	Организация лагеря	Лекция, беседа, практическое занятие занятие «путешествие»	Вербальный, наглядный, практический	Опрос, наблюдение, выполнение задания
4	Передвижение по перилам	Лекция, беседа, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Опрос, наблюдение, выполнение задания
5	Оказание первой помощи пострадавшему	Лекция, беседа, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Опрос, наблюдение, выполнение задания
6	Работа с картой	Лекция, беседа, практическое занятие, игра-соревнование	Практический, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Опрос, наблюдение, тестирование



## **Определение результативности обучения**

Наблюдение на занятиях, контроль качества выполнения самостоятельных заданий, групповых заданий, тестовые задания. Критерии используемые при проверке знаний, умений, навыков (см. Приложение ).

## ***Критерии используемые при проверке знаний, умений, навыков.***

### **1. Снаряжение и его назначение**

#### ***Теория:***

Ученик должен знать какое снаряжение применяют в туризме и его назначение. Какие разновидности бывают у карабинов и их назначение. Страховочное снаряжение (восьмерка, страховочная система и как правильно её одевать).

#### ***Практика:***

Должен уметь применять и использовать снаряжение

### **2. Узлы**

#### ***Теория:***

Должен знать названия и назначения узлов

#### ***Практика:***

Правильно завязывать изученные узлы

### **3. Организация лагеря**

#### ***Теория:***

В каких местах можно ставить лагерь (отсутствие потенциальной опасности: камнепады, оползни, затопление). Наличие источника питьевой воды. Как ставятся палатки (расстояние между ними и до костра). Выбор места для костра и дров (подготовка почвы, наличие емкости с водой для экстренного тушения, уборка костра перед снятием лагеря)

#### ***Практика:***

Установить палатку.

### **4. Передвижение по перилам**

#### ***Теория:***

Пошагово рассказывается как проходят по перильной веревке вверх (с помощью узла «схват»), по горизонтальным перилам (все карабины замуфтовываются, прежде чем выщелкнуть само страховку надо выщелкнуть

вторую после станции), спуск спортивным способом (обязательно наличие рукавиц)

***Практика:***

А) проходят по перильной веревке вверх (с помощью узла «схват»)

Б) по горизонтальным перилам (все карабины замуфтовываются, прежде чем выщелкнуть самостраховку надо выщелкнуть вторую после станции)

В) спуск спортивным способом (обязательно наличие рукавиц)

## **5. Первая помощь**

***Теория:***

А) Поведение в экстренных ситуациях (спокойствие умение оценить ситуацию, по возможности позвать на помощь более опытного человека)

Б) Если пострадавший способен отвечать на вопросы узнать у него что произошло, где больно.

В) Визуально осмотреть *всего* пострадавшего (руками ощупать места возможных переломов, осмотреть раны)

Г) обработать раны. Наложение повязок и шин (использование подручных средств)

***Практика:***

Ролевые игры с одним пострадавшим – действия группы.

*Не рассматриваются сложные случаи открытых переломов и крупных ран нуждающихся в наложении жгута.*

## **6. Работа с картой**

Рассказать как обозначены стороны света на карте, знать обозначение: лес, болото, дорога, населенный пункт, возвышенность, река, мост.



## 5.Список литературы.

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., 1981.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., 1995.
- 3.Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар, 1996.
- 4.Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. Методические рекомендации. М.,Турист., 1999.
- 5.Программа подготовки на значок «Альпинист России».  
Информбюллетень ФАР. М., 2013..
6. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. М., Профиздат, 1987.
7. Школа альпинизма. Начальная подготовка.(Сост.П.П. Захаров, Т.В. Степаненко) М.,ФиС, 1989.