

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
города Новосибирска «Городской центр физической культуры и  
патриотического воспитания «Виктория»**

Программа разработана и утверждена  
на заседании педагогического Совета  
**6 октября 2014 года**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКУДО г.  
Новосибирска «Городской  
центр физической культуры и  
патриотического воспитания  
«Виктория»

\_\_\_\_\_ И. Г. Васильев

**Образовательная программа**  
**клуба юных моряков «Фиорд»**  
**по курсу**  
**«Основы туристской подготовки»**  
(для детей 10-15 лет;  
срок реализации программы - 1 год)

**Автор - составитель:**

*Костюченко Анатолий Константинович,*  
педагог дополнительного образования

Новосибирск  
2014

## *Содержание*

Пояснительная записка	с. 3
1. Введение	с. 3
2. Цель и задачи программы	с. 4
3. Методическое обеспечение программы	с. 5
3.1. Источники программы	с. 5
3.2. Формы и методы организации занятий	с. 5
4. Диагностика	с. 7
Учебно-тематический план	с. 8
Программа обучения	с. 8
Приложение № 1. Список литературы	с. 10
Приложение № 2. Перечень понятий, изучаемых по курсу «Основы туристской подготовки»	с. 11

## *Пояснительная записка*

### *1. Введение*

Клуб юных моряков «ФИОРД» осуществляет военно-патриотическое воспитание детей и подростков, их подготовку к службе в рядах Вооруженных Сил и Военно-Морского флота Российской Федерации. Одной из парциальных программ, являющихся неотъемлемой составной частью комплексной программы клуба, является программа курса «Основы туристской подготовки». Осуществляя воздействие на детей в рамках совокупности всех изучаемых предметов, данная программа:

- содействует повышению уровня физического развития детей и подростков;
- помогает решить проблему сохранения и укрепления их здоровья;
- содействует формированию у воспитанников практических умений и навыков по основам туристской подготовке;
- способствует повышению уровня дисциплинированности, настойчивости детей, развитию их психических функций;
- помогает решению проблемы воспитания у детей патриотизма, ответственности, коллективизма.

На основании вышеперечисленных положений можно сделать вывод об актуальности программы курса «Основы туристской подготовки», поскольку она отвечает потребностям развития общества и личностного развития детей.

Данная программа:

- входит в морской блок комплексной программы;
- является обязательной для изучения всеми курсантами флотилии;
- по своему возрастному предназначению направлена на детей школьного возраста (от 10 до 15 лет);
- направлена на достижение воспитанниками начального уровня подготовки.

При освоении курса «Основы туристской подготовки» количество воспитанников в экипажах 15 человек. Занятия по предмету с каждой учебной группой (экипажем) проводится 1 раз в неделю по 1,5 часа на местности в лесопарковых зонах. Учебно-тематический план по предмету «Основы туристской подготовки» рассчитан на 54 часа за учебный год.

## ***2. Цель и задачи программы***

Целью данной программы является содействие формированию социально развитой, духовно и физически здоровой личности ребенка через содержание, формы и методы предмета «Основы туристской подготовки».

Задачи:

### ***ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:***

- содействие формированию и развитию у курсантов ответственности и дисциплинированности;
- содействие формированию и развитию у воспитанников таких моральных качеств, как настойчивость, коллективизм, взаимовыручка, способность к преодолению трудностей;
- содействие формированию у воспитанников внутренней потребности ведения здорового образа жизни;

### ***ОБУЧАЮЩИЕ:***

- формирование у воспитанников знаний, умений и навыков по начальной военной подготовке как одной из основ их допрофессиональной подготовки и осознанного выбора будущей профессии;
- содействие формированию у воспитанников общей картины знаний о военном деле;

### ***РАЗВИВАЮЩИЕ:***

- содействие сохранению и укреплению здоровья детей (физическое развитие, выносливость, моторные функции);
- формирование и развитие у курсантов психологической устойчивости, уверенности в себе, стремления к достижениям;
- содействие формированию у курсантов коммуникативных умений и навыков;
- содействие развитию у курсантов мышления, воображения, памяти;

### ***МОТИВАЦИОННЫЕ:***

- содействие формированию и развитию у курсантов положительной мотивации к занятиям в КЮМ «ФИОРД»;
- содействие формированию у детей мотивации к достижениям;

### ***СОЦИАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ:***

- содействие обеспечению условий для содержательной социально значимой внешкольной занятости детей.

### **3. Методическое обеспечение программы**

#### **3.1. Источники программы**

Источниками, которые использовались при разработке данной программы, являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 237-ФЗ от 29.12.2012;
- Государственная программа «патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы»;
- Примерные учебные планы и программы курса «Туризм» для факультетов общественных профессий педагогических институтов.
- психолого-педагогическая литература;
- специальная литература, содержащая различные аспекты содержания и методики преподавания туристской подготовки;
- личный профессиональный педагогический опыт ее реализации.

В первую очередь необходимо отметить, что программа курса «Основы туристской подготовки» в своей содержательной части в определенной степени базируется на типовой программе «Морские кружки». Типовая программа помогла определиться с кругом вопросов, являющихся ядром содержания по данной практике.

Однако имеются следующие существенные отличия программы «Основы туристской подготовки» от соответствующих разделов программы «Морские кружки»:

- в данной программе проведение практики «Основ туристской подготовки» осуществляется в течение всего учебного года, а в типовой программе – в течение определенного временного промежутка;
- в методическом плане данная программа значительно лучше проработана, разнообразнее и глубже типовой и основана на практической работе курсантов.

Второй группой содержательных источников является психолого-педагогическая литература. При определении содержания данной программы учитывались дидактические и технологические закономерности, методы и приемы, найденные в различных психолого-педагогических источниках.

Третьей группой содержательных источников является специальная литература по начальной военной подготовке, военному делу, словари и справочники. После переработки и адаптации полученных из них сведений с учетом возраста и возможностей детей, было значительно расширено содержание данной программы.

Важнейшим содержательным источником данной программы является личный педагогический опыт, позволивший в содержательном плане отделить важное от второстепенного, учесть интересы и потребности обучающихся, сделать процесс проведения практики насыщенным и результативным, мотивировать детей на целенаправленную, наполненную смыслом учебную деятельность.

#### **3.2. Формы и методы организации занятий**

Данная программа является практико-ориентированной. Это означает, что на изучение теоретического материала отводится дидактически целесообразный минимум учебных часов и проводится в форме инструктажей, а основное время ее реализации отводится на практическую деятельность по закреплению полученных знаний и формированию запланированных умений и навыков. Из этого следует, что основными методами обучения являются практические. Однако в достаточном объеме используются словесные, наглядные и частично – поисковые методы обучения.

На практических занятиях используются следующие средства обучения:

- топографические карты;
- компаса;
- рюкзаки;
- плакаты;
- спальники;

- коврики полиуретановые;
- бинты;
- шины.

Использование этих средств обучения позволяет воспитанникам наиболее полно и осознанно усваивать практический материал, глубоко «вживаться» в содержание учебной деятельности, поддерживать и развивать интерес к занятиям.

Реализация программы по курсу «Основы туристской подготовки» предусматривает использование следующих форм организации учебных занятий:

- теоретические учебные занятия – вводные, при изучении нового материала теоретического характера, проведение инструктажей, при рассмотрении обзорного материала;
- занятия-практикумы – при отработке приемов по применению шины, работе с компасом и картой, при практической укладке рюкзака и т.п.;
- зачетные занятия проводятся в течение всего периода обучения;
- занятия-соревнования широко используются в целях повышения результативности обучения, в мотивационных целях, для эмоциональной разгрузки детей, осуществления диагностики;
- соревнования внутри объединения проводятся в целях осуществления диагностики, развития мотивации достижений.

#### 4. Диагностика

Определяя желаемые результаты и способы их проверки, был разработан перечень основных знаний, умений и навыков, формируемых у воспитанников при изучении курса «Основы туристской подготовки».

##### Курсанты:

Знают:	Умеют:	Имеют навык:
по курсу «Основы туристской подготовки»:		
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ приемы и правила оказания первой медицинской помощи</li><li>➤ способы ориентирования в незнакомом месте</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ оказывать первую медицинскую помощь</li><li>➤ определить место своего нахождения проложить маршрут выхода в район своего базирования</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ наложения различного вида повязок, использование подручных средств для оказания первой медицинской помощи;</li><li>➤ самостоятельно совершать дневные переходы по заданному маршруту</li></ul>

Уровень сформированности у курсантов знаний, умений и навыков по курсу «Основы туристской подготовки» диагностируется:

- в ходе повторения изученного материала;
- в ходе дидактических бесед с курсантами;
- при проведении соревнований;
- при проведении практических занятий и анализе результатов деятельности воспитанников на них;
- при сдаче нормативов;
- при проведении тренажей.

## Учебно-тематический план Основы туристской подготовки

№ темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		теор.	практ.	всего
Раздел 1. Введение				
1.	Вводное занятие	1,5	-	1,5
2.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности	1,5	-	1,5
Раздел 2. Пешеходный туризм				
1.	Основные требования, предъявляемые к туристам в тренировочных походах	1,5	-	1,5
2.	Основы общей экологии и охрана природы	-	1,5	1,5
3.	Требования к туристскому снаряжению	-	1,5	1,5
4.	Туристские узлы	-	3	3
5.	Типы костров	-	1,5	1,5
6.	Организация стоянки	-	1,5	1,5
7.	Съедобные и несъедобные растения, грибы, ягоды	-	1,5	1,5
8.	Лекарственные растения	-	1,5	1,5
9.	Оказание первой медицинской помощи	3	-	3
10.	Практические занятия по теме «Первая помощь»	-	1,5	1,5
11.	Топографическая подготовка	-	4,5	4,5
12.	Ориентирование на местности	-	9	9
13.	Техника преодоления препятствий	-	18	18
	Итоговые занятия	-	1,5	1,5
	Всего:	7,5	46,5	54

### Программа обучения Основы туристской подготовки

№ темы	Название разделов и тем	Всего часов	Содержание
Раздел 1. Введение			
1.	Вводное занятие	1,5	Знакомство с детьми. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности
2.	Правила поведения	1,5	Правила поведения во время занятий в кружке. Правила поведения во время тренировочных выходов, походов
Раздел 2. Пешеходный туризм			
1.	Основные требования, в тренировочных походах	1,5	Меры для предупреждения потёртости при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приёмы самоконтроля. Питьевой режим
2.	Основы общей экологии и охрана природы	1,5	"Закон об охране природы". Меры по охране окружающей среды. Перечень растений и животных, обитающих в нашем крае, занесённых в "Красную книгу"
3.	Требования к туристическому снаряжению	1,5	Требования к личному снаряжению. Требования к групповому снаряжению. Основной перечень личного снаряжения и группового снаряжения
4.	Туристские узлы	3	Вязка узлов на верёвке для практического использования. Из истории узлов. Вязка узлов (практическое занятие)
5.	Типы костров	1,5	Выбор места для костра. Материал для разжигания костра. Типы костров



6.	Организация стоянки	1,5	Выбор места для ночёвок и днёвок. Очерёдность работы на месте стоянки. Санитарное состояние стоянки. Уборка территории
7.	Несъедобные и съедобные грибы, растения, ягоды	1,5	Использование дикорастущих растений в экстремальных условиях. Использование растений и грибов для приготовления пищи
8.	Лекарственные растения	1,5	Использование лекарственных растений в походе. Противовоспалительные, вяжущие, кровоостанавливающие растения
9.	Оказание первой медицинской помощи	3	Первая медицинская помощь при ожогах. Первая помощь при травмах: вывихах, переломах, растяжение связок
10.	Практические занятия по теме «Первая помощь»	1,5	Наложение повязок. Наложение жгута, шины. Транспортировка пострадавшего
11.	Топографическая подготовка	4,5	Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Схема маршрута
12.	Ориентирование на местности	9	Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов
13.	Техника преодоления препятствий	18	Способы передвижения по различным участкам местности. Переправы. Лесные завалы. Способы страховки
	Итоговые занятия.	1,5	Зачеты, тесты
	Всего:	54	

***Список литературы***

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 237-ФЗ от 29.12.2012.
2. Государственная программа «патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы».
3. Боровиков Л.И. Педагогика дополнительного образования: Учебно-методическое пособие для руководителей детских творческих объединений. – Новосибирск, 1990.
4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. - М., 1997.
5. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., 1995.
6. Методические рекомендации по проверке туристских групп, отправляющихся в водные походы. Центральное рекламное-информационное бюро «Турист» - М., 1981.
7. Усыкин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов – М.

***Список литературы для детей***

1. Карел Пруха Военизированные игры на местности – М. Ордена «Знак почета» издательство ДОСААФ СССР, 1979.

***Перечень понятий, изучаемых по курсу «Основы туристской подготовки»***

**Азимут** – угол между северным направлением меридиана, проходящий через данную точку и направлением на наблюдаемый (определяемый) объект.

**Балка** – лощина со сравнительно крутыми задернованными скатами. На юге Европейской части России балками называют и овраги.

**Берег морской** – граница суши и воды, представляющая собой почти всегда более или менее широкую полосу их постоянного взаимодействия.

**Географическая сетка** – сетка параллелей и меридианов на картах.

**Горизонт** – часть земной поверхности, видимая при круговом ее обзоре на открытой местности.

**Дороги** – более или менее оборудованные пути, предназначенные для постоянного или длительного передвижения по ним.

**Изобаты** – линии, соединяющие на карте точки равных глубин рельефа дна моря или другого водоема.

**Карты** – уменьшенные условные изображения земной поверхности на плоскости, выполненные в какой-либо картографической проекции.

**Компас** – прибор для ориентирования по сторонам горизонта.

**Лоция** – описание водного бассейна, поясняющая и дополняющая морские навигационные карты.

**Масштаб** – отношение длины линии на карте (плане) или другом графическом документе к длине соответствующей линии на местности.

**Местность** – часть (участок, район) земной поверхности со всеми ее элементами: рельефом, грунтами, водами, растительностью, путями сообщения, населенными пунктами, промышленными, сельскохозяйственными и социально-культурными объектами.

**Ориентир** – любой предмет (или деталь рельефа) местности, хорошо заметный (выделяющийся) среди окружающего фона.

**План** – изображение на бумаге небольшого участка или объекта местности.

**Рельеф** – совокупность неровностей земной поверхности.

**Шлюз** – гидротехническое сооружение на реке или канале, предназначенное для обеспечения судоходства при резких перепадах уровня воды.