

Управление образования администрации МР «Сосногорск»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества» г. Сосногорска

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
Протокол № 1  
от « 28 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 176  
от « 01 » сентября 2020 г.  
Директор Е.Ю. Борисова

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от « 31 » августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«НА КЕРКИНСКОЙ ТРОПЕ»**

Направленность:  
**туристско-краеведческая**  
Возраст обучающихся: **7-11 лет**  
Срок реализации: **3 года**

Составитель:  
**Камашев Вячеслав  
Алексеевич,**  
педагог дополнительного  
образования

г. Сосногорск

2020 г.  
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «На Керкинской тропе» - туристско-краеведческой направленности, составлена для начальной малокомплектной школы. Программа разработана в соответствии с основными нормативно-регламентирующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ.
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утверждён приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196).
- «Концепцией развития дополнительного образования детей».
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41.
- Уставом МБУДО «ДДТ» г. Сосновогорска.
- Положением о разработке, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «ДДТ» г. Сосновогорска.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.** Окружающая местность на селе, где сразу за окном начинается лес, предопределяет необходимость освоения начальных туристских навыков. Туристско-краеведческое направление всегда испытывает дефицит кадров, особенно в сельской местности. В то же время достаточно сложно специалисту при ограниченном количестве детей в малокомплектных школах с начальным образованием, организовать обучение туристским навыкам. Одним из решений проблемы кадров, является привлечение к туризму учителей-предметников начальной школы, которые могут обучить основам нахождения в лесу, ориентированию, обустройству нехитрого бивака и приспособлению к экстремальным условиям.

Данная программа позволит учителям попробовать себя в качестве педагогов дополнительного образования по направлению спортивный туризм, постепенному приобщению детей к туризму. Позволит самим педагогам, приобрести опыт, через участие в организуемых туристским центром профильных мероприятиях, определить свое отношение к спортивному туризму. Специальность учителя позволяет внести в программу свой блок (например: учитель физкультуры – ОФП, учитель начальных классов, природоведение и т.д.). Название программы определяет населенный пункт, т.к. необходимо учитывать специфику поселения.

**Цель программы:** физическое и интеллектуальное развитие обучающихся начальной школы малокомплектных сельских школ через приобщение к спортивному туризму

**Задачи:****в воспитании:**

- воспитание физически здоровой личности, через освоение навыков спортивной подготовки и умений начальной подготовки спортивного туризма;
- формирование интереса и бережного отношения к природе малой Родины.

**в развитии:**

- общее физического развитие;
- развитие потребности в здоровом образе жизни.

**в обучении:**

- приобретение навыков и умений по спортивным играм;
- расширение знаний о своей малой Родине;
- освоение навыков и умений первичной туристской техники и ориентирования;
- приобретение интереса в дальнейшей туристской подготовке на более высоком уровне.

**Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ –** постепенное вовлечение детей к занятиям туризмом.

Учитывая специфику начальной школы, естественную переменность состава, программа предполагает повторы основных блоков туристских навыков.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** программа предназначена для детей 7-11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 3 года обучения и предусматривает приобретение обучающимися основных знаний, умений и навыков по спортивным и подвижным играм и необходимых юному туристу.

Время, отведенное на обучение, составляет 72 часа на -36 учебные недели.

**Режим занятий \***

№	Год обучения	Периодичность в неделю *	Продолжительность занятия**	Количество часов в неделю
1	1	1	2	2
2	2	1	2	2

\* во время туристских походов до 4 часов в день.

**Формы занятий.** Занятия проводятся как полным составом группы, так и микрогруппами, при выполнении специальных заданий, подготовке команд, специализированных сборов и др.

На третьем году обучения дети прошедшие полный двухлетний цикл осуществляют помощь в освоении элементов туртехники вновь прибывшим.

Подготовка осуществляется по двум основным блокам: теоретическому и практическому:

- **теоретическая подготовка.** Теоретическая подготовка состоит из ознакомительных подразделов и освоение правил безопасности.

- **практические занятия.** Практические занятия составляют большую часть программы и состоят в основном из спортивной подготовки и элементов упражнений. Спортивная подготовка проводится в спортзале, туристская - на местности.

**Формы подведения итогов:** - зачетные мероприятия, походы.

### Первый год обучения

#### Задачи:

- Общефизическая подготовка.
- Освоение навыков и умений по подвижным играм.
- Приобщение к туристской подготовке.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	тема	теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	0	1
2.	Основы туристской подготовки	10	12	22
3.	Основы ориентирования	2	6	8
4.	Краеведение	7	7	14
5.	ОФП (предметный блок)	1	25	26
6.	Итоговое занятие	1	0	1
	Итого:	22	50	72

### СОДЕРЖАНИЕ

#### **Вводное занятие**

##### **1.Основы туристской подготовки**

Теория. Понятие о спортивном туризме. Виды туризма, классификация. Что такое туристский поход, поход выходного дня. Маршруты в окрестностях поселка. Правила безопасности в походе. Профилактика травматизма, отравления. Обеззараживание воды. Медицинская аптечка-состав, правила хранения. Признаки некоторых заболеваний и травм, первая помощь в условиях похода. Итоги похода.

Практические занятия. Туристские узлы. Виды костров и умение их различать. Понятие о личном и групповом снаряжении туриста, сборка и разборка. Лекарственные растения.

Практические занятия на местности

##### **Основы ориентирования**

Теория. Основы ориентирования в зале и на местности. Местные признаки при ориентировании в лесу

Практические занятия. Элементы спортивного ориентирования Топографические знаки и их назначение на карте. Работа с компасом, определение сторон света.

##### **Краеведение .**

Теория. Наш край природа. Географическое положение поселка(республика-район-поселок

История возникновения поселка. Сосногорский район на карте республики. Ознакомление с понятием фенология для нашего края. Животные и растения из Красной Книги Республики Коми

Практические занятия. Сезонные экологические прогулки по окрестностям. Растения нашего леса (гербарий).

### **ОФП.**

Теория. Правила безопасности.

Практические занятия. Развивающие и подвижные игры, направленные на ловкости, быстроты, координации, внимания, развитие силы, выносливости. Эстафеты

### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов. Оформление квалификационных книжек.

### **По окончании учебного года обучающиеся должны знать и уметь**

Знать основные понятия о спортивном туризме. Уметь обращаться с основными элементами снаряжения. Иметь представление об окружающей поселка местности, растениях, животных

## **Второй год обучения**

**Задачи:** Освоение начальной туристской подготовки.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<i>№</i>	<i>тема</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>
1.	Вводное занятие	1	0	1
2.	Основы туристской подготовки	12	18	30
3.	Основы ориентирования	3	3	6
4.	Краеведение	4	6	10
5.	Предметный блок. ОФП	1	23	24
6.	Итоговое занятие	1	0	1
	Итого:	22	51	72

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**Вводное занятие.** Планы на год, на месяц. Условия участия в прогулках по окрестностям, требования безопасности

### **1.Основы туристской подготовки**

Теория. Туризм – массовая форма активного отдыха и оздоровления Виды туризма. Влияние видов туризма на окружающую среду. Водопитьевой режим в походе, где брать, очистка. Медицинская аптечка. Лекарственные растения по гербарию. Профилактика травматизма

Практические занятия. Личное и групповое снаряжение туриста. Палатка . Рюкзак. Туристские узлы. Виды костров, костровое хозяйство. Лыжные и пешеходные прогулки

### **Основы ориентирования**

Теория. Топографические карты, знаки. Географическое положение города (поселка). Компас, работа с компасом.

Практические занятия. Основы ориентирования в зале

### **Краеведение.**

Теория. Наш край. История и развитие поселка. Красная книга Республики Коми

Практические занятия. Экологическая прогулка по окрестностям сезонные. Следы животных и птиц на снегу. Фенология

### **ОФП.**

Теория. Правила безопасности.

Практические занятия. Развивающие и подвижные игры, направленные на развитие силы, ловкости, выносливости, внимания, координации. Лыжная подготовка

### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов. Оформление квалификационных книжек.

## **По окончании учебного года обучающиеся должны знать и уметь**

Ориентироваться на ограниченной площадке (ориент-шоу в зале и на местности). Собирать разбирать. Иметь представление об окружающей местности, растениях, животных

## **Третий год обучения**

**Задачи:** Совершенствование начальной туристской подготовки.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<i>№</i>	<i>тема</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Основы туристской подготовки	10	20	30
3.	Основы ориентирования	2	8	10
4.	Краеведение	2	8	10
5.	ОФП (предметный блок)	1	19	20
6.	Итоговое занятие	1	0	1
	Итого:	17	55	72

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**Вводное занятие.** Программа на год. Требования к одежде для походов. Правила безопасности.

### **1.Основы туристской подготовки**

Теория. Виды туризма для нашей местности. Особенности пешеходных походов: тактика, техника, биваки, снаряжение. Особенности лыжных походов: тактика, техника, биваки, снаряжение. Водные маршруты. Техника туризма – препятствия, преодоление препятствий, снаряжение.

Практические занятия. Личное и групповое снаряжение туриста. Туристская техническая подготовка. Участие в походах. Подготовка и участие в соревнованиях на туристской полосе препятствий.

### **2.Основы ориентирования**

Теория. Ориентирование по местным признакам.

Практические занятия. Ориентирование в лесу по компасу (без карты). Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию в зале и на местности. Игра-соревнование по ориентированию в поселке.

### **3.Краеведение.**

Теория. Наблюдения за сезонными изменениями. Как проводить исследовательскую работу

Практические занятия. Сезонные экологические прогулка по окрестностям. Виды деревьев и кустарников. Следы животных и птиц на снегу. Экскурсия (котельная, ферма, поссовет и др.)

Экскурсионная поездка по городам Республики (Сосногорск, Ухта и др.)

#### 4. ОФП.

Теория. Правила безопасности.

Практические занятия. Развивающие и подвижные игры направленные на развитие силы, ловкости, выносливости, внимания, координации. Лыжная подготовка

**Итоговое занятие.** Подведение итогов.

#### **По окончании учебного года обучающиеся смогут знать и уметь:**

- Ориентироваться в окружающем лесу.
- Знать об окружающей местности, растениях, животных.
- Знать и уметь ходить в пешеходные и лыжные походы.
- Преодолевать несложные препятствия.

#### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

обеспечение программы методическими видами продукции: дидактический и лекционный материалы: тематическая литература в библиотечке турцентра

<i>формы занятий</i>	<i>место проведения</i>	<i>количество обучающ.</i>	<i>необходимые условия</i>
ОФП, спорт. игры	в спортзале школы	вся группа	мячи, игровые принадлежности
занятия теоретические	в классе школы.	вся группа	доска школьная
прогулки лыжные пешеходные	на местности;	вся группа; микрогруппа до 6чел.	лыжи, ботинки, палки
ориентирование. (спортивные игры)	на местности; в спортзале;	вся группа;	спорткарты
походы, сборы, лагеря	на местности за городом	вся группа; микрогруппа до 6чел.	общественное тур снаряжение

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов М., 1987.
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.-М, РЦДЮТур МО РФ, 1995
3. Спортивное ориентирование: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Узлы техника вязания и применения ООО «ВСВ- Сфинкс», М.1997.
5. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста.-М, 2000.

Планы поселка Керки, топографическая карта, карта Сосногорского района, Республики Коми

Для текущей работы используется ежемесячное издание турцентра «Вестник юного туризма».