государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Харловская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО С учетом мнения педагогического советапротокол от \_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_  | УТВЕРЖДЕНО директор образовательного учреждения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.Г. ЮжаковаПриказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_ |

**Дополнительная общеразвивающая программа туристической направленности «Азбука туризма»**

**для обучающихся 10-16 лет**

Составитель:

Крылова Т.И.,

педагог доп. образования

с. Харловское, 2023 год

 **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Азбука туризма» реализуется в рамках туристско-краеведческой направленности, способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории и культуры Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

 **Актуальность программы.** Актуальность данной программы заключается в

том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

 **Отличительные особенности программы.** Отличительные особенности данной программы заключаются в следующем: образовательный процесс по программе имеет развивающий характер, направленный на реализацию интересов и способностей обучающихся, на создание ситуации успеха и обеспечение комфортности обучения.

Особенность данной программы – подбор методики обучения с учётом возраста ребенка. Для результативности обучения задания подобраны так, чтобы процесс обучения осуществлялся непрерывно от простого к более сложному.

Дополнительная общеобразовательная программа "Азбука туризма"

разработана для ознакомления детей в возрасте от 10 до 16 лет. В коллектив принимаются все желающие. Приём в группы осуществляется без предварительного отбора при наличии желания ребёнка. Зачисление проводится по заявке родителей (законных представителей).

**Цель и задачи программы.**

*Цель программы*: - создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края; развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся.

*Задачи программы:*

- обучать технике безопасности на занятиях и при туристических походах;

- изучать историю развития туризма;

- формировать знания о личное и групповое снаряжение;

- учить разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить

 костры)

- научить вязать узлы;

- научить технике пешего туризма;

- формировать стойкий интерес к туристско-краеведческой деятельности.

- воспитывать патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины.

**Содержание программы**

1. **Вводное занятие. Введение**. Информация о работе детского объединения, техника безопасности. Знакомство с детьми. Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктажа по технике безопасности. Беседа о туризме. Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий.

2. **Основы туристской подготовки** 1.Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный. Характеристика каждого вида.

**2. Туристическое снаряжение**. Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Практические занятия. Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**Спортивный туризм**. Изучение правил проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму. Ознакомление обучающихся с правилами проведения соревнований по пешеходному и лыжному туризму. Практические занятия. Проведение соревнований, эстафет.

**Топография и ориентирование** . Понятие о топографической и спортивной карте. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**  Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Краеведение**. История и культура родного края. История, культура и природные особенности Свердловской области.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные:**

*В процессе обучения по программе учащиеся будут знать:*

- Технику безопасности на занятиях и при туристических походах

 - Историю развития туризма

 - Личное и групповое снаряжение

- Технику пешеходного туризма

**Личностные:**

- умение вести себя культурно, экологически грамотно, безопасно в социальной (со сверстниками, взрослыми, в общественных местах) и природной среде;

- осознание личной ответственности за своё здоровье и окружающих, уважительное и заботливое отношение к людям с нарушениями здоровья;

- развитие нравственных качеств, творческих способностей, развитие умений соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами