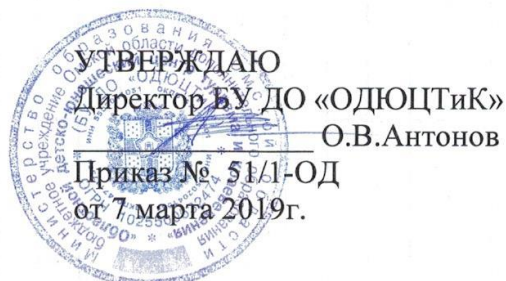


Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования
«Областной детско-юношеский центр туризма и краеведения»



Краткосрочная (каникулярная) дополнительная
общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности
«Поход выходного дня»

(Профориентационные каникулы в дополнительном образовании)

Срок реализации 12 часов
Возраст обучающихся 10 – 12 лет

Авторы-составители:
Родионова Ольга Анатольевна
методист,
Толмачева Екатерина Анатольевна
педагог дополнительного образования

РАССМОТРЕНО
На методическом совете
БУ ДО «ОДЮЦТиК»
Протокол № 10
18 февраля 2019г.

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
БУ ДО «ОДЮЦТиК»
Протокол № 2
6 марта 2019г.

Омск – 2019

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты обучения	4
3. Учебно-тематический план	5
4. Содержание программы	5
5. Контрольно-оценочные средства	7
6. Условия реализации программы	13
7. Список литературы	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткосрочная (каникулярная) дополнительная общеразвивающая программа «Поход выходного дня» имеет туристско-краеведческую направленность и составлена с профориентационным уклоном в программах дополнительного образования.

Актуальность

Вопросы профессионального самоопределения молодежи становятся все более актуальной проблемой, как для самой личности, так и для общества. Туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации учащихся. Походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции ребят в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности. Был парень в походах командиром - вырос до руководителя предприятия, фирмы или учреждения. Был в группе хорошим фотографом, много приходилось видеть и снимать - стал профессиональным корреспондентом. Юные проводники стали геодезистами, топографами; юные краеведы - учеными, геологами, историками и учителями. Именно в походе проявляется талант настоящего командира, экономиста, мастерового человека. И даже пусть они не станут специалистами - эти таланты нужны и в личной жизни. В процессе коллективной деятельности формируются организаторские качества ребят. Этому содействует специфика туристской деятельности в походе: четкая организация работы, коллективный характер деятельности, наглядность результатов, необходимость принятия правильных решений в постоянно меняющейся обстановке и ответственность за них.

Одной из важных форм современной системы детско-юношеского туризма становятся разнообразные массовые краткосрочные программы, предполагающие не только активный здоровый отдых, но и познание и освоение окружающего мира. Доказано, что туристский поход - один из наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Поход выходного дня — это массовый и доступный вид туристского похода, задачей которого является удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании мира, своего края, формирование навыков командного взаимодействия, воспитание воли и характера. Поход выходного дня — туристское мероприятие, которое востребовано почти каждой образовательной организацией на протяжении всего учебного года.

Цель программы – внедрение, популяризация и развитие новых форм организации детско-юношеского туризма среди обучающихся, пропаганда здорового образа жизни, удовлетворение естественной потребности детей в

непосредственном познании окружающего мира, самореализации, самоопределении средствами туристских походов выходного дня.

Задачи:

- заложить основы ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни, освоение приемов первой помощи;
- воспитание продуктивных и нравственных личностных качеств, воли, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, ответственности, дружелюбия, взаимовыручки, эмпатии, толерантности;
- укрепление навыков командного взаимодействия, товарищеской поддержки и взаимопомощи;
- формирование знаний, умений, навыков, необходимых для организации и проведения похода выходного дня.

Возраст обучающихся: программа рассчитана на обучающихся 10 – 12 лет, не имеющих специальной туристской или спортивной подготовки.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в очной форме и носит практико-ориентированный характер.

Формы обучения. Учебные занятия проходят как в аудиториях, так и в полевых условиях. Преимущественными технологиями реализации программы являются проблемообразующая беседа, решение ситуационных задач, проектный метод, поход.

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- проявление личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия;
- проявление навыков укрепления и сохранения здоровья: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности;
- проявление основ экологического мышления: береженое отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны

природы.

Метапредметные результаты:

- демонстрация первоначальных умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды;
- проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения;
- проявление стремления представить коллективный результат работы;
- участие в постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;
- проявление первоначальных умений в сборе и презентации информации.

Результаты по направленности программы:

- демонстрация элементарного кругозора в истории и природных особенностей родного края;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- наличие первоначального опыта ориентирования на местности, функции должностей в походе, организации привала и стоянки.

3. Учебно-тематический план

№ п\п	Тема	Количество часов
1	Базовая часть программы	6
1.1	Выбор нитки маршрута. Изучение карт, местности, составление маршрута-графика движения.	2
1.2	Распределение должностей в группе. Подготовка необходимого группового и личного снаряжения, фасовка	4

	продуктов. Инструктаж по технике безопасности	
2	Практическая часть программы	4
2.1	Выход на маршрут. Обустройство бивака. Организация подвижных игр. Постановка и преодоление туристской полосы. Выход с маршрута.	4
3	Итоговое занятие	2
3.1	Подведение итогов похода. Защита отчета о маршруте выходного дня	2
Итого:		12

4. Содержание программы

1. Базовая часть программы:

Тема 1.1. Выбор нитки маршрута. Изучение карт, местности, составление маршрута-графика движения.

Образовательная форма: проблемообразующая беседа, образовательное событие.

Определение цели похода выходного дня. Изучение правил организации и проведения туристских походов. Выбор района и маршрута похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт. Разработка «нитки» маршрута и плана-графика похода. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения нитки» маршрута.

Основные понятия: спортивная карта, туристский маршрут, «нитка» маршрута, план-график похода, правила проведения похода.

Тема 1.2. Распределение должностей в группе. Подготовка необходимого группового и личного снаряжения, фасовка продуктов. Инструктаж по технике безопасности

Образовательная форма: ролевая игра, решение ситуационных задач, беседа.

Распределение обязанностей в группе. Изучение и обыгрывание обязанностей капитана туристской группы, завхоза, кострового, краеведа, культуролога, хронометриста, медика и других выбранных ответственных лиц. Изучение и обыгрывание мер предосторожности при преодолении естественных препятствий. Значение дисциплины в походе. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Разбор типичных ошибок туристов при укладке рюкзака. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, фасовка продуктов.

Основные понятия: естественные препятствия, личное снаряжение, походное продовольствие, безопасность в походе.

2. Практическая часть программы:

2.1. Выход на маршрут. Обустройство бивака. Организация подвижных игр. Постановка и преодоление туристской полосы. Выход с маршрута.

Образовательная форма: поход, исследовательская деятельность, соревнование, игра

Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Поход. Выполнение плана похода. Требования к месту бивака. Распределение на пары по должностям. Организация бивачных работ. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Поведение туристов у костра. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта. Работа с картой на местности. Организация подвижных игр. Постановка и преодоление туристской полосы. Возвращение из похода.

Основные понятия: бивак и его виды, правила поведения на биваке, правила разведения костра, требования к организации быта бивака, краеведческие исследования.

3. Итоговое занятие

3.1. Подведение итогов похода. Защита отчета о маршруте выходного дня.

Образовательная форма: проектный метод, защита отчета о туристском походе.

Подготовка походными группами проектов «Мой вклад в большое дело» и защита. Сбор информации по продуктам проектов (фотографий,

краеведческого материала и другого) в единый отчет. Изучение мнений, впечатлений. Подготовка единого проекта капитаном группы с дополнениями всех участников похода для представления на различных конкурсах, мероприятиях.

Основные понятия: краеведческая картотека, виды отчетов.

5. Контрольно-оценочные средства

Карта наблюдения личностного развития, метапредметных результатов:

Способ оценивания – педагогическое наблюдение, проектный метод, результаты мероприятия туристско-краеведческой направленности.

Измеритель: трехбалльная шкала

Разработанная методика проведения мониторинга основывается на подходах к оценке уровня сформированности деятельности, обобщенных в работе российского психолога, ученого А.Г. Асмолова «Как проектировать универсальные учебные действия: от действия к мысли».

Показатели личностного развития и сформированности
метапредметных результатов у учащихся

<i>Оцениваемые параметры</i>	<i>Уровень сформированности</i>		
	<i>Высокий уровень (2)</i>	<i>Средний уровень (1)</i>	<i>Низкий уровень (0)</i>
1. Личностное развитие			
1.1. Проявление личностных качеств	стабильное проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности и, трудолюбия дружелюбия, толерантности,	проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности и, трудолюбия дружелюбия, толерантности, эмпатии скорее проявляется, чем не	редкое проявление в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия, толерантности, эмпатии, чаще на

	эмпатии	проявляется, больше на уровне убеждений	уровне рассуждений
1.2. Проявление ценностного отношения к здоровью	регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, личной гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек	регулярное выполнение физических упражнений, не соблюдение режима дня, правильного питания, питьевого режима, соблюдение личной гигиены, правил безопасности, не регулярное ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек	регулярное выполнение физических упражнений, не соблюдение режима дня, нарушение личной гигиены, нарушение правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, отказ от ведения дневника самоконтроля, наличие вредных привычек
1.3. Проявление экологического мышления	наличие в проступках бережного отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях, убеждения в области охраны природы, наличие предложений по сохранению и охране природы	наличие в проступках бережного отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях от случая к случаю, проявление убеждений в области охраны природы, отсутствие предложений по сохранению и охране природы	Равнодушие к вопросам бережного отношения к природе и ее охране, участие в этой деятельности только при поощрении, проявление нарушения правил поведения в лесу и т.д.

2. Сформированность метапредметных результатов

<i>Оцениваемые параметры</i>	<i>Высокий уровень (2)</i>	<i>Средний уровень (1)</i>	<i>Низкий уровень (0)</i>
<p>2.1.</p> <p>Сформированность действий: целеполагания, планирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции и</p>	<p>самостоятельно ориентируется в практических заданиях, может совместно с взрослым работать по плану, находит, исправляет и объясняет ошибки, в многократно повторенных действиях ошибок не допускает, умеет самостоятельно оценить свои действия, способен тормозить свои импульсивные поведенческие реакции</p>	<p>ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, способен работать по предложенному плану при незначительном контроле, контроль выполняется неосознанно лишь за счет многократного выполнения задания, схемы действия, сделанные ошибки исправляет неуверенно, испытывает потребность в получении оценки со стороны, не всегда может сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции</p>	<p>способен принимать только простейшие задания, самостоятельно работать по предложенному педагогом плану не может, не замечает допущенных ошибок, не критично относится к исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибок других, не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия (ни самостоятельно, ни по просьбе педагога), не способен сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции</p>
<p>2.2.</p> <p>Сформированность умений:</p>	<p>способен самостоятельно и быстро находить</p>	<p>самостоятельно, но требуя дополнительных</p>	<p>не может без помощи педагога найти необходимую</p>

<p>добывать новые знания, использовать знаково-символические средства для создания моделей и схем, анализировать объекты, делать выводы</p>	<p>необходимую информацию, быстро понимает инструкцию, может выполнять действие кодирования вначале по образцу, а затем самостоятельно, может самостоятельно выделить существенные признаки сравниваемых объектов, способен при незначительной поддержке педагога сделать выводы по результатам работы</p>	<p>указаний со стороны учителя, находит необходимую информацию, понимает инструкцию, может выполнить задание кодирования по образцу, но допускает много ошибок, либо работает крайне медленно, выделяет существенные признаки сравниваемых объектов по наводящим вопросам, совместно с педагогом может сделать выводы по результатам работы</p>	<p>информацию, не понимает или плохо понимает инструкцию по созданию модели или схем, не понимает, как передавать логические или числовые отношения знаково-символическими средствами, затрудняется в выделении существенных признаков сравниваемых объектов, даже при значительной помощи со стороны педагога не может сделать выводы по результатам работы</p>
<p>2.3. Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми, умений: работать в паре и группе, выполнять различные социальные роли в группе</p>	<p>знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, согласует свой способ действия с другими; сравнивает способы действия и координирует их, строя совместное действие; следит за реализацией</p>	<p>знает, но иногда не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога; испытывает затруднения в координации</p>	<p>не знает и не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем; не умеет оценивать результаты деятельности других детей;</p>

(лидера, исполнителя, оппонента др.) в соответствии с задачами	принятого замысла, в групповой работе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль	совместного действия, допускает ошибки при оценивании деятельности других, в групповой работе может успешно выполнять заданную роль при постоянной поддержке педагога	в групповой работе по заданию может успешно выполнять роль только исполнителя
---	---	---	---

Карта формирования результатов по направленности программы:

Способ оценивания: практические задания, результаты мероприятия туристско-краеведческой направленности.

Критерии: набор умений и навыков по направленности программы.

Результаты:

- демонстрация элементарного кругозора в истории и природных особенностях родного края;
- соблюдение правил и норм безопасности туристической деятельности, оказания первой помощи;
- наличие первоначального опыта ориентирования на местности, топографии, функции должностей в походе, организации привала и стоянки.

Измеритель: трехбалльная шкала

2 балла – стабильное проявление системных знаний, применяет теорию на практике, отсутствуют ошибки и неточности при демонстрации технических физических навыков и способов оказания первой помощи.

1 балл – знает теорию в недостаточном объеме, частично применяет на практике, при демонстрации технических физических навыков и способов оказания первой помощи.

0 баллов – частично знает теорию, не может применить на практике, присутствуют ошибки иногда серьезные при демонстрации технических физических навыков и способов оказания первой помощи.

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 15 шт.
2. Турковрики - 15 шт.
3. Рукавицы брезентовые - 5 пар.
4. Система страховочная - 5 пар.
5. Палатки - 2 шт.
6. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
7. Аптечка - 1 набор
8. Компаса жидкостные - 8 шт.
9. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
10. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
11. Карабин туристский с муфтой - 15 шт.
12. Шлем защитный - 8 шт.
13. Фонарь - 2 шт.

Дидактическое обеспечение программы:

Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал

1. Карты
2. Учебные пособия для детей (таблицы)
3. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
4. Аудио - видео средства туристские, спортивные.

Методический материал.

1. Методическая разработка «Оздоровительная функция самодеятельного туризма»
2. Методическая разработка занятия «Подготовка к походу»
3. Методическая разработка занятия «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»
4. Рекомендуемые экскурсии по Омской области
5. Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика и др.

7. Список литературы и источников для педагога:

1. Адамчик Н.В. «Топография, ориентирование и основы тактики», М.Харвест, 2004.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - 8-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Невский фонд, 2006.
3. Борисов П.С. Технология спортивного туризма— Кемерово: КузГТУ, 2012
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М. Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-025672-8.
5. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
7. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М.;ВЛАДОС,2000
8. Педагогика дополнительного образования. Выпуск 1. Методические рекомендации по разработке образовательной программы педагога дополнительного образования: сост. Н.Л. Орловская, М.М. Лобода, Т.П. Обухова; под общей редакцией А.М. Соломатина, И.Г. Артёмовой, О.А. Колядинцевой.
9. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
10. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
11. Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2008
12. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
13. Шаруненко Ю. М. Рекреационный туризм; МАБИВ - Москва, 2012. - 104 с.
14. <http://минобрнауки.рф>
15. [http:// nsportal.ru](http://nsportal.ru)
40. [http:// turcentrrf.ru/](http://turcentrrf.ru/)
41. [http:// yunomsk.ru/](http://yunomsk.ru/)
42. www.mountain.ru

Список литературы для учащихся

1. М.П.Журавлев. – Омск: Наследие. Диалог-Сибирь, 2001.
2. Кочадамов, В.И.Омск.Как рос и строился город. Изд. дом «Наука», 2014
3. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
4. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М.,ВЛАДОС 2000.
5. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.

6. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2004.