

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Юность» г. Горнозаводска

Принята:
Педагогическим советом
МАУ ДО ДООЦ «Юность»
Г. Горнозаводска
Протокол №4
«10» марта 2023 года



Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДООЦ «Юность»
г. Горнозаводска
С.А. Шабардин

Введена в действие приказом
от 14.03.2023 года №41

ПРОГРАММА
ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА-СПЛАВА
«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Срок реализации 3 дня

Ответственные за реализацию программы

Педагоги дополнительного образования

Кузьмина Е.В.

Ходыкин Н.А.

2023 год

Информационная карта программы

Сведения об организации	
Полное название программы	Программа туристического похода-сплава «В здоровом теле – здоровый дух»
Тип лагеря	Профильный отряд туристического похода-сплава
Руководитель программы	Педагог дополнительного образования Кузьмина Елена Васильевна
Название образовательного учреждения	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр «Юность» г. Горнозаводска
Юридический адрес	618820, Пермский край, г. Горнозаводск, ул. Школьная, 2
Телефон, факс	(34 269) 4-24-23, 4-39-27
E-mail	https://centrunost.permschool.ru
Сайт	centrunost.ucoz.com
Срок проведения	30 июня – 02 июля 2023 года
Количество смен	1 поход-сплав
География участников программы	Все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, Наличие прививки от клещевого энцефалита - обязательно
Количество участников программы	20 человек
Кадровое обеспечение	100 % укомплектованность похода-сплава в отчетный период: Реализацию программы осуществляют инструктор по физической культуре или специалист по туризму, руководитель программы. Для реализации программы привлекаются различные специалисты: медики, педагоги - психологи, социальные педагоги и т. д.
Условия размещения участников	Пеший и водный поход-сплав по маршруту: г. Горнозаводск – п. Кусье-Александровский (автобус) – р. Койва – п. Усть-Койва (сплав по р. Койва) – г. Горнозаводск. Вспомогательные средства: катамаран, спасательный жилет, спальный мешок, палатка, рюкзак, компас, топор, спички, медицинская аптечка, карта местности и т.д.
Сведения о представленной работе	
Социальная значимость программы	Программа «В здоровом теле - здоровый дух» ориентирована формировании здорового образа жизни и воспитании законопослушного поведения у детей и подростков через активное вовлечение их в экскурсионно-туристскую деятельность. Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного

	<p>возраста, уровня развития. Программа включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления - оздоровление, образование, воспитание в условиях туристической деятельности.</p>
Направление деятельности	Туристско-краеведческая
Краткое содержание программы	<p>Программа предусматривает обучение ребят основам туризма, экскурсии – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.</p> <p>В процессе совместной деятельности вырабатываются навыки продуктивного взаимодействия, позитивного общения и помощи. В условиях экскурсионно-туристского похода наиболее безболезненно и естественно вводятся высокие нормы и ценности человеческого поведения: товарищество, забота о других, интеллектуальная и деловая активность, необходимая для выживания и благополучия группы. Они подкрепляются мощными положительными эмоциями, за счет всего комплекса факторов, воздействующих на подростков в путешествии: новизны и необычности обстановки, обилия информации, чувства безопасности, реальной возможности самоутверждения в преодолении трудностей.</p> <p>По своей направленности данная программа является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей, по продолжительности программа является краткосрочной, реализуется в течение данного периода.</p>
Цель	формирование у детей и подростков установки на здоровый образ жизни через организацию туристской деятельности
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - создание благоприятных условий для выработки туристских навыков; - использование богатого географического потенциала Горнозаводского городского округа на фоне активной туристской деятельности; - организация эмоционально насыщенной программы досуга, позволяющей проявить свои способности каждому подростку; - привлечение подростков после прохождения

	<p>программы продолжить занятия в различных спортивно-туристских секциях по месту жительства;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие самостоятельности, способности к сотрудничеству и взаимопомощи; - организация разнообразной досуговой деятельности. - привлечение к активным формам деятельности. - привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья. - профилактика вредных привычек.
Результаты	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов; - фиксировать наблюдения; - делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь; - ставить палатку, разводить костёр, готовить пищу, изготавливать простейшее оборудование; - знакомиться с красивейшими местами родного края; - приобрести знания по охране природы; - профилактика вредных привычек
Нормативно-правовой контроль	
Нормативно-правовое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - Устав МАУ ДО ДООЦ «Юность» г. Горнозаводска - Разрешение на выезд - Программа похода-сплава «В здоровом теле - здоровый дух» - Приказы о назначении ответственных сотрудников - Приказы об ответственности сотрудников - Инструкции по ТБ, ПБ, ГО и ЧС - Справка об акаризации и дератизации открытой территории - Перспективное меню - Списки сотрудников, детей - Маршрутный лист
Контроль за исполнением программы осуществляет:	<ul style="list-style-type: none"> - Управление образования администрации Горнозаводского городского округа; - Администрация МАУ ДО ДООЦ «Юность» г. Горнозаводска

Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена на формирование и воспитание здорового образа жизни и воспитание законопослушного поведения у детей и подростков через активное вовлечение их в туристскую деятельность.

Туристские маршруты могут иметь самую разнообразную тематическую направленность в зависимости от времени года, погодных условий, интересов, специальности и умений руководителя. В туристских походах подростки

выполняют общественно-полезную работу, приобретают исследовательские навыки.

Можно привести интересные легенды, связанные с местами, где проходят маршруты.

В результате реализации программы предполагается повышение мотивации к здоровому образу жизни, вовлечение подростков в ряды волонтерского движения.

Планирование программы осуществляется исходя из ряда **принципов**, в числе которых:

Принцип систематичности, предлагающей соответствие всей деятельности детей и педагогов поставленным задачам, логическую взаимосвязь всех дел.

Принцип оснащённости, означающий максимальное использование ресурсов местности и материально-технических условий базы в интересах воспитательной работы, привлечение максимального количества материально-технических и организационно-хозяйственных средств.

Принцип насыщенности (интенсивности), требующий максимального использования имеющегося времени для осуществления воспитательной работы.

Принцип безопасности, включающий в себя постоянный учёт возрастных, психологических и индивидуальных особенностей детей, соблюдение правил техники безопасности, охрана жизни, здоровья детей, физического и психического, контроль, за эмоциональным состоянием.

Цель программы: формирование у детей и подростков установки на здоровый образ жизни через организацию туристской деятельности.

Для достижения цели программы поставлены следующие **задачи**:

- создание благоприятных условий для выработки туристских навыков;
- использование богатого географического потенциала Горнозаводского городского округа на фоне активной туристской деятельности;
- организация эмоционально насыщенной программы досуга, позволяющей проявить свои способности каждому подростку;
- привлечение подростков после прохождения программы продолжить занятия в различных спортивно-туристских секциях по месту жительства;
- развитие самостоятельности, способности к сотрудничеству и взаимопомощи;
- организация разнообразной досуговой деятельности.
- привлечение к активным формам деятельности.
- привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.
- профилактика вредных привычек.

Контроль за ходом реализации, оценка результатов программы будет проводиться путем анализа:

- отчет руководителя похода-сплава
- количества публикаций о ходе реализации программы
- анкетирование участников похода-сплава

Программа «В здоровом теле – здоровый дух!» является модифицированной и направлена на развитие туристской деятельности.

Данная подпрограмма реализуется в экскурсионно - туристском походе.

Условия реализации программы:

- *Благополучателями данной программы* является целевая группа из 20 детей и подростков (юноши, девушки), в возрасте от 11 до 17 лет.
- *Сроки реализации:* продолжительность – 3 дня
- *Педагогические кадры:* Реализацию программы осуществляют инструктор по физической культуре или специалист по туризму. Руководитель программы – педагог дополнительного образования. Для реализации программы привлекаются различные специалисты: медики, педагоги - психологи, социальные педагоги и т. д.
- *Инвентарь:* катамаран, спасательный жилет, спальный мешок, палатка, рюкзак, компас, топор, спички, медицинская аптечка, карта местности и т.д.
- *Место реализации:* программа реализуется в Горнозаводском городском округе.

Программа предусматривает обучение ребят основам туризма, экскурсии – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Особенно важно не только научить ребят тем или иным туристическим навыкам, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и решений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь.

Вопросы техники безопасности во время реализации программы можно рассматривать в виде беседы, которые должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий, и на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

Огромную роль в воспитании туристов имеют *разборы походов*. Практически после каждого похода нужно уделять время для обсуждения его итогов. Для детей этот итог важен тем, что он учит думать, критически относиться к себе и товарищам, осмысливать информацию, полученную в походе, а для руководителя – одно из средств изучения воспитанников, которое позволяет глубже узнать характеры воспитанников, образ мыслей, наклонности.

Этапы реализации программы

I этап. Подготовительный – май - июнь

Этот этап характеризуется тем, что за 1 месяц до реализации туристического похода – сплава начинается подготовка к летнему сезону. Деятельностью этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре и заместителе директора по учебно-воспитательной работе по подготовке центра к летнему сезону;
- издание приказа о проведении летней кампании;

- разработка программы деятельности туристического похода-сплава «В здоровом теле – здоровый дух»;
- подготовка методического материала для руководителей туристического похода-сплава;
- отбор кадров для работы;
- составление необходимой документации для деятельности в период туристического похода-сплава (досуговые занятия, спортивные эстафеты, инструкции, карты т.д.)

II этап. Организационный

Этот период короткий, основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей
- запуск программы «В здоровом теле – здоровый дух»;
- знакомство с правилами безопасности в период туристического похода-сплава.

III этап. Практический

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи туристического похода-сплава;
- вовлечение детей в различные виды коллективно - творческих дел;
- оздоровительная работа.

IV этап. Аналитический

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов;
- выработка перспектив деятельности организации в перспективе на следующий год.

Планирование

	мероприятия
1	Вводная беседа, техника безопасности при движении по скалам
2	Посещение водопада
3	Инструктаж по технике безопасности поведения на воде
4	Подготовка к походу (теоретическая и практическая)
	а) туристское снаряжение
	б) туристский бивак
	в) доврачебная помощь пострадавшему
	г) природа родного края, его история
5	Посещение к. Стрельный
6	Сплав по реке койва к. Стрельный – ур.Лотари
7	Посещение ур.Лотари
8	Сплав по реке Койва ур.Лотари – к.Глухие
9	Сплав по реке Койва к.Глухие – п.Усть-Койва
10	Посещение к. «Царские ворота»
11	Посещение к. «Филин»

Содержание программы

1. Вводная беседа. Беседа о туризме. Определение данных понятий, о значении туризма для человека, государства. Рассмотреть виды туризма. Рассказать об интересных походах и путешествиях.

Охрана труда при реализации программы. Проведение с детьми инструктажей по противопожарной безопасности и по технике безопасности: при проведении экскурсионного-похода; при разведении костра; при приготовлении пищи на костре, плите; при использовании острых предметов; при сборе палатки; при проведении спортивных мероприятий, праздников; при посещении бани;

2. Подготовка походов. Правила организации и проведения туристических походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов с детьми и подростками. Разборка маршрута, составление плана, расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Культура поведения туристов. Значение дисциплины в походе. Распределение обязанностей и заданий.

а) Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: лёгкость, прочность, удобство в использовании и переноске. Перечень основных предметов, которые необходимы туристу, требование к каждому предмету. Устройство туристической палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

б) Туристский бивак. Что такое бивак и привал в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Типы костров и их назначения. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Свёртывание бивака. Противопожарные меры. Питание в походе. Что такое меню. Выбор и обеззараживание воды. Расчёт продуктов питания. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учётом требований, которые предъявляются к месту привала.

в) Доврачебная помощь пострадавшему. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Предупреждение охлаждений и обморожений, простудных заболеваний в зимнем походе. Содержание походной аптечки.

г) Природа родного края, его история. Климат, растительность и животный мир данной местности. Охрана природы. Посещение природных памятников.

3. Проведение походов. Использование карт и компаса. Развертывание и свертывание бивака. Ориентирование по местным предметам, составление описания пути движения и интересных объектов.

4. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Анкетирование. Оформление документации.

5. Досуговые мероприятия. Спортивные соревнования, экскурсии, посещение бани. Проводятся с целью организации культурного досуга, совместного времяпрепровождения, формирования чувства товарищества, коллективизма, привития здорового образа жизни.

Маршрут движения

Дни пути	Участок маршрута	Км	мероприятия
1	г. Горнозаводск – п. Кусье - Александровский	12,0	Автотранспорт
	Посещение водопада	1,0	Пеший поход
	п. Кусье -Александровский – к. Стрельный	3,0	Водный поход (р.Койва)
	Посещение к. Стрельный	2,0	Пеший поход
1	к. Стрельный – ур. Лотари	11.5	Водный поход (р. Койва)
	Посещение ур. Лотари	3,2	Пеший поход
1	ур. Лотари – к. Глухие	11,0	Водный поход (р.Койва)
	к. Глухие – п.Усть-Койва	7,2	Водный поход (р.Койва)
	Посещение к. «Царские ворота»	4,0	Пеший поход
	Посещение к.«Филин»	1,5	Пеший поход

Мониторинг реализации программы: подведение итогов похода, анкетирование детей, составление документации, отчетности, оформление фотоальбома.

Примерная анкета для разбора похода:

1. Что понравилось и не понравилось в экскурсионном походе?
2. Было ли трудно в походе? Когда?
3. Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
4. Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
5. Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные лица»?
6. Кто показал себя настоящим туристом?

Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, достигли ли поставленных целей. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

Ожидаемый результат

В экскурсионных - походах юные туристы должны научиться:

- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов;
- фиксировать наблюдения;
- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- ставить палатку, разводить костёр, готовить пищу, изготавливать простейшее оборудование;
- знакомиться с красивейшими местами родного края.
- приобрести знания по охране природы.

Литература

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение. 1973.
2. Берман А.Е. Юный турист. М. Физкультура и спорт. 1977.
3. История Урала. 2 том. (2-е издание).
4. Остапец А.А. В походе юные. М. Просвещение. 1978.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Пешеходный туризм. Программы для
внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и
краеведение. М. Просвещение. 1982.
6. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.
Физкультура и спорт. 1972.

Досуговое занятие Конспект «Игры Доброй воли»

Цель: организация культурного досуга.

Задачи: - организовать совместное времяпрепровождение;
- формировать чувство товарищества, коллективизма;
- развивать потребность к здоровому образу жизни.

I. Организационный момент:

Ведущий:

Друзья! Мы Вас поздравляем!
И игры Доброй воли начинаем.
Сегодня нас ждут и веселье, и шутки.
Скучать мы не будем здесь ни минутки.

Жюри:

С началом игр Доброй воли поздравляем!
Игры Доброй воли 20__ года открываем!

II. Основная часть:

Конкурс 1. «Знакомство»

Команды должны придумать название и нарисовать свою эмблему. Выбрать капитанов.

Конкурс 2. «Ну-ка, попади!»

В шляпу (или тарелку) попасть теннисный шарик (или футляр от «Киндер-сюрприза»).

Конкурс 3. «Отгадай загадки»

- На раскрашенных страницах
Много праздников хранится. (Календарь)
 - Пришел на день,
А ушел через год. (Новый год)
 - Кто никогда никуда не опаздывает? (Новый год)
 - Всю зиму лежит, а весной убежит. (Снег)
- * (Примерные загадки, они могут быть заменены на другие).

Конкурс 4. «Кто быстрее?»

Берут шнур, на середине шнура сделана пометка. К концам шнура прикреплены карандаши. 2 участника берутся за концы шнура и начинают одновременно сматывать свою часть шнура до середины, кто быстрее.

Конкурс 5. «Эквилибристы»

На полу прикреплены 2 полосы из бумаги. Ширина каждой полосы чуть больше ширины ноги.

Ведущий:

Вам завяжут глаза. Вы должны пройти по полосе, не сходя с нее. Представьте, что Вы идете по настоящему канату и если оступитесь – упадете.

Конкурс 6. «Внимание, внимание!»

Нужно найти в слове «СНЕГУРОЧКА» как можно больше слов. На это есть 5 минут.

Конкурс 7. «Водоносы»

Переносить ложкой воду из тарелки в стакан. У кого быстрее заполнится стакан и меньше будет пролито мимо воды.

Конкурс 8. «Кто быстрее?»

Из разрезных букв составить слово и, взяв в руки по 1 букве, всем построиться так, чтобы можно было прочитать полученное слово. (КАНИКУЛЫ)

Конкурс 9. «Собери»

С завязанными глазами собрать из бумажных частей лицо сказочного принца. Детали прикрепляются к бумажному листу при помощи пластилина. (Даны детали лица: овал лица, 2 глаза, 2 брови, нос, 2 уха, рот, волосы, корона).

III. Подведение итогов, награждение.

Спортивная эстафета. Конспект «Веселые старты»

Цель: организация культурного досуга.

Задачи:

- организовать совместное времяпрепровождение;
- формировать чувство товарищества, коллективизма;
- приобщать к здоровому образу жизни.
- развивать желание и потребность в дальнейшем заниматься физической культурой и спортом.

I. Орг. момент: Построение, инструктаж по ОТ, по ТБ, деление на команды, название команды.

II. Основная часть:

Конкурс 1. «Переноска пострадавшего».

Связать носилки из подручных средств (деревянные жерди, веревка, туристическая пенка, спальник) и пронести пострадавшего на определенное расстояние.

Конкурс 2. «Установка палатки».

Установить палатку на время.

Конкурс 3. «Разжигание костра».

Разжечь костер на время.

Конкурс 4. «Провести поклажу».

Двое участников берутся за руки, перекрестив их, и сажают на них третьего участника и несут его до отметки, потом обратно (все делают бегом).

Конкурс 5. «Белочка».

По очереди каждый участник берет зубами «шишку» (футляр от «Киндер-сюрприза»), без помощи рук (руки скрещены за спиной) и несут в корзину (тарелку) своей команды. Упавшие мимо корзины «шишки» поднимать нельзя. У какой команды в корзине будет больше «шишек».

Конкурс 6. «Дружная семейка».

Первый участник бежит с эстафетной палочкой до отметки и обратно. Затем к нему присоединяется второй участник, цепляясь за ту же палочку, и они бегут вдвоем. Затем цепляется к ним третий, четвертый и т.д. по очереди.

Конкурс 7. «Фигурное вождение катамарана».

Вождение катамарана на воде с преодолением ворот.

Конкурс 8. «На болоте».

Ведущий: - Представьте, что Вы идете по болоту. Передвигаться можно только по кочкам. Если оступитесь, то «утонете». Кочками будут служить 2 картонки, которые нужно перекладывать только руками.

III. Подведение итогов, награждение