Управление образования Администрации Людиновского муниципального округа Калужской области
Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»

Согласовано
методическим (педагогическим) советом
от 01.09.2026 г.
Протокол №1

Прохорова Татьяна Александровна

Утверждаю
Директор МКОУ ДО «Дом детского творчества»
Подписано цифровой подписью: Прохорова Татьяна Александровна
Т.А. Прохорова
01.09.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско – краеведческой направленности

"Пешеходный туризм"



Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Евтюхова Т.А.

Людиново
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ	Стр
Информационная карта программы……..	3
1. Пояснительная записка…….	5
2. Содержание программы……...	8
2.1. Календарный учебный график…….	8
2.2. Учебный план……	8
2.3. Содержание учебного плана……...	10
2.4. Планируемые результаты……	14
3. Оценка эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы…….	14
4. Организационно – педагогические условия реализации программы…….	15
4.1. Методическое обеспечение программы……..	15
4.2. Материально – техническое обеспечение……..	17
4.3. Кадровое обеспечение …….	17
Список литературы…….	18





ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	**Название программы**	Пешеходный туризм
2.	**Авторы программы**	Евтюхова Т.А – методист по туристско – краеведческой работе
3.	**Адрес организации, реализующей программу**	Калужская область,г. Людиново, ул. Крупской,66. МКОУ ДО «Дом детского творчества»
4.	**Возраст обучающихся**	10-13 лет
5.	**Направленность программы**	Туристско-краеведческая
6.	**Срок реализации**	1 год
7.	**Вид программы**	Модифицированная
8.	**Тип программы**	Общеразвивающая
9.	**Уровень усвоения**	Стартовый
10.	**Год разработки, редактирования**	2021 2023- внесены изменения в соответствии с Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11.	**Общее количество часов**	72 часа.
12.	**Цель программы**	создание условий для развития индивидуальных личностных качеств ребенка, формирования ключевых компетенций (ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных) в процессе коллективной туристско-краеведческой деятельности
13.	**Задачи программы**	-раскрыть индивидуальные психологические возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности; - обучать жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для участия в туристских походах, соревнованиях по спортивному ориентированию, по спортивному туризму и выживанию в экстремальных условиях - развивать познавательные, физические способности обучающихся, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность. - развивать разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления; - воспитывать культуру коллективных действий, бережное отношение к окружающей среде, навыки здорового образа жизни, - воспитывать творческую, самостоятельную, активную, ответственную личность; - воспитывать патриотическое отношение к своей малой родине, государству.
14.	**Ключевые компетенции**	Ценностно-смысловые, учебно-познавательные, социокультурные, коммуникативные, информационные





15.	**Форма занятий**	Групповая
16.	**Режим занятий**	2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа
17.	**Содержание программы**	Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; В содержании программы выделены следующие разделы: основы туристской подготовки, основы гигиены и первая доврачебная помощь, спортивный туризм, общая физическая подготовка.





Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»
1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей туристско-краеведческой направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 10-13 лет стартового-уровня освоения.

Спортивный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения. Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Туризм ориентирован на теоретическую и практическую подготовку к походам и путешествиям разной сложности с использованием спортивного оборудования и предполагает освоение правил ориентирования на местности, техники безопасности и первой помощи, занятия по физической подготовке, знакомство с туристскими возможностями родного края.

Программа «Пешеходный туризм» относится к модифицированным образовательным программам**.**

Программа составлена в соответствии с требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов *(список необходимо отслеживать и обновлять)*

1. 1. Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.);
2. Федеральным законом от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
3. Указом Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
4. Указом Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Указом Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
6. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);
7. Санитарными правилами СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19);
8. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022, № 678 - р);





9. Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467);
10. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации»);
11. Правилами применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678);
12. Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022г. № АБ-3924/06);
13. Приказом Министерства образования и науки Калужской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Калужской области» от 05.10.2022 № 1398.
14. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы (ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания».
15. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».
16. Положение о порядке разработки, согласования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Актуальность программы в том, что туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В настоящее время туризм становится все более популярным, возрастает интерес к туристской деятельности, как со стороны органов государственной власти, разрабатывающих законодательные нормы для этого вида деятельности, так и со стороны граждан, проявляющих интерес. Существенным преимуществом является то, что туризмом может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей. Тренировки и соревнования (в теплое время года) проходят на природе, в живописных окрестностях города. Все это в совокупности определяет актуальность данной программы.

Программа модифицирована на основе авторских программ доктора педагогических наук, заслуженного учителя Российской Федерации Константинова Ю. С. «Юные





инструкторы туризма» и "Юные туристы - краеведы" Д.В. Смирнова, Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова, изданных Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения в сборнике программ туристстко – краеведческой направленности в 2006 года, а так же собственного опыта работы и анализа большого количества авторских программ педагогов дополнительного образования из различных регионов Российской Федерации. В программе изучаются основы спортивного туризма, что позволяет вовлечению детей раннего возраста к занятиям туризмом.

Отличительные особенности образовательной программы заключается в том, что обучающиеся вправе выбирать род деятельности в рамках туристского детского коллектива, с учетом собственного жизненного опыта и интересов.

Отбор содержания программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного обучения и на следующих педагогических принципах:

- Научности. Система деятельности педагога и обучающихся управляется целями и задачами, основанными на принципе, научности; учете современных достижений в области психологии, педагогики, социологии.
- Комплексности. Развитие ребенка - комплексный процесс, в котором развитие одной познавательной функции определяет и дополняет развитие других.
- Интеграции - совмещении в одной программе различных направлений.
- Гуманизации - личностно-ориентированный подход в воспитании.
- Деятельностного подхода - любые знания приобретаются во время активной деятельности.
- Соответствия возрастным и индивидуальным возможностям- обучение строится в соответствии с психофизическими закономерностями возрастного развития.
- Адекватности требований и нагрузок, предъявляемых ребенку в процессе занятий, способствует их оптимизации и повышению эффективности.
- Постепенности (пошаговости) и систематичности в образовательной деятельности, следованию от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.
- Индивидуализации темпа работы - перехода к новому этапу обучения только после освоения материала предыдущего.
- Повторяемости - цикличность повторения материала.
- Коллективизма. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При разработке программы учтены образовательные права детей с ОВЗ и инвалидов, организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- - нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- - логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- - соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Особенности возрастной группы





Адресат программы: *программа рассчитана на обучающихся 10-13лет.* Специальных навыков по туристско-краеведческой подготовке не требуется. Дети не должны иметь медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Объем программы: 72 часа.

Форма обучения: очная.

Форма занятий - групповые, теоретические и практические занятия, тренировочные, контрольные занятия, круговая тренировка, соревнования, эстафеты, походы, слеты

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год, с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

В течение обучения предполагается организация и проведение степенного или категорийного похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или один раз в неделю 2 часа.

Формы и методы организации образовательной деятельности

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Поисково-исследовательский метод.

2.Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, походах, туристических слѐтах и экскурсиях, через различные творческие дела.

3. Метод контроля врачебный, самоконтроль.

Также разнообразны формы работы:

-практические занятия;

-тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;

-проведение соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму;

-участие в туристических слѐтах, походах, экскурсиях.

1.2. Цель программы: создание условий для развития индивидуальных личностных качеств ребенка, формирования ключевых компетенций (ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных) в процессе коллективной туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

обучающие:

- обучать жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для участия в туристских походах, соревнованиях по спортивному ориентированию, по спортивному туризму и выживанию в экстремальных условиях

развивающие:

- раскрыть индивидуальные психологические возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;

- развивать познавательные, физические способности обучающихся, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.

-развивать разнообразные практические навыки: самоорганизации и





самоуправления;

воспитывающие:

-воспитывать культуру коллективных действий, бережное отношение к окружающей среде, навыки здорового образа жизни,

-воспитывать творческую, самостоятельную, активную, ответственную личность;

-воспитывать патриотическое отношение к своей малой родине, государству.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении разделов программы каждого годового цикла, при проведении занятий, тренировок, соревновательных мероприятий.

В содержании программы выделены следующие разделы: основы туристской подготовки, основы гигиены и первая доврачебная помощь, спортивный туризм, специальная физическая подготовка.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел учебного курса, программы	Количество часов на изучение раздела			Форма аттестации
		Всего	На теорию	На практику	
1	Основы туристской подготовки	22	6	16	Зачет, практические занятия, поход выходного дня, степенной поход
2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	5	5	Зачеты, практические занятия, викторины поход выходного дня, 2-3 дневной поход
3	Спортивный туризм	28	8	20	Контрольные занятия: надевание страховочных систем на время, завязывание узлов. Прохождение коротких дистанций
4	Общая и специальная физическая подготовка	12	2	10	Контрольные нормативы, соревнования, эстафеты, игры поход выходного дня, 2-3 дневной поход
	ИТОГО:	72 часа	21	51	
	Зачетный степенной поход	вне сетки часов.			
	Соревнования по спортивному туризму	вне сетки часов			

Учебно-тематический план

№п/п	Тема	Количество часов			дата
		Всего	На теорию	На практи	





				ку	
1	**Основы туристской подготовки**	**22 часа**			
1.1	Спортивный туризм. Туристские путешествия.	2	1	1	
1.2	Туризм и воспитание учащихся	2	1	1	
1.3	Снаряжение туриста: личное и групповое	4	2	2	
1.4	Туристский быт. Привалы. Ночлеги	2	1	1	
1.5	Как подготовиться к походу?	2	1	1	
1.6	Питание в туристском походе	2	1	1	
1.7	Туристские должности в походе	2	1	1	
1.8	Движение в походе. Препятствия в походе.	2	0,5	1,5	
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2	1	1	
1.10	Туристские слеты и соревнования	2	1	1	
1.11	Подведение итогов похода	2	1	1	
2.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	10			
2.1	Гигиена и профилактика заболеваний в походе	1	0,5	0,5	
2.2	Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения	2	1	1	
2.3	Приемы оказания первой помощи	3	1	2	
2.4	Транспортировка пострадавшего	4	1	3	
3.	**Спортивный туризм**	28			
3.1	Основные приемы страховки	4	1	3	
3.2	Узлы – классификация по использованию	6	2	4	
3.3	Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.	4	1	3	
3.4	Прохождения технических этапов	14	2	12	
4.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**12**			
4.1	Строение организма человека	2	1	1	
4.2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	
4.3	Общая физическая подготовка	4	0	4	
4.4	Специальная физическая подготовка	4	0	4	
	ИТОГО:	72	23	49	
		72 часа			
	Зачетный степенной (категорийный) поход	вне сетки часов.			
	Соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию	вне сетки часов			

2.3. Содержание программы

1. Основы туристской подготовки

Теория: Что такое туризм? Туризм в России, его история. Туризм: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Что такое спортивно-оздоровительный туризм?





«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

Туристские нормативы. Туристские значки: «Юный турист», «Турист России». Туристско-краеведческая деятельность и ее значение и воспитательная роль. Традиции в туризме, правила, законы.

Снаряжение: личное и групповое. Требования к снаряжению. Снаряжение для одно-трехдневного похода. Рюкзак, правила сбора рюкзака, укладки вещей в нем. Спальные мешки: виды. Сезонная одежда и обувь.

Палатки: виды, назначение, преимущества, недостатки. Костровое оборудование: посуда, пила, топор. Ремонтная аптечка: что входит в ее комплектацию и для чего она нужна. Снаряжение в зимнем походе. Как правильно определить место для привала или ночлега? Обеспечение безопасности - главное в определении места для ночлега и привала. Погодные, географические (погода, рельеф, время года), физиологические условия (самочувствие участников похода) в определении периодичности и продолжительности ночлегов и привалов. Палатка: её установка, размещение вещей внутри неё, защита от намокания и насекомых, правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий.

Планирование и организация лагеря: разведение костра, установка палатки, выбор мета для палатки, определение мест для туалетов, мусорной ямы, забора воды и умывания. Костер: виды, правила разведения, заготовка дров. Техника безопасности с костром и при заготовке дров. Свертывание лагеря: уборка места перед уходом группы.

Ремонтный набор: состав набора. Одежда, обувь, снаряжение: уход, стирка, сушка и ремонт.

Район похода, цель похода. Как составить план подготовки похода? Собрать информацию о районе похода, путешествия: погодные условия, препятствия, понятие о межсезонье, пункты связи, характер, режим района похода, удобные подъезды. Маршрут (запасные варианты маршрута) и план-график движения группы в походе. Радиальные выходы, возможности радиальных выходов. Подготовка группового и личного снаряжения для похода. Обязанности в группе и их распределение. Мероприятия, игры на сплочение коллектива, определение психологической совместимости членов группы, психологические тренинги.

Питание в походе: составление меню, расчет рациона, закупка продуктов, режим, калорийность пищи, нормы расхода продуктов. Питание в походе: бутербродное и приготовление горячей пищи на костре. Как организовать питание в 2-3-дневном походе. Обязательное составление меню и списка продуктов, а также их фасовка, упаковка и транспортировка. Хранение продуктов в походе. Способы пополнения запасов продуктов. Особенности получения воды изо льда и снега, а также способы очистки и обеззараживания воды.

Должности постоянные и временные. Командир группы: требования, обязанности. Постоянные должности: заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтник, фотограф, ответственный за отчет в походе, культорг, физорг и другие. Временные должности: дежурный по кухне.

Движение группы на маршруте, правила, режим, темп движения. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Направляющий и замыкающий в группе. Режим ходового дня.





Естественные и искусственные препятствия в походе. Характеристика естественных и искусственных препятствий, их преодоление. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, движение через завалы, по льду рек. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Страховка и самостраховка при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Поездки группы на транспорте, правила поведения в поездках. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Отношения с населением.

Аварийные случаи в походах, путешествиях, их характеристика. Применение спасательных средств. Помощь, терпящим бедствие на холоде. Спасение человека из воды или болота. Правила купания в водоемах.

Туристские слёты, судейская коллегия, участники соревнований. Что такое положение о слёте, соревновании? Положение - условия проведения, место проведения, размещение участников и судей, оборудование места проведения соревнований, порядок проведения, подведение итогов и награждение победителей. А также медицинское обеспечение, обеспечение безопасности. Инвентарь, подготовка инвентаря и оборудования. Виды туристских соревнований. Понятие о дистанции и этапах. Снаряжение участников: личное и командное. Техника безопасности при проведении туристских слетов и соревнований

Итоги похода: обсуждение итогов похода в группе, отчет о походе, отчет руководителя группы, обработка собранных материалов. Составление отчета о походе в иллюстрированном виде, с составлением схемы и маршрута, а также с использованием фотографий, видеосъемки. Отчетные вчера, выставки. Ремонт и сдача походного инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея, по возможности.

Практика: проверка, подготовка и подгонка, ремонт снаряжения. Укладка рюкзака. Развертывание и свертывание лагеря: выбор места, заготовка топлива, установка палатки, разведение костра. Натяжение тента, изготовление простейших укрытий.

Составление плана подготовки похода, собрать информацию о маршруте, районе похода. Составление план-графика движения.

Составить список продуктов и меню для похода, путешествия. Процесс закупки, фасовки, упаковки продуктов. Приготовление пищи на костре. Изучение должностных обязанностей по должностям в походе в период подготовки и проведения похода, а также подведения итогов похода или путешествия.

Отработать движение в колонне, по целине, тропам, по пересеченной местности (по лесу, кустарникам, зарослям, завалам). Соблюдение режима движения. Отработка способов преодоления естественных (склоны, подъемы, болота, реки по льду и в брод) и искусственных препятствий. Организация навесных переправ, переправ по бревну.

Участие в туристских соревнованиях в качестве участников. Составление отчета и о походе, путешествии. Ремонт инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Проведение игр, психологических тренингов на сплочение детского коллектива. Определение психологической совместимости.

2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Теория: Что такое «гигиена»? Личная гигиена туриста: уход за телом (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Основы гигиены на





тренировках, в походах, путешествиях, поездках. Соблюдение гигиены в походе, путешествии, поездке. Закаливание: солнце, воздух и вода. Роль закаливания. Укрепление здоровья посредством физических упражнений. Развитие физических способностей. Информация о вреде курения, спиртных напитков. Работоспособность организма.

Как правильно, хранить, транспортировать и составить медицинскую аптечку? Информация о назначении и дозировке препаратов, о показаниях и противопоказаниях применения препаратов. Личная аптечка туриста: содержимое аптечки, индивидуальные лекарства. Информация о подборе одежды и обуви для тренировок и походов.

Что такое «первая доврачебная помощь»? Отличия от врачебной помощи. Травмы и заболевания в походе, их профилактика. Помощь при травмах. Профилактика и лечение характерных для походов заболеваний. Мозоли. Потертости. Солнечные ожоги и удары. Ожоги: термические и химические. Помощь утопающему. Первая доврачебная помощь при поражении электрическим током. Информация об искусственном дыхании, о непрямом массаже сердца. Помощь при укусах (насекомых, пресмыкающихся). Желудочные заболевания. Пищевые отравления. Помощь при ранениях, кровотечениях: наложение жгута, ватно-марлевой, давящей повязок, обработка ран.

Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки, зависящие от характера и места повреждения, от состояния и количества человек, оказывающих первую доврачебную помощь. Транспортировка: на рюкзаке с палкой, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска на шестах со штормовками, на носилках сплетенных из веревок, на шесте и при помощи волокуш. Изготовление волокуш.

Практика: проведение похода, путешествия или тренировки с применение теоретических знаний о гигиене. Занятие по формированию медицинской аптечки. Обеззараживание питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи п-страдавшему при травме, ранении, ожоге, укусах и прочее. Определение травмы и оказание первой доврачебной помощи.

Изготовление волокуш и носилок из веревки. Разучивание способов транспортировки

3. Спортивный туризм

Теория: основные понятия о технике туризма. Характеристика естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Изучение узлов и их применение

Назначение и использование универсальной страховочной системы и карабинов. Приемы самостраховки. Приемы страховки партнеров. Протравливание веревки при рывке, формирование связок. Укорачивание веревки.

Правила прохождения технических этапов

Практика: организация переправы по бревну с самостраховкой. Использование альпенштока на склонах.

Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник,восьмерка, булинь, встречный

Надевание страховочной системы на время

Отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом, траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды, переправа болота по кладям и кочкам





4. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: организм человека, его строение. Кровеносная система: сердце, сосуды. Опорно-двигательная система: кости, связки и мышцы (их строение). Дыхательная система: легкие. Процессы дыхания и газообмена. Нервная система, пищеварительная система. Что такое «обмен веществ»? Органы обоняния, осязания, слуха.

Влияние физических упражнений на органы и на организм в целом.

Что такое «врачебный контроль» и «самоконтроль»? Процесс осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям туризмом.

Сон, аппетит, самочувствие, настроение, работоспособность, утомление и перетренировка - субъективные данные самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.

Что такое «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка»? Развитие и совершенствование физических, моральных, а также волевых качеств туриста – задача общей физической подготовки. Роль и значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия туриста. Индивидуальный подход в физической подготовке. Специальная и общая физическая подготовка в походе. Её цель – приспособление организма к походным условиям. Выносливость – привыкание к нагрузке.

***Практика*:** практические занятия по физической культуре. Физическая разминка. Разучивание и выполнение упражнений: для рук и плечевого пояса, для мышц и шеи, для туловища, для ног. Выполнение упражнений с использованием скакалки, гантелей. Выполнение упражнений на сопротивление. Акробатические элементы в упражнениях. Игра: баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон.

Разучивание и выполнение упражнений на выносливость, быстроту, силу, гибкость. Введение в практику ведения дневника самоконтроля.

1.4.Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения программы «Пешеходный туризм» являются:

-формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;

-развитие интереса к изучению географии, истории и краеведения;

-формирование первоначальных туристских умений и навыков.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

-познавательной мотивации к развитию физической культуры и туризма;

-умений и навыков способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

-понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

-мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

-адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы педагогом;

-следовать на занятиях инструкциям педагога;

-вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получат возможность научиться:





-понимать цель выполняемых действий;

-адекватно оценивать правильность выполнения задания;

-основам туристских умений и навыков;

-работать индивидуально, в паре, в группе;

-умению осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;

-беречь и защищать природу.

Коммуникативные УУД;

Обучающиеся научатся:

-отвечать на вопросы и задавать вопросы;

-выслушивать друг друга;

Обучающиеся получат возможность научиться:

-рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;

-различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);

-договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;

-безопасному поведению во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;

-участвовать в степенных и категорийных походах, туристских слетах, соревнованиях

Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

-следовать законам «Кодекса туриста»;

-ориентироваться на местности (по природным признакам, по компасу);

-преодолевать естественные природные препятствия

Обучающиеся получат возможность научиться:

-осуществлять деятельность в коллективе;

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;

-различать виды туристской деятельности;





2. Организационно – педагогические условия реализации программы

Внутренними условиями реализации программы являются:

- наличие необходимого для занятий туризмом и ориентированием снаряжения и инвентаря,
- обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Внешними условиями являются:

- стабильная социально политическая обстановка в стране, необходимое и достаточное финансирование туристских мероприятий, как бюджетное, так и внебюджетное,
- устойчивый рост материального благосостояния населения, обеспечивающий приток обучающихся, поскольку из-за отсутствия финансирования значительную долю расходов на организацию и проведение учебно-тренировочных походов, участие в соревнованиях несут родители обучающихся;
- взаимодействие с учреждениями и организациями, занимающимися туристской деятельностью и ориентированием.

2.1. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Наиболее эффективны, с позиций личностно-ориентированного подхода, технологии коллективного взаимообучения, (коллективного способа обучения), полного усвоения и технология игры. В условиях занятий туризмом коллективные действия по приобретению умений, при организованной добровольной взаимопомощи, позволяют всем обучающимся овладеть объемом знаний и умений, определенным в программе.

Приемы и методы организации образовательной деятельности





На каждом этапе реализации программы можно использовать самый широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы педагог выбирает согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Так, теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия - семинары, практикумы (в т.ч. индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.
5. Методы воспитания: убеждение, беседа, упражнение, мотивация и стимулирование.

Формы организации учебного занятия: практические занятия**,** беседы**,** экскурсии**,** игровые программы**,** спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы**,** зачетные занятия**,** олимпиады, конференции и др.

Особенности организации образовательного процесса: очная форма.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения (учет индивидуальных способностей и возможностей обучающихся);

- технология группового обучения (одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации);

- технология игровой деятельности (в процессе игры обучающиеся получают большую мотивацию для выражения своих мнений и чувств); - технология коллективной творческой деятельности (организация сов-местной деятельности детей и взрослых, при которых все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела, оценке результатов, например, поход);

- здоровьесберегающая технология (смена видов деятельности, чередование видов активности).

Учебное занятие представляет собой целостную динамическую систему взаимодействия педагога и обучающегося, состоящую из целей, содержания, методов, форм и реальных результатов обучения.

Безусловно, важно педагогу максимально использовать уже имеющуюся мотивацию большинства детей, пришедших в объединение, постоянно поддерживать ее созданием «ситуаций успеха», успешного применения имеющегося опыта и приобретенных обучающимися знаний и умений на практике. Огромную роль играет и создание доброжелательной атмосферы в объединении, обстановки взаимной помощи, помощи более опытных и старших обучающихся младшим.

2.2. Материально-техническое обеспечение:

- оборудованное помещение для теоретических и практических занятий
- спортзал для проведения тренировок





- полигон для практических занятий на местности
- комплекты спортивных и топографических карт
- туристское снаряжение:

Рюкзак объемом не менее 80 литров - 17шт;
Спальный мешок - 17 шт;
Палатка « Зима» -2шт;
Радиостанции портативные 5 шт,
Навигационное устройство походного типа GarmineTrex30 -2шт;
Спутниковый трек типа SPOT -2шт,
Карабины классический автомат с муфтой - 85 единиц (5 карабинов на 17 чел);
Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) 4-местная - 4шт;
Жумар - 34 шт,
Пантин, зажим ножной- 17шт,
Зажим грудной "Кроль"-17шт;
Поддержка "Кроля"-17шт;
Гри-гри- 2шт;
Москомпас модель 2 быстрая стрелка- 17шт;
Веревка туристская статическая(сечение - 10мм.)- 200метров;
Верёвка туристическая « Высота»(сечение – 10мм)-200метров;
Скалодром (максимальный возможный размер 6 х 11,7 м)-1шт;
Система страховочная- 34 шт;
Спусковое устройство- 17шт;
Каска туристская - 17шт;
Зарядное устройство на солнечных батареях – 2шт.

2.3. Кадровое обеспечение

Занятия проводит квалифицированный педагог, владеющий прикладной психологией, имеющий туристский опыт, позволяющий проводить категорийные походы 1,2 категории сложности.

2.4.Календарный учебный график обновляется ежегодно и вынесен в Рабочую программу.

2.5. Оценка эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Результативность образовательной деятельности в объединении определяется в ходе проведения промежуточной и итоговой аттестации на основании Положения «О проведении аттестации обучающихся МКОУ ДО «Дом детского творчества».

Формы подведения итогов по разделам программы

Раздел программы	Формы подведения итогов
Основы туристской подготовки	Зачеты, практические занятия на проверку приобретенных навыков, поход выходного дня, степенной поход
Спортивный туризм	Контрольные занятия: надевание страховочных систем на время, завязывание узлов. Прохождение коротких дистанций





Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Зачеты, практические занятия, викторины поход выходного дня, степенной или категорийный поход
Общая и специальная физическая подготовка	Контрольные нормативы, соревнования, эстафеты, игры поход выходного дня, степенной, категорийный поход

При подведении итогов оцениваются следующие параметры:

- ЗУН;
- Мотивация к занятиям;
- Творческая активность обучающихся;
- Достижения обучающихся.

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристко-краеведческом слете, участием в зачетных спортивных походах, категорийных походах, выполнением разрядных требований.

2.6. Рабочая программа обновляется ежегодно и вынесена в отдельный документ.

2.6.1. Программа воспитания обновляется ежегодно и вынесена в Рабочую программу.

2.7.Литературы:

Для педагогов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 г. № 504 “Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей”

3. Бруднов А. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей. Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. М.: «Владос», 2000.

4. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов/ И.Е. Востоков.- Москва.,2000

5.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук.- Москва.: Академия, 2009.-205с.

6. Гелецкий В.М. Контроль технической подготовленности спортсменов в пешеходном туризме: материалы 7 Всероссийской науч.-практ.конф./В.М. Гелецкий, М.Ю. Станченко.- Красноярск,23-25 аперля 2010.- Красноярск: ИПК СФУ, 2010.-с37-41.

7. Кодыш Э.Н. Пешеходный туризм. Техника преодоления препятствий: Методические рекомендации. – М.: МосгорСЮТур, 1995

8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: уч-мет пособие/ Ю.С. Константинов.-Москва.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2000,-228 с.

9. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. 2 –е изд.- Казань: РИЦ «Школа», 2007.-148с.

10. Нормативно – правовые документы по ВФСК ГТО . 2014





11. Постановление от 4 июля 2014 года N 41 об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

12. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Москва ГОУ ЦРСДОД, 2003

13 Спортвный туризм в системе образования.- под ред. Губаненкова С.М. СПб.: ИД «Петрополис»,2008.-196с.

Для родителей:

1. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - С.-Пб., 2000.

2. Возрастная психология. Детство, отрочество, юность. Хрестоматия/ Сост. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. - М., 1999.

3 // Детско – юношеский туризм и краеведение России

4.Энциклопедия туриста под ред.Прохорова А.М. Панова В.Г., Гусева А.А. Москва.: научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.-609с.

Для обучающихся:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М. ЦДЮТур, 1996.

2. Куприн А. Занимательно об ориентировании - ТСС России, 1996.

3.Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования. (1897-1997) – М.: ФСО РФ, 1997

4. Рыжавский Г. Я. Биваки - М.: ЦДЮТур, 1995.

5. Фесенко А. Б. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.



