

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества» Моргаушского района Чувашской Республики

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МБУДО «Дом детского творчества»  
Моргаушского района ЧР  
№ 3 от «30» августа 2022г.

Утверждаю  
Директор МБУДО «Дом детского творчества»  
Моргаушского района ЧР  
Иванова И.В.  
Приказ № 35 о/д от «30» сентября 2022г.

## **Дополнительная общеразвивающая программа объединения «Пешеходный туризм»**

Направленность: Туристско-краеведческая  
Срок реализации – 1 года  
Для обучающихся: 10 - 15 лет

Автор: педагог дополнительного образования  
Семенов Игорь Вячеславович

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» разработана в соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Дом Детского Творчества» Моргаушского района Чувашской Республики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» (далее по тексту – Рабочая программа) по содержанию и тематической направленности является туристско-краеведческой, по функциональному предназначению – прикладной и учебно-познавательной, по форме организации – кружковой, по времени реализации – одногодичной, по типу – модифицированной.

**Новизна** данной программы заключается в том, что способствует творческому развитию, самостоятельности мышления, является как обучающей, так и развивающей.

**Актуальность** программы заключается в том, что пропаганда пешеходного туризма занимает одно из важных мест в воспитательном процессе детей наряду с другими направлениями воспитания. Есть необходимость сформировать у обучающихся активную позицию гражданина, способного психологически и физически проявить себя в экстремальных ситуациях, не растеряться и реально помочь попавшему в беду человеку.

**Педагогическая целесообразность** программы «Пешеходный туризм» обусловлена тем, что направлена на обучение детей правилам поведения при угрозе или возникновении экстремальных ситуаций различной категории сложности.

**Цель программы** – создание условий для формирования нравственной и физически здоровой молодёжи, стремящейся и умеющей получать знания и использовать их на практике с максимальной эффективностью.

### **Задачи:**

1. Физическое развитие воспитанников через занятия пешеходным туризмом;
2. Совершенствование техники и тактики, приемов и способов преодоления препятствий;
3. Отработка и автоматизация всех элементов соревновательной техники;
4. Выработка умений быстро реагировать и ориентироваться в экстремальных условиях, принимать самостоятельные решения;
5. Воспитание морально-волевых качеств – чувства товарищества, взаимопомощи, инициативности, дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;
6. Сформировать у подростков морально-психологические качества, основанные на здоровом национальном духе самосознания;
7. Воспитание патриотизма, работа по подготовке к службе в рядах Российской Армии;
8. Профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
9. Работа с родителями для проведения совместных мероприятий;
10. Работа по совершенствованию материально-технической базы.
11. Достижение высоких результатов на районных и республиканских соревнованиях.

**Режим занятий:** программа кружка «ПТ» (Пешеходный туризм) решает поставленную временем задачу. По срокам реализации «ПТ» является годичной программой, год разработки – 2021. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (58 часов в год) на базе МБОУ «Большесундырская СОШ им. В.А. Верендеева» Моргаушского района Чувашской Республики. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 10–15 лет.

**Содержание программы нацелено** на систематизированное представление об опасностях, о прогнозировании возникновения экстремальных ситуаций в природе, об оценке влияния их последствий на здоровье и жизнь человека и о выработке алгоритма безопасного поведения, адаптации в современном мире.

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в углубленном изучении практической направленности предложенных тем, введением разделов «Основы туристской подготовки. Первая помощь», «Спортивное ориентирование», «Топографическая

подготовка», «Туристские узлы», «Техника пешеходного туризма» как необходимых элементов при подготовке обучающихся к туристским слетам и соревнованиям учащихся по пешеходному туризму, по спортивному ориентированию в зачёт Туриады и Спартакиады школьников Чувашской Республики.

**Результаты обучения** по данному курсу анализируются по каждому разделу программы. Курс обучения предполагает входной, промежуточный и итоговый контроль уровня освоения программы на основе проведения тестовых заданий и соревнований по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Формы контроля и анализа результатов освоения программы, виды оцениваемых работ осуществляются в зависимости от уровня подготовки учащихся.

### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

**Обучающиеся должны знать:**

- первичные средства туристского снаряжения;
- приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах, полученных в походе;
- способы эвакуации и транспортировки пострадавшего;
- технику и тактику преодоления препятствий;
- основные правила и технику ориентирования в лесу;
- основные элементы топографии;
- виды основных туристских узлов;
- технику пешеходного туризма.

**должны уметь:**

- правильно пользоваться элементами туристского снаряжения;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать препятствия;
- транспортировать пострадавшего при различных ЧС;
- работать с компасом и картой на местности;
- выживать в различных экстремальных ситуациях;
- вязать основные виды туристских узлов.

**Формой подведения** итогов реализации рабочей программы является подготовка к участию в традиционных ежегодных республиканских соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школа безопасности» (апрель, май).

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	<b>Введение. Развитие детско-юношеского туризма. Техника безопасности пешеходного туризма</b>	2		2
2.	<b>Основы туристской подготовки. Первая помощь</b>	6	6	12
3.	<b>Спортивное ориентирование</b>	6	10	16
4.	<b>Топографическая подготовка</b>	8	2	10
5.	<b>Туристские узлы</b>	-	8	8
6.	<b>Техника пешеходного туризма</b>	-	8	8
7.	<b>Заключительное занятие. Итоговый контроль (соревнования учащихся по пешеходному туризму и спортивному ориентированию)</b>	-	2	2
	<b>Итого:</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>58</b>

**Календарно-тематический план  
работы кружка «Пеший туризм»**

№ п/п	Время проведения	Наименование раздела и темы	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	октябрь	<b>Введение. Развитие детско-юношеского туризма. Техника безопасности пешеходного туризма</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
		<b>I. Основы туристской подготовки. Первая медицинская помощь</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
2.	октябрь	Личное и групповое туристское снаряжение. Техника и тактика преодоления препятствий	2		2
3.	октябрь	Состав походной аптечки	2		2
4.	октябрь	Оказание первой помощи при отравлениях, обморожениях, тепловом ударе	2		2
5.	октябрь	Оказание первой помощи при ранениях, травмах, переломах		2	2
6.	ноябрь	Оказание экстренной реанимационной помощи с использованием тренажёра «Максим»		2	2
7.	ноябрь	Транспортировка пострадавшего в полевых условиях с использованием подручных средств		2	2
		<b>II. Спортивное ориентирование</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
8.	ноябрь	Основные правила проведения соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности	2		2
9.	ноябрь	Условные знаки спортивных карт, оборудование КП, отметка на КП. Обучающие тесты по ориентированию	2		2
10.	декабрь	Ориентирование на местности с помощью компаса. Приемы работы с компасом и картой на местности		2	2
11.	декабрь	Ориентирование в лесу на расстоянии около 200 м. Измерение расстояния в пар шагах бегом. «Ромашка»		2	2
12.	декабрь	Способы и средства ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	2		2
13.	декабрь	Спортивное ориентирование по выбору		2	2
14.	январь	Спортивное ориентирование в заданном направлении		2	2
15.	январь	Контрольные тесты. Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях		2	2
		<b>III. Топографическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
16.	январь	Основные элементы топографии. Условные топографические знаки	2		2
17.	февраль	Понятие о карте. Работа с топографической картой	2		2
18.	февраль	Простейшие способы геометрических измерений на местности		2	2
19.	февраль	Выживание в экстремальной ситуации	2		2
20.	февраль	Международные сигналы бедствия	2		2
		<b>IV. Туристские узлы</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
21.	март	Узлы. Вязка узлов (восьмёрка, встречный,		2	2

		булинь)			
22.	март	Вязка узлов (прямой, схватывающий, двойной булинь)		2	2
23.	март	Вязка узлов (стремя, грейпвайн, бергшафт)		2	2
24.	март	Вязка узлов (брамшкотовый, академический)		2	2
		<b>V. Техника пешеходного туризма</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
25.	апрель	Общие требования, обязательные для работы с верёвками, страховки и само страховки. Переправа по бревну с командным сопровождением		2	2
26.	апрель	Навесная переправа по судейским перилам с командным сопровождением		2	2
27.	апрель	Переправа по параллельным перилам с командным сопровождением		2	2
28.	апрель	Спуск, подъем по склону по судейским перилам с само страховкой. Траверс склона по судейским перилам с само страховкой		2	2
29.	апрель	<b>Заключительное занятие. Итоговый контроль (соревнования учащихся по пешеходному туризму и по спортивному ориентированию)</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
		<b>Итого:</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>58</b>

#### **Содержание программы.**

#### **1. Введение. Развитие детско-юношеского туризма. Техника безопасности пешеходного туризма (2 ч.).**

#### **2. Основы туристской подготовки. Первая помощь (12 ч.).**

Введение. Развитие детско-юношеского туризма. Техника безопасности пешеходного туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Техника и тактика преодоления препятствий. Состав походной аптечки.

Оказание первой помощи при отравлениях, обморожениях, тепловом ударе. Оказание первой помощи при ранениях, травмах, переломах. Оказание экстренной реанимационной помощи с использованием тренажёра «Максим». Транспортировка пострадавшего в полевых условиях с использованием подручных средств.

#### **3. Спортивное ориентирование (16 ч.).**

Основные правила проведения соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности. Условные знаки спортивных карт, оборудование КП, отметка на КП. Обучающие тесты по ориентированию.

Ориентирование на местности с помощью компаса. Приемы работы с компасом и картой на местности. Ориентирование в лесу на расстоянии около 200 м. Измерение расстояния в пар шагах бегом. «Ромашка». Способы и средства ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Спортивное ориентирование по выбору. Спортивное ориентирование в заданном направлении. Контрольные тесты. Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

#### **4. Топографическая подготовка (10 ч.).**

Основные элементы топографии. Условные топографические знаки. Понятие о карте. Работа с топографической картой. Простейшие способы геометрических измерений на местности. Выживание в экстремальной ситуации. Международные сигналы бедствия.

## 5. Туристские узлы (8 ч.).

Узлы. Вязка узлов (восьмёрка, встречный, булинь). Вязка узлов (прямой, схватывающий, двойной булинь). Вязка узлов (стремя, грейпвайн, бергшафт). Вязка узлов (брамшкотовый, академический).

## 6. Техника пешеходного туризма (8 ч.).

Общие требования, обязательные для работы с верёвками, страховки и само страховки. Переправа по бревну с командным сопровождением. Навесная переправа по судейским перилам с командным сопровождением. Переправа по параллельным перилам с командным сопровождением. Спуск, подъем по склону, траверс склона по судейским перилам с само страховкой.

## 7. Заключительное занятие. Итоговый контроль (соревнования учащихся по пешеходному туризму и спортивному ориентированию) (2 ч.).

**Комплекс организационно — педагогических условий.**

**Календарно-учебный график**

### 1. Режим работы Дома творчества:

- шестидневная рабочая неделя;
- продолжительность учебного занятия – 45 мин.

### 2. Продолжительность образовательной деятельности:

с 01.09.2021 года по 31.08.2022 года
--------------------------------------

### 3. Продолжительность учебного года:

Учебный год	Начало	Окончание	Продолжительность
2021-2022год	1 октября 2021 г.	30 апреля 2022 г.	29 недель

### 4. Продолжительность учебных полугодий:

Учебные полугодия	Начало	Окончание	Продолжительность
Первое	1 октября 2021 г.	30 декабря 2021 г.	13 недель (91 день)
Второе	10 января 2022 г.	30 апреля 2022 г.	16 недель (111 дней)
<b>Всего:</b>			<b>29 недель (202 дня)</b>

### 5. Праздничные дни

		Продолжительность
Праздничные дни	С 31 декабря 2021 г. - по 9 января 2022 г.	10 дней
Дополнительные дни отдыха связанные с государственными праздниками	4 ноября, 23 февраля, 8 марта	3 дня
	<i>Всего</i>	<b>13 дней</b>

Итоговое мероприятие – 27 апреля 2022 года.

## Литература и пособия

1. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. [Электронный ресурс] — URL: <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf> (Дата обращения 05.01.2015).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс] — URL: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html> (Дата обращения 06.12.2014).
3. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844).
4. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ. [Электронный ресурс] — URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_173649/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173649/) (Дата обращения 03.03.2015).
5. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844).
6. СанПин 2.4.4.3172-14, от 13 октября 2014 г. вступили в силу новые санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
7. Бардин К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). – М.: Издательство «Просвещение», 1981 год.
8. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. – М.: Издательство «Просвещение», 1987 год.
9. Курилова В.И. Туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: Издательство «Просвещение», 1988 год.
10. Хораськина Р.В. Организация и преодоление технически сложных этапов на соревнованиях по технике пешеходного туризма. Учебно-методическое пособие. – Чебоксары, 1999 год.
11. Павлов В.В. Узлы: морские и туристские. Учебно-методическое пособие. – Чебоксары, 2007 год.
12. Хораськина Р.В., Павлов В.В. Первые шаги в ориентировании. Учебно-методическое пособие. – Чебоксары, 2008 год.
13. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – Москва, 2008 год.