

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 назначению – 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.	Введение. Развитие детско-юношеского туризма. Техника безопасности пешеходного туризма	2		2
2.	Основы туристской подготовки. Первая помощь	6	6	12
3.	Спортивное ориентирование	6	10	16
4.	Топографическая подготовка	8	2	10
5.	Туристские узлы	-	8	8
6.	Техника пешеходного туризма	-	8	8
7.	Заключительное занятие. Итоговый контроль (соревнования учащихся по пешеходному туризму и спортивному ориентированию)	-	2	2
	Итого:	22	36	58

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

№ п/п	Время проведения	Наименование раздела и темы	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	октябрь	Введение. Развитие детско-юношеского туризма. Техника безопасности пешеходного туризма	2		2
		I. Основы туристской подготовки. Первая медицинская помощь	6	6	12
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
		II. Спортивное ориентирование	6	10	16
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
		III. Топографическая подготовка	8	2	10
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
		IV. Туристские узлы		8	8
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
		V. Техника пешеходного туризма		8	8
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	Заключительное занятие. Итоговый контроль (соревнования учащихся по пешеходному туризму и по спортивному ориентированию)		2	2
		Итого:	22	36	58

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 самостраховки. 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 самостраховкой.

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)
Всего:			29 недель (202 дня)

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>	13 дней

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/ (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.