

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования «Центр творческого развития и гуманитарного образования «Воспитание»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
от 31.08.2023г. протокол №1



Утверждаю:
Директор Центра «Воспитание»
О.В.Титова
Приказ №107-од от 31.08.2023г.

Рабочая программа
«Основы техники пешеходного туризма»

1 год обучения
Возраст обучающихся: 6-7 лет

Автор-составитель:
Лобанов Владимир Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Мещовск, 2023г.

Пояснительная записка

1.	<p>Направленность дополнительной общеразвивающей программы</p>	туристско-краеведческая
2.	<p>Уровень сложности дополнительной общеразвивающей программы</p>	Базовый
3.	<p>Особенности обучения Изменения содержания,</p>	<p>Программа разработана на основе программ Д.В. Смирнова «Оздоровительно-познавательный туризм» («Советский Спорт», 2003), Д.В. Смирнова «Юные туристы-краеведы» (ФЦДЮТиК, 2006) и А.Г. Маслова «Школа безопасности» (ФЦДЮТиК, 2007, программы для систем дополнительного образования детей).</p> <p>Отличительными особенностями Программы является перечень тем в учебном (тематическом) плане и содержание; форма и режим занятий.</p> <p>В результате освоения Программы обучающиеся смогут принять участие в зачетном степенном или категорийном походе; многодневном туристском мероприятии (поход, слет, соревнование, туристский лагерь и т.п.).</p> <p>Знания и навыки, полученные в результате обучения по Программе, позволяют принимать участие в различных значимых мероприятиях и соревнованиях</p>
4.	<p>Особенности организации</p>	<p>В настоящее время в крупных городах и в целом по стране люди стали уделять меньше внимания внутреннему российскому туризму. Выросло целое поколение детей, которые, если и выезжали за пределы города, то только в другие страны, чаще всего на курорты. Дети не знают своей страны, своего региона, не представляют себе жизни за пределами города. Обучение по Программе позволит ознакомить обучающихся с природной средой, особенностями жизнедеятельности в ней, изучить на практике природный комплекс своего края, увидеть исторические места. Без этих знаний немислимо патриотическое воспитание подрастающего поколения.</p> <p>Реализация Программы предусматривает приобретение учащимися основных знаний о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказанию первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе,</p>

		<p>туристском объединении.</p> <p>Педагогическая целесообразность</p> <p>Реализация Программы способствует формированию всесторонне развитой личности. Участие в спортивных состязаниях, познавательные путешествия позволяют расширить знания о своей малой Родине, об окружающем мире, углубить знания по предметам, изучаемым в школе. Занятия по Программе позволяют повысить уровень самостоятельности детей. Обучающиеся не только получают навыки обеспечения своей жизнедеятельности, но и учатся принимать серьезные, ответственные решения, касающиеся всего коллектива</p>
5.	Цель	<p>формирование у обучающихся здорового образа жизни, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма посредством освоения практических основ пешеходного туризма</p>
6.	Задачи	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучать базовым знаниям по туристской подготовке и основам выживания в природе, безопасном проведении походов; - учить правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий; - обучать приемам оказания доврачебной медицинской помощи; - обучать навыкам ведения фото- и видеосъемки, ориентирования и топографии; - расширять знания о своем регионе. <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать физическую активность, укреплять здоровье; - развивать инициативность и индивидуальные способности; - развивать логическое мышление и творческие способности; - прививать интерес к туризму и краеведению как активно - познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать общечеловеческие качества: взаимовыручку, честность, бескорыстие, отзывчивость, умение дружить через участие в коллективных действиях; - формировать нравственные качества, воспитывать гражданственность и патриотизм; - формировать у обучающихся потребность к здоровому образу жизни, к физическому

		совершенствованию.
7.	Режим занятий	<p>При изучении общих и теоретических вопросов используется групповая форма проведения занятий, на практических занятиях - индивидуально-групповая форма.</p> <p>На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.</p> <p>Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 3 часа, всего 5 часов. Общее количество часов в год - 90 часов.</p>
8.	Формы занятий	- групповые по количеству участников; - индивидуальные (беседы, консультации, дистанционные); - по подгруппам (творческие задания).
9.	Ожидаемые результаты	<p>В результате освоения Программы обучающиеся будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обладать базовыми туристскими компетенциями (организация похода, составление маршрута, разбивка лагеря, ремонт оборудования и пр.); - знать правила оказания первой доврачебной помощи и уметь ее оказывать; - уметь выполнить технические приемы на маршруте; - знать основы картографии и уметь ориентироваться на местности и по картам; - уметь собирать краеведческий материал в процессе выездных мероприятий; - знать правила безопасности в походах и уметь выполнять их на практике. <p>У обучающихся сформируется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение работать в команде; - активная природоохранная и патриотическая жизненная позиция.

--	--	--

2. Календарно-тематический план

№ п/п	Название разделов/тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	
1.1.	Техника безопасности. История туризма. Виды туризма	1	1	-	Опрос
2.	Туристско-бытовые навыки	13	2	11	
2.1.	Основы безопасности в природной среде	1	1	-	Опрос
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Практическая работа
2.3.	Питание в туристском походе	3	-	3	Практическая работа
2.4.	Организация привалов и ночлегов	5	1	4	Практическая работа
2.5.	Планирование похода	3	-	3	Практическая работа
3.	Топография	9	3	6	
3.1.	Истинный и магнитный полюса. Склонения	3	1	2	Практическая работа
3.2.	Номенклатура карт. Способы выражения масштаба	3	1	2	Практическая работа
3.3.	Условные знаки	3	1	2	Практическая работа
4.	Туристское и спортивное ориентирование	13	2	11	
4.1.	Ориентирование на местности	6	1	5	Практическая работа
4.2.	Виды туристского ориентирования	7	1	6	Практическая работа
5.	Первая доврачебная помощь	7	3	4	
5.1.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	Практическая работа
5.2.	Индивидуальная и групповая аптечка	2	1	1	Практическая работа
5.3.	Транспортировка пострадавших	6	1	5	Практическая работа
6.	Основы краеведения	7	1	6	

6.1.	Районы похода, их природные особенности. Туристские возможности, обзор района путешествия	2	1	1	Практическая работа
6.2.	Разработка маршрута похода. Подготовка к походу	4	1	3	Практическая работа
6.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	-	2	Практическая работа

7.	Спортивно-оздоровительный туризм	15	2	13	
7.1.	Техника и тактика пешеходного туризма	10	1	9	Выполнение практического задания на время
7.2.	Туристские узлы и их применение	5	1	4	Выполнение практического задания на время
8.	Общая и специальная физическая подготовка	11	2	8	
8.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	Опрос
8.2.	Общая физическая подготовка	8	1	7	Выполнение практического задания
8.3.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Практическая работа
9.	Специальная подготовка	14	3	11	
9.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	2	1	1	Практическая работа
9.2.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	2	1	1	Практическая работа
9.3.	Ориентирование и сохранение направления движения без компаса и карты	3	1	2	Практическая работа
9.4.	Организация поисково-спасательных работ силами группы	3	1	2	Практическая работа
9.5.	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	4	1	3	Практическая работа
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Презентация
	Всего	90	18	72	

3. Список литературы.

Список литературы для педагога

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: изд-во «Турист», 1989.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: изд-во «Турист», 1983.
3. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: «ТОЛК», 1996.
4. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: «Знание», 1990.
5. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: изд-во Ф и С, 1974.
6. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: изд-во «Турист», 1986.
7. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М.: «Профиздат», 1990.
8. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М.: изд-во Ф и С, 1988.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: изд-во ФиС, 1978.
10. Казанцев АА. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: изд-во ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
11. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА. Туристские слетыи соревнования. -М.: «Профиздат», 1984.

Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: изд-во ЦДЮТурМО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: «Профиздат», 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М.: изд-во ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. - М.: изд-во Ф и С, 1990.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: «Просвещение», 1981.
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: «Вокруг света», 1994.

Электронные образовательные ресурсы:

Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/norm25042019.pdf> doc/reg play/regplay 2019 pedestrian

(Дата обращения: 25.06.2019). Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов: [Электронный

ресурс] // Федерация спортивного туризма в России.
URL:

<http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.p df>. (Дата обращения: 25.06.2019). Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский маршрут»:

[Электронный ресурс] // Туризм спортивный.
URL:

http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh BV usl KTM.pdf

(Дата обращения: 25.06.2019).

Условия соревнований в дисциплине «дистанция - пешеходная - группа» (длинная):

[Электронный ресурс] /Туризм спортивный.
URL:

http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh BV usl gr 2kl.pdf.

(Дата обращения: 25.06.2019).

Условия соревнований в дисциплине «дистанция - пешеходная» (короткая)

[Электронный ресурс] // Туризм спортивный.
URL:

http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh BV usl lich 2kl.pdf

(Дата обращения: 25.06.2019).

Туризм спортивный [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/index.php>. (Дата обращения: 25.06.2019).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451645

Владелец Титова Ольга Витальевна

Действителен с 03.07.2023 по 02.07.2024