Министерство образования Красноярского края
Главное управление образования администрации города Красноярска
МАОУ СШ №115

РАССМОТРЕНО

на заседании совета
ФСК «Факел»
Протокол № 1
от « 30 » августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 262-уч
от « 2 » сентября 2024г.

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 115"
Дата: 2024.11.02 13:59:56 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности
«Пешеходный туризм»
программа нацелена на учащихся 3-11 классов
на 2024-2025 учебный год

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка..... 2
2. Учебно-тематический план 5
3. Содержание программы..... 6
4. Методическое обеспечение программы 8
5. Материально-техническое обеспечение программы 8
6. Список литературы 8

Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность образовательной программы

Пешеходный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят миллионы людей. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

По мере развития дополнительного образования, придания ему все более важное значения в системе образования возникает необходимость углубления, расширения и усовершенствования известных программ. Так программу туристского объединения стало целесообразнее разграничить по видам туризма.

Важным стимулом для ребят должно стать получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист», «Турист России» и юношеских спортивных разрядов по туризму.

Важнейшей целью объединения является физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых военно-прикладных навыков.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Нормативные документы

Дополнительная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» составлена на основе нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации об утверждении Федерального общеобразовательного стандарта основного общего образования №1897 от 17.12.2010 г.);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию Протокол №1/15 от 08.04.2015 г.);
- Перечень учебников, рекомендованный министерством образования. (Приказ Министерства образования и науки РФ, утвержденный №253 от 31.03.2014 г.)
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СШ №115;
- Учебного плана МАОУ СШ №115 на 2021- 2025 учебный год;
- Положения о рабочей программе МАОУ СШ №115».

Программа построена на следующих принципах:

– Принцип доступности. Содержание, объем изучаемого материала и методы его изучения должны соответствовать уровню интеллектуального, нравственного, эстетического развития ребенка, его возможности усвоить предлагаемый материал.

– Принцип сознательности и активности. Позитивное отношение детей к обучению, понимание ими значимости получаемых знаний, интенсивная умственная и практическая деятельность в процессе обучения.

– Принцип наглядности. Демонстрация изучаемых объектов, наблюдения за происходящими процессами в естественных условиях и кабинетах (муляжи, плакаты, карты, схемы).

– Принцип систематичности и последовательности. Преподавание и усвоение знаний должно идти в определенном порядке, системе. Оно требует логического построения содержания и процесса обучения.

– Принцип связи теории с практикой. Знания, полученные в процессе обучения, применяются на практике: в походах, на слетах, соревнованиях и т.д.

– Принцип личностного подхода в обучении. Содержание, формы и методы обучения должны соответствовать возрастным этапам и индивидуальному развитию обучаемых.

Данная программа по своему содержанию является комплексной и включает в себя широкий спектр деятельности туристско-краеведческой направленности.

Составными частями содержания программы являются: краеведение и охрана природы, туристское многоборье, спортивный туризм и спортивное ориентирование, что позволит обучающимся получить разносторонние знания в данной направленности дополнительного образования.

Новизна и актуальность программы заключается в новых формах организации образовательной работы с детьми и подростками, направленных на деятельностное участие их в общении с природой и окружающим миром.

Заниматься в объединении могут физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом и с родителями (законными представителями) по вопросу допуска детей к походам и соревнованиям по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, получить на каждого обучающегося медицинскую справку - разрешение заниматься туризмом. Нужно так же получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий объединения и его участия во всех походах.

Содержание и методика занятий. Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому туристу.

Процесс обучения идет по спирали, возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самодеятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены, медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению препятствий, трудностей во время соревнований и совершения походов, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года обучения уделяется технике и тактике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех

достопримечательных мест области.

Практические занятия, учебно-тренировочные походы и соревнования надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы полезно проводить в форме докладов, составленных обучающимися самостоятельно. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Программа третьего года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование знаний и умений воспитанников, отработку практических навыков по технике и тактике туристских походов и туристского многоборья, уделяет особое внимание вопросам техники безопасности в пешеходном туризме.

Особое внимание уделяется вопросам общефизической и специальной подготовки обучающихся, отработке знаний и умений обучающихся по основам ориентирования на местности техники и тактики пешеходного туризма, освоения краеведческого материала. Помимо подготовки обучающихся к совершению походов, необходимо уделять внимание вопросам подготовки к соревнованиям по туристскому многоборью, отработке навыков командных действий во время прохождения этапов соревнований. Участие воспитанников объединений в соревнования различного ранга позволит не только совершенствовать навыки туристской подготовки учащихся, но и научит умению работать в команде, воспитает чувство ответственности перед своими товарищами, поможет научить быстро, принимать ответственные решения. Помимо этого, участие в соревнованиях может оказать стимулирующее воздействие для получения звания, разряда по спортивному туризму.

Занятия проводятся в форме лекций, бесед и практических занятий. Необходимо предусмотреть и самостоятельные работы учащихся по заданиям.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, специального снаряжения, преподаватель должен воспитывать у учащихся умение самостоятельно принимать решения, брать ответственность за совершенные действия.

При проведении практических занятий однодневный поход или выход на местность для отработки навыков по определенным темам длится 8 часов, двухдневный – 14 часов, трехдневный – 22 часа. В период школьных каникул рекомендуется проводить одно-, двух- и трехдневные походы с отработкой какой-либо темы. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Программы каждого года занятий объединения рассчитаны на 102 часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, учебные и спортивные соревнования, а также проведение учебно-тренировочных походов и соревнований. Режим работы туристского объединения в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, объединение собирается на занятия в определенный день и час. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности, учебные походы на 1-3 дня, участие в соревнованиях и слетах. Более продолжительные походы организуются в каникулярное время. Кроме того, занятия могут проходить по группам и индивидуально.

Цели и задачи программы

Цель: содействовать созданию условий для формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, гармоничном взаимодействии с природной средой. Содействовать обучению детей основам пешеходного туризма и воспитанию любви к родному краю.

Задачи:

- способствовать формированию у ребёнка бережного отношения к природе;
- обучить основам выживания в экстремальных ситуациях природного характера;
- содействовать укреплению здоровья, правильному физическому и духовному развитию ребенка;
- обучить навыкам пешеходного туризма;

- изучить историю родного края посредством туристских походов и экскурсий;

- развитие самодеятельности, социальная и личностная адаптация учащихся через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

Организация образовательного процесса

- Данная программа рассчитана на один года обучения.
- Количество обучающихся в группах составляет – от 10 до 12 человек.
- Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 9-17 лет.
- Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Занятия проводятся на свежем воздухе, при плохой погоде в помещении.
- Программа предусматривает индивидуальные и групповые практические работы.
- Формы подведения итогов реализации данной программы являются:
  - зачётные походы,
  - соревнования,
  - олимпиады,
  - конкурсы,
  - получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист», «Турист России» и юношеских спортивных разрядов по туризму.

Ожидаемые результаты

В конце курса обучающийся должен:

- знать и применять на практике основы выживания в экстремальных ситуациях природного характера;

- знать историю родного края;

- владеть навыками работы с туристским снаряжением и применять их на практике;

- знать приемы оказания первой медицинской помощи и уметь применять их на практике;

- знать правила ТБ в походах, на транспорте, на воде.

Учебно-тематический план

№	Темы
	Введение
1.	Краеведение и охрана природы
2.	Ориентирование. Топографическая подготовка
3.	Физическая подготовка туриста
4.	Основы пешеходного туризма
5.	Туристские походы

Содержание программы

Введение

Виды туризма, особенности пешеходных походов. Нормативы значков «Юный турист России», «Турист России»

1. Краеведение и охрана природы.

Экскурсионные объекты: исторические, архитектурные и другие памятные места, районный краеведческий музей, предприятия. Знатные люди района.

Охрана природы. Закон об охране природы. Памятники природы

Практические занятия. Сбор краеведческих материалов. Экскурсии на предприятия района (по выбору), в районный краеведческий музей

2. Ориентирование. Топографическая подготовка.

Топографическая подготовка. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Практические занятия Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

3. Физическая подготовка туриста.

Физическая и морально-волевая подготовка туристов-спортсменов. Закаливание, комплекс упражнений для тренировки. Беговые тренировки. Маршевая подготовка

Практические занятия. Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции. Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания). Выполнение упражнений для развития силы рук и ног. Обучение преодолению препятствий Выполнение нормативов юношеских разрядов.

4. Основы пешеходного туризма.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Туристские палатки, их устройство. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды в походе.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение. Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Расчет продуктов питания для двухдневного похода.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.

Изучение приемов преодоления препятствий на местности (спуск и подъем по перилам, преодоление преграды по бревну с помощью горизонтального маятника, преодоление заболоченного участка по жердям и кочкам). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность туриста. Вязка узлов. Учебно-тренировочные игры и упражнения на местности.

5. Туристские походы.

Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с обучающимися. Определение цели и района путешествия. распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

В соответствии с количеством часов, отведенных по учебно-тематическому плану занятий объединения, рекомендуется провести в течении учебного года (кроме летнего зачетного похода) два учебно-тренировочных походов:

Один однодневный - 8 часов

Один двухдневных - 16 часов

В результате этих походов дети приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями родного края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационным вопросам и хозяйственному обеспечению, преодоление различных естественных препятствий. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, организация и проведение экскурсии, сбор экспонатов.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры на местности.

Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.п., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка и расфасовка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графика дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Оформление альбома, летописи объединения. Подготовка фотовыставки о работе образовательного объединения. Обсуждение похода в группе. Оформление документации, заполнение учетных карточек, награждение участников.

Методическое обеспечение программы

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

К программе туристско-краеведческой деятельности разработаны либо будут разработаны и подобраны методические рекомендации по организации туристско-краеведческой деятельности:

- нормативно-правовые документы по организации туристско-краеведческой деятельности;
- сборник рекомендаций по руководству для участников соревнований по технике пешеходного туризма;
- учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы;
- рекомендации по организации, подготовке и проведению походов.

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы требуется следующий комплекс оборудования и материалов.

1. Компас (10 шт.).
2. Комплекты спортивных карт.
3. Компостеры для спортивного ориентирования (для отметок на карточках).
4. Контрольные пункты (призмы).
5. Снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности).
6. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки).
7. Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки).
8. Секундомеры.
9. Аптечка и т.д.

Список литературы

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. -М.: Издательский центр «Академия»,2001.

2. Головачёв М.В. Школа выживания: Ориентирование в пространстве и времени. - Н.Н.: Нижегородский гуманитарный центр,2001.
3. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
4. Курочкин Е.И. Лекарственные растения.- Самара: Самарский Дом печати, 1994.
5. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Матюцкий С.П. Туристу о растениях. – М.: Профиздат,1988.
7. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986г.
8. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. – М.: Профиздат, 1988.
9. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия./ Верба И.А., Голицин С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.

Приложение 1

Мониторинг уровня физической и теоретической подготовленности обучающихся

По дополнительной образовательной программе «Пешеходный туризм»
Педагог
Творческое объединение
Год обучения уч. год

№ п/п	ФИО обучающихся	результат на начало уч. года		результат на ½ уч. года		результат на конец уч. года	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
	Всего «Н» - Низкий уровень - …% «С» - Средний уровень - …% «В» - Высокий уровень - ….%						