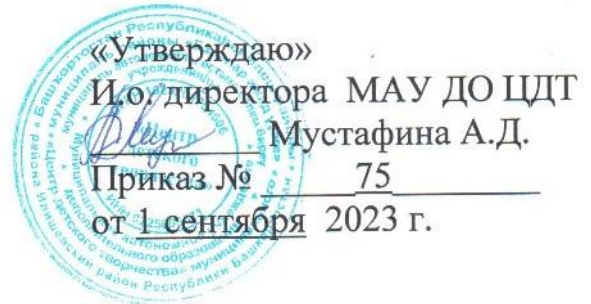


Муниципальное казенное учреждение «Управление образования муниципального района
Илишевский район Республики Башкортостан

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» муниципального района Илишевский район Республики
Башкортостан

«Рассмотрено»
на заседании педсовета
Протокол № 1
от 30 августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО - КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Уровень программы: стартовый
Срок освоения программы: 1 год (144 часа)
Возраст обучающихся: 8 – 15 лет

Автор программы:
Мухаметьянова Алина Данияровна,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Центр детского творчества»
МР Илишевский район РБ

с. Верхнеяркеево, 2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

Нормативно – правовое основание разработки программы

-Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - 273-ФЗ);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Приказ № 196);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее – Приказ № 533);

-Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20);

-Приказ министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 – р «О концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Направленность программы. Данная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой туристско - краеведческой направленности.

Актуальность. В настоящее время развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Занятия учащихся пешеходным туризмом способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Педагогическая целесообразность программы. Туризма без краеведения не существует. Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. 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 средством всестороннего развития подрастающего поколения, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной.

Новизна данной программы заключается в том, что данная программа раскрывает особенности поведения человека в разных природных и погодных ситуациях, что позволяет обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных полевых условиях. Это и определяет новизну Программы.

Отличительные особенности программы «Пешеходный туризм» от других программ имеющих такие же цели задачи состоят в том, что практические занятия должны быть адаптированы к степной зоне края, в которой реализуется данная программа, а также большое внимание уделяется вопросам экологии, участия в различных природоохранных акциях (вне сетки занятий).

Кроме того, данная программа имеет **метапредметные связи** со школьной программой: географией, экологией, биологией, ОБЖ, физической культурой. На занятиях воспитанники объединения дополняют знания по данным предметам, как в теоретическом, так и в практическом направлениях. Ориентируясь на ФГОС второго поколения, система дополнительного

образования является частью внеурочной деятельности. Многие программы, такие как «Пешеходный туризм» являются востребованными школьниками и представляют собой дополнение к учебным программам.

Адресат программы. Возраст учащихся в объединении предлагается от 8 до 15 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к пешим путешествиям и изучению окружающего мира. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Группы формируются преимущественно по принципу принадлежности учащихся к среднему или старшему звену образовательных учреждений с учетом степени их предварительной физической подготовки. Количество детей в группе - 15 человек.

Уровень программы. По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой стартового уровня.

Объем программы и сроки реализации. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 144 часа. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май. Во время каникул проводятся 2 - 4 дневные учебно - тренировочные походы, по окончании учебного года проводится спортивный поход 3 - ей степени или 1-ой категории сложности вне сетки часов.

Форма обучения – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. На теоретические занятия отводится 44 часа, на практические - 100 часов. Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете. Практические занятия проводятся в помещении и на местности. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

Режим занятий. Аудиторные занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 часа занятий - 45 минут. 1 раз в месяц проводятся практические занятия на местности или поход продолжительностью до 8 часов. Во время школьных каникул проводятся 2 - 4 дневные учебно - тренировочные походы (УТП).

Особенности организации образовательного процесса. Эта программа рассчитана для развития школьников в области пешеходного туризма и краеведения. В ходе освоения программы учащиеся овладевают базовыми туристскими знаниями, умениями и навыками. В обучении учащихся используется системно - деятельностный подход. В результате такого подхода у учащихся формируются умения самостоятельно решать поставленные задачи и выполнять определенные задания педагога: самостоятельное выполнение обязанностей в группе по должностям, разбивка и свертывание бивака, приготовление пищи, разработка маршрута, подготовка и ремонт снаряжения, умения работать с краеведческим источником, проводить наблюдения,

описывать наблюдаемые объекты и явления и т.д. В программе уделяется серьезное внимание физической и технической подготовке учащихся, на которые отводится одна третья часть всего количества часов. Занятия по основной и специальной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период, проводятся во время занятий на местности и учебно - тренировочных походов. Для реализации данной программы базового уровня требуется педагог, являющийся инструктором по детско - юношескому туризму и обладающий профессиональными знаниями. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями учащихся. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого учащегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, походов и экскурсий.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы - создание условий для формирования всесторонне развитой личности учащегося посредством туристско-краеведческой деятельности и освоение базовых туристских знаний, умений и навыков..

Задачи обучения:

Образовательные:

- обучение основам техники пешеходного туризма;
- привитие базовых эколого-туристских знаний, навыков и умений;
- расширение краеведческих знаний;

Личностные:

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию края;
- формирование чувства коллективизма и воспитание морально-этических качеств;
- обеспечение социальной адаптации учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развитие познавательной активности;
- расширение знаний по школьным предметам;
- формирование самостоятельности и ответственности при выполнении заданий.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение.	2	2	-	
1.1	История развития туризма. Виды туризма, пешеходный туризм и особенности пеших походов.	2	2	-	Стартовая диагностика уровня физической подготовки учащихся
2.	Раздел 2. Туристская подготовка	62	20	42	
2.1	Основы безопасности и правила поведения туристов	4	2	2	Контрольные задания
2.2.	Организация и проведение туристских походов	4	2	2	Контрольные задания
2.3.	Подготовка к походу	8	2	6	Контрольные задания
2.4.	Туристское снаряжение	6	2	4	Укладка рюкзака
2.5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	4	8	Учебно - тренировочный поход
2.6.	Питание в походе	10	2	8	Контрольные задания
2.7.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	12	4	8	Вязка узлов
2.8.	Подведение итогов туристского похода	6	2	4	Составление отчета
3	Раздел 3. Топографическая подготовка и ориентирование	10	4	6	
3.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Контрольные упражнения
3.2.	Ориентирование на местности.	6	2	4	Контрольные задания на местности
4	Раздел 4. Краеведение	20	4	16	
4.1	Туристские возможности родного края	2	1	1	Тестирование
4.2	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и	18	2	16	Выполнение общественно-

	памятников				полезной работы
5	Раздел 5. Медико-санитарная подготовка	8	2	6	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2	Контрольные задания
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	4	2	2	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему
6.	Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка	40	2	38	
6.1.	Значение физической подготовки и закаливания.	2	2	-	Опрос
6.2.	Общая физическая подготовка	20	-	20	Контрольные упражнения
6.3.	Специальная физическая подготовка	18	-	18	Прохождение туристской дистанции
	Итоговое занятие	2		2	
	Итого	144	34	110	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение (2 часа)

1.1. Вводное занятие.

Теоретическое занятие (2 часа)

История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самостоятельный, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме. Значение туристско-краеведческой деятельности учащихся в общей системе обучения и развитии личности. Ее роль в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Определение плана работы объединения на учебный год.

Раздел 2. Туристская подготовка (62 часа)

2.1. Основы безопасности и правила поведения туристов (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Правила поведения в походе, дисциплина, соблюдение мер безопасности. Причины аварийных ситуаций и их профилактика. Значение дисциплины, уровень подготовленности группы и ее оснащения снаряжением. Правильная оценка сил и умений юных туристов, контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.

Практические занятия (2 часа)

2.2. Организация и проведение туристских походов (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Правила организации и проведения туристских походов. Походная документация. Краеведческое и спортивное содержание похода.

Практические занятия (2 часа)

Оформление маршрутных документов (маршрутный лист, книжка). Оформление маршрута через маршрутно-квалификационную комиссию (МКК). Постановка на учет в спасательные службы (ПСС, МЧС, КСО).

2.3. Подготовка к походу (8 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Формирование туристской группы. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Определение маршрута и сроков похода. Сбор сведений о районе планируемого похода. Смета расходов, раскладка продуктов, меню для походов. Меры предосторожности.

Практические занятия (6 часов) Подбор группы, распределение должностей и обязанностей. Составление сметы расходов на поход, раскладки продуктов и меню, графика дежурства.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Обязанности членов туристской группы по должностям:

- Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

- Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

- Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

- Хронометрист. Работа хронометриста во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы.

- Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

- Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

- Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

- Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

- Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

2.4.Туристское снаряжение (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Личное, групповое и специальное туристское снаряжение. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Обязанности заведующего снаряжением и ремонтного мастера группы. Распределение снаряжения между участниками похода. Типы палаток, тентов, рюкзаков, кострового оборудования. Примуса бензиновые, газовые горелки и баллоны. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Специальное снаряжение для выполнения краеведческих работ. Навигационное оборудование и снаряжение.

Специальное туристское снаряжение для участия в соревнованиях по туризму: веревки вспомогательные и основные, репшнуры, страховочные системы, карабины, жумары, спусковые устройства, альпеншток.

Практические занятия (4 часа)

Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Подготовка и ремонт личного, группового и специального снаряжения. Ремонтный набор группы и обязанности реммастера туристской группы. Закрепление на практике умений и навыков пользования снаряжением. Распределение группового снаряжения. Использование туристского специального снаряжения и оборудования для исследовательских работ.

2.5.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (12 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Организация привалов и ночлегов. Планирование места организации бивуака по плану (спорткарте) местности. Организация лагеря и бивуака. Требования к месту бивуака: наличие питьевой воды, дров, безопасность при различных природных явлениях, эстетические и гигиенические требования. Типовая планировка территории бивуака, элементы комфорта.. Уборка мест привалов и бивуаков.

Практические занятия (8 часов)

Планирование места организации бивуака по плану (спорткарте) местности. Выбор места для привалов и ночлегов. Работа с картой в пути, разведка на маршруте. Организация бивачных работ: установка палаток, оборудование костра, кухни, мусорных ям, мест для забора воды, умывания и мытья посуды, туалеты, заготовка и хранение дров. Разведение костра. Уборка мест привалов и бивуаков: сжигание мусора, закапывание пищевых отходов.

2.6. Питание в походе (10 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Организация питания в походе и питьевой режим. Раскладка продуктов, меню для походов. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий.. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Практические занятия (8 часов)

Составление раскладки продуктов, меню для походов. Фасовка, упаковка и хранение продуктов. Организация питания в походе. Приготовление пищи на костре. Очистка и обеззараживание воды.

2.7. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (12 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Планирование «нитки» маршрута: линейная, кольцевая и радиальная схема маршрута. Виды и нормы нагрузок. Скоростные и временные нагрузки в походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Режим ходового дня. Хронометраж движения. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Взаимопомощь в туристской группе.

Виды естественных препятствий и их преодоление, меры предосторожности. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий. Основные туристские узлы, их назначение и применение. Страховка и самостраховка.

Практические занятия (8 часов)

Разработка плана-графика прохождения маршрута. выполнение обязанностей и работы разведчиков, штурмана, хронометриста группы. Освоение техники вязания узлов. Отработка приемов страховки и самостраховки. Прохождение туристской дистанции.

2.8. Подведение итогов туристского похода (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы в походе, составление отзывов и отчетов по должностям. Ответственный за отчет о походе. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Требования к отчету. Оформление туристской газеты. Обработка собранных материалов. Чистка, ремонт и сдача снаряжения.

Практические занятия (4 часа)

Оформление дневника похода и наблюдений, составление отчетов по выполненным должностям и отзывов учащихся о походе. Составление отчета о походе. Оформление стенда и туристской газеты. Приведение в порядок туристского снаряжения.

Раздел 3. Топографическая подготовка и ориентирование (10 часов)

3.1. Топографическая и спортивная карта (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Виды и свойства карт. Виды топографических карт, схем. Топографические условные знаки. Рельеф. Изображение рельефа на карте. Горизонтالي. Определение высоты местности на карте. Спортивные карты, их масштаб и условные знаки.

Практические занятия (2 часа) Отработка навыков чтения рельефа по карте. Упражнения с масштабами различных карт. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение

пройденного расстояния по времени движения. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению, вырисовка карт

3.2. Ориентирование на местности (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа) Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование на карте, по компасу и местным предметам. Ориентирование по солнцу и звездам. Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия (4 часа)

Ориентирование на местности различными способами. Движение по карте и с помощью компаса. Взятие азимута на предмет и движение по азимуту. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Чтение маршрута движения группы по карте. Разведчик, штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Раздел 4. Краеведение (20 часов)

4.1. Туристские возможности Республики Башкортостан (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Географическое положение . Рельеф, геологическое строение, почвы, горы, полезные ископаемые, гидрография. Особенности природы и климата, флора и фауна Республики Башкортостан. Экономика: промышленность, сельское хозяйство, курорты. Население, этнический состав. Туристские возможности Республики Башкортостан.

Практические занятия (1 час)

Знакомство с картами интересных туристских районов, просмотр фото-видеоматериалов, изучение литературы, выявление краеведческих и экскурсионных объектов, мест, интересных своеобразным проявлением природы.

4.2. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников (18 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Ведение общественно-полезной, экологической и краеведческой работы в походе; формы и методы сбора краеведческого материала. Формы участия учащихся в охране природы. Правила поведения на природе. Эколога - краеведческие должности в группе: эколог, историк-краевед, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим предметам в соответствии с местными условиями. Выбор объекта краеведческого исследования: памятники истории, культуры, природы, места, интересные своеобразным проявлением природы, отдельные представители флоры и фауны края. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и

фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Обработка собранных материалов.

Практические занятия (16 часов)

Экология края: основные экологические проблемы, выявление районов, подверженных большей опасности возникновения экологических чрезвычайных ситуаций. Редкие, исчезающие виды животных и растений. Заповедники и заказники и другие охраняемые природные территории.

Пропаганда охраны природы, участие в акциях по охране памятников природы, посадке зеленых насаждений. Очистка лесов, родников. Выявление экологически неблагоприятных мест в своем районе. Маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня.

Охрана памятников: благоустройство памятников истории и культуры Северского района, обелисков, братских могил. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Ведение путевых записей, графика прохождения маршрута. Фото- и видеосъемке краеведческих объектов. Сбор информации об истории, о культуре края. Оформление туристско - краеведческой газеты, составление путеводителя по историческим, культурным, природным местам своего района. Оформление стенда о деятельности объединения.

Раздел 5. Медико-санитарная подготовка (8 часов)

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теоретические занятия (2 часа)

Гигиена туриста в походе. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Медицинская аптечка тургруппы. Причины несчастных случаев в походе. Меры предупреждения травм и заболеваний.

Практические занятия (2 часа)

Комплектование индивидуального медицинского пакета туриста и медицинской аптечки тургруппы.

5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Оказание доврачебной помощи пострадавшему и способы его транспортировки. Использование лекарственных средств. Обязанности санитаря группы

Практические занятия (2 часа)

Освоение приемов самоконтроля за физическим состоянием. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Изучение приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему при травмах, ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударе, пищевом отравлении.. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях Правила наложения шин.
Разучивание приемов транспортировки пострадавшего,

Раздел 6. Основная и специальная физическая подготовка (40 часов)

6.1. Значение физической и технической подготовки (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Физические и морально-волевые качества туриста. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Закаливание организма.

Специальная техническая подготовка туриста - краеведа. Виды туристских соревнований. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения разрядов по спортивному туризму. Права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму. Спортивное и неспортивное поведение. Туристская дистанция.

6.2. Основная физическая подготовка (ОФП) (20 часов)

Практические занятия (20 часов)

Практические занятия по освоению навыков физической подготовки. Комплекс утренней зарядки.. Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением и с отягощением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подвижные игры, и эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика. Спортивные и народные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, лапта.

6.3. Специальная физическая подготовка (СФП) (18 часов)

Практические занятия (18 часов)

Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на развитие ловкости.

- Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа

и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

- Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

- Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

- Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

- Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

- Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Различные виды ходьбы и бега. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др.

- Техника бега по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, горный бег (в гору), бег «серпантином», бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам.

- Движение вдоль шоссе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам, траверсы склонов «серпантином», спуски, подъемы различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями (осыпи, скальные участки и др).

- Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.

- Преодоление водных преград. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2–0,3 м). Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); переправа по бревну на равновесие.

- Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника». Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

- Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение туристской дистанции. Работа в связках (парами).

- Игры с различными элементами туристской техники, командные игры на взаимодействие.

- Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим

контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Планируемые результаты

Предметные результаты

По завершению обучения учащиеся должны знать:

- значение туристской подготовки в общей системе обучения;
- географическое и экономическое положение, особенности климата Краснодарского края;
- историю и культуру, достопримечательности края и Северского района;
- экологические проблемы района и края, особоохраняемые природные территории;
- правила поведения на природе и формы участия в ее охране;
- приемы страховки и само страховки.

По завершению обучения учащиеся должны уметь:

- давать общую характеристику своего района и края;
- проводить наблюдения и исследования на природе, проводить фото - и видеосъемку;
- принимать участие в туристских мероприятиях;
- оформлять путевые записи, дневники, стенды и туристские газеты;
- ориентироваться на незнакомой местности с помощью карты и компаса, по солнцу, звездам и т.д.;
- пользоваться туристским снаряжением;
- передвигаться в составе группы;
- устанавливать бивуак и убирать места привалов и бивуаков;
- выполнять основные обязанности по должностям в туристской группе;
- вязать основные узлы, пользоваться приемами страховки;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему в различных ситуациях.

Личностные результаты

Освоивший данную программу учащийся должен быть общественно активной личностью,

- уважающей чужое мнение и умеющей отстаивать свою точку зрения,
- способной быть частью коллектива и готовой к командному взаимодействию,
- являющейся патриотом своей страны и бережного относящийся к ее историческому, культурному и природному наследию ,
- соблюдающей здоровый образ жизни и духовно – нравственные принципы,

- несущей ответственность за свои действия.

Метапредметные результаты

Учащиеся должны:

- быть познавательными активными, уметь делать обобщения и выводы,
- испытывать потребность в саморазвитии и быть способными сделать мотивированный выбор вида деятельности в предметной области,
- уметь увидеть и сформулировать проблему исследования, составить план ее решения, выбрать способ решения и самостоятельно действовать,
- обладать навыками проектной и научно - исследовательской работы.

Раздел 2.Комплекс организационно - педагогических условий, включающий форму аттестации

2.1. Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско – краеведческой направленности «Пешеходный туризм»
1	Начало учебного года	С 01.09.2023 года
2	Продолжительность учебного Периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной Недели	5 дней
4	Периодичность учебных Занятий	2 раза в неделю по 2 часа
5	Продолжительность учебных Занятий	Продолжительность учебного часа 45 минут
6	Время проведения учебных Занятий	Начало не ранее чем через 1 час после учебных занятий, окончание не позднее 19.00
7	Продолжительность перемен	10-15 минут
8	Окончание учебного года	31.05.2024 года
9	Аттестация обучающихся	Вводный мониторинг –сентябрь 2023 года. Промежуточная аттестация – декабрь 2023 года. Итоговая аттестация – май 2024 года.

2.2.Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

Перечень необходимого оборудования и снаряжения

Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная , комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л) , *карабины туристические*, перчатки туристические, трекинговые палки, костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.) , манекен, комплект шин

иммобилизационных вакуумных, фотоаппарат, сидуха туристическая, система страховочная, жумар правый, левый, топор туристический, тент от дождя, лопата складная, навигационное устройство походного типа.

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты

2.3. Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися основных этапов туристской дистанции. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческо - исследовательской работы;

итоговый - участие в походах, соревнованиях, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время многодневного похода, организуемого в конце учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

2.4. Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

2.5. Методические материалы

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях

используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает поисково - исследовательскую, проектную работу учащихся по решению поставленной проблемы, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы, разработку маршрутов, подготовку туристских мероприятий. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, проектно - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по физической и технико - тактической подготовке, экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий, благоустройство памятников. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в соревнованиях, туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

2.6 Педагогические образовательные технологии, используемые в работе:

взаимообучения;
игровые технологии;
критического мышления;
личностно-ориентированного обучения;
дифференцированного обучения;
здоровьесберегающие.

2.7 Алгоритм учебного занятия

- I этап - организационный. (3 минуты)
- II этап - проверочный. (5 минут)
- III этап - подготовительный (2 минуты)
- IV этап - основной. (25-30 минут)
- V этап – контрольный.(5-7 минут)

VI этап - итоговый. (5 минут)

VII этап - рефлексивный. (2-3 минуты)

VIII этап: информационный.(1-2 минуты)

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

2.8 Работа с родителями

Для реализации воспитательных задач родители (законные представители) принимают активное участие в образовательной деятельности объединения. Родители оказывают посильную помощь в процессе подготовки к различным конкурсам.

2.9 Работа в каникулярное время

Во время каникул проводятся 2 - 4 дневные учебно - тренировочные походы, по окончании учебного года проводится спортивный поход 3 - ей степени или 1-ой категории сложности вне сетки часов.

Программа ежегодно обновляется с учетом новых научных открытий, новых экономических условий, с учетом заказа родителей и государства, с обновлением материально – технической базы.

2.10. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Программы для системы дополнительного образования детей. Сборник программ туристско – краеведческой направленности. – М.: ЦДЮТур, 1999 – 2006.
2. Детско – юношеский туризм и краеведение России. Научно – методический журнал. № 3 (74) – 2013. – Москва, 2013.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва: «Физкультура и спорт», 1990.
4. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно - методическое пособие. - Москва.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011 .

Список литературы для учащихся

1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
2. Узлы, применяемые в спортивно – оздоровительном туризме, аварийно – спасательном деле, курсе ОБЖ./учебное пособие. – Тула, 2007.

3. Харченко В. О чем молчит Собер? Легенды и быль Северского района. - Ростов-на-Дону, 2007 г..
4. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
5. Энциклопедия экстремальных ситуаций: дикая природа, город, воздух, вода, суша. Аккерманс, Кук, Маттос, Моррисон. - Издательство Аркаим, 2008

Электронные образовательные ресурсы:

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:
http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf.
2. 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%F2%2B.pdf>.
3. Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский маршрут»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:
http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_KTM.pdf.
4. 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.
5. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» (короткая) [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:
http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_lich_2kl.pdf.
6. Туризм спортивный [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:
<http://tmmoscow.ru/index.php>.

