

Управление образования администрации муниципального образования
«Советский городской округ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества»
(МБУДО «ЦРТ»)

Документ подписан электронной подписью

Кирина Наталия Викторовна

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА"

48B71BA34B0FD0626C719BVCCEC534D9

Срок действия с 22.01.2024 до 16.04.2025

УЦ: Казначейство России

Подписано: 01.10.2024 14:20 (UTC)



Утверждаю:

Директор МБУДО «ЦРТ»

Н.В. Кирина

Приказ №82 от «23» мая 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности

«Основы техники пешеходного туризма»

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 6 месяцев

Автор – составитель
Киселев Валерий Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Советск
2024 г.

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Пешеходный туризм — массовый и доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой **направленности «Техника пешеходного туризма»** способствует удовлетворению естественной потребности обучающихся в непосредственном познании мира, своего края, воспитанию активной любви к нему, преданности народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Новизна программы состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Актуальность программы заключается в том, что она дает ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма, а значит, дает им путевку в большой туризм, на всю жизнь прививает им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Практическая значимость программы состоит в формировании у обучающихся навыков туристического мастерства; создание соответствующей учебной социально-профессиональной среды для обучающихся; оптимизация форм, средств и методов развития знаний, умений и навыков обучающихся.

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа, основаны на концепции дополнительного образования - освоение юными туристами практической и творческой деятельности. Под изучением основ туризма понимается умение применять практические навыки и умения в повседневной жизни, собрать интересную информацию, оперативно распорядиться ей в избранном для себя виде туризма.

Ключевые понятия: основные понятия туризма, структура, типы и виды школьных походов, слётов.

Принципы отбора содержания: каждый раздел программы делится на два блока – теоретический и практический. Объем теоретического курса невелик. Выбранные темы включают в себя все вопросы, касающиеся теории ориентирования и техники преодоления препятствий (спуск, подъем, траверс, бабочка, воздушная переправа, параллельная переправа). Все разделы в

совокупности представляют собой единую методическую концепцию. Практическая работа и создание собственных материалов обеспечат учащимся прочное усвоение и закрепление профессиональных знаний, умений и навыков. В процессе занятий ребята участвуют в конкурсах, творческих мастерских, в групповом проектировании и мастер – классах, на которых они общаются со специалистами по интересующим темам и применяют полученные знания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 10 – 14 лет.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 6 месяцев.

Объем программы: 72 часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение - свободный. Состав группы - 10-12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов - 72 часа, 2 занятия по 2 академических часа в неделю, (недельная нагрузка - 4 часа).

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 1 занятие длится 2 академических часа по 45 минут. Ввиду преимущественно практической направленности занятий, внутри 1 занятия (2 –х академических часов) перерыв не предусмотрен. Между отдельными занятиями установлены обязательные 10-минутные перерывы (согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»)).

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она позволяет в формате коллективной туристско-краеведческой деятельности решать педагогические задачи по воспитанию здорового образа жизни, коллективных ценностей, социальных навыков и компетенций, способности к позитивной самореализации.

Основные формы и методы обучения, используемые на занятиях: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично поисковый и исследовательский.

Программа рассчитана на ребят среднего школьного **возраста** (10 - 14 лет), заинтересованных в изучении основ и овладении практическими навыками работы, и ориентирована на применение широкого комплекса знаний по ранее изученным базовым учебным дисциплинам, таким как туризм, ориентирование, история, география и другим.

Формы занятий – практические занятия, ролевые игры, соревнования, защита рефератов.

Цель программы: создание условий для овладения навыками туристско-краеведческой деятельности, привития здорового образа жизни.

Задачи программы:

- *Образовательные:* обучить умениям и навыкам туристического мастерства пешеходного туризма;
- *Развивающие:* развивать координацию, выносливость, ловкость;
- *Воспитательные:* воспитывать любовь к родному краю, к окружающей природе, формировать здоровый образ жизни.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся. Работа с младшими школьниками определяется психологическими возрастными особенностями. В связи с чем основным методом работы в этом возрасте является учебно-познавательная деятельность, направленная развитие кругозора и личности ребёнка, его организованности, умения работать в коллективе сверстников, принимать правила, проявлять самостоятельность и активность.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, с нормативными документами о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и 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 любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Планируемые результаты.

Обучающиеся должны знать:

1. Правила техники безопасности по курсу «Техника пешеходного туризма».
2. Знать терминологию, связанную с тематикой курса.
3. Знать основы гигиены туриста.
4. Знать теорию организации и проведения походов.

Должны уметь:

1. Владеть картографическими навыками.
2. Ориентироваться на местности по компасу и местным признакам.
3. Уметь подбирать и использовать личное и групповое снаряжение в походе.
4. Применять простейшие туристические навыки на практике.

Механизм оценивания образовательных результатов:

- подготовительный - теоретические сведения, вязка узлов, изучение спортивных карт;
- творческие работы обучающихся;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Но так как не все обучающиеся способны освоить материал программы в одинаковой степени, предполагается индивидуальный подход к практическим заданиям и оценке их выполнения.

Способы определения результативности, основные формы аттестации: игра-викторина, деловая игра, конкурсы, тестирование.

Форма подведения итогов реализации программы – учебно-тренировочный поход.

Организационно-педагогические условия реализации программы направлены на приобретение необходимых знаний, умений и навыков, которые приобретают обучающиеся в практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Материально – технические условия реализации образовательной программы.

- Зажим ручной «Жумар» (12 шт.),
- Палатка туристская с тентом 4-х-местная,
- Спусковое устройство (12 шт.),
- Блок-ролик на карабин (12 шт.),
- Каска туристская (12 шт.),
- Перчатки туристские (12 шт.),
- Карабины туристские (12 шт.).

Методическое и информационное обеспечение программы.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;
- информационные материалы на сайтах, посвященных тематике объединения;
- наглядные учебные пособия,
- разработки занятий и походов.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с местами революционной, боевой, трудовой славы края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Маршруты должны знакомить учащихся с наиболее характерными по природным условиям уголками области (посещение заповедника, охотхозяйства, биостанции, лесничества и т. п.). В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры. Учащиеся делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим, материалом.

Зачетный поход - завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток, в обычных условиях и на

скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по заросшим склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу. За время похода учащимися должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных учащимися самостоятельно.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

Почти во всех разделах программы уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить учащихся к выступлениям на таких соревнованиях.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия – 8 часов.

Учебный план

№ п/п	Раздел программы, модуль	Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)	Всего (кол-во часов)
1.	Основы туристской подготовки	11	9	20
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	0	2
1.2.	Воспитательная роль туризма	1	0	2
1.3.	Личное и групповое снаряжение	1	1	2
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	1	2
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	1	1	2
1.6.	Питание в туристском походе	1	1	2
1.7.	Туристские должности в походе	1	1	2
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	1	1	2
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	1	2
1.10.	Подведение итогов похода	1	1	2
1.11.	Туристские слеты и соревнования	1	1	2
2.	Топография и ориентирование	8	10	18
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	0	2
2.2.	Условные знаки	1	1	2
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	1	1	2
2.4.	Компас, работа с компасом	1	1	2
2.5.	Измерение расстояний	1	1	2
2.5.	Способы ориентирования	1	1	2
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	1	1	2
3.	Краеведение	8	8	16
3.1.	Родной край, его природные особенности, истории, известные земляки.	2	2	4
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	2	2	4
3.3.	Изучение района путешествия	2	2	4

3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2	2	4
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	6	10
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	1	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка	1	1	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	2	3
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	2	3
5.	Общая и специальная физическая подготовка	2	6	8
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	0	1
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	2	2
5.3.	Общая физическая подготовка	0	2	2
5.4.	Специальная физическая подготовка	0	2	2
Итого		20	52	72

Содержание программы

1. Основы туристской подготовки.

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

1.2 Воспитательная роль туризма.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение

в походах и тренировках. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3 Личное и групповое снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и др.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования для привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5 Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение рациона похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6 Питание в туристском походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7 Туристские должности в походе.

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормативного микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведение итогов.

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10 Подведение итогов похода.

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.11 Туристские слеты и соревнования.

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждений дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование (18 часов).

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4 Компас, работа с компасом.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5 Измерение расстояний

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его

величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определения расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6 Способы ориентирования.

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного описания пути). Протокол движения.

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута на Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение (16 часов).

3.1 Родной край, его природные особенности, истории, известные земляки.

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3 Изучение района путешествия.

Теория. Сбор краеведческого материала 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. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Теория. Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказания помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практика. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (10 часов).

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2 Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-пеленках, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка (8 часов).

5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Теория. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. 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 средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

5.4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Основы ТПТ»
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	18 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	72 занятия по 4 часа в неделю
6	Количество часов	72 часа
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Срок реализации программы	1 год

Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

Нормативно-правовая база

Рабочая программа воспитания для обучающихся детского объединения «ТПТ» разработана педагогом дополнительного образования-руководителем детского объединения согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

Актуальность программы

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему

поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Адресат программы - программа предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «ТПТ» в возрасте 10-15 лет.

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных **задач**:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Работа с коллективом обучающихся:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	День открытых дверей в объединении. Показательные выступления	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству	В рамках занятий	декабрь
2.	Правила дорожного движения. Тематическая беседа	Правовое воспитание и культура безопасности	В рамках занятий	декабрь
3.	Родительские собрания	Воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	В течение года
4.	Соревнования по технике пешеходного туризма	Воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	декабрь
5.	Открытое занятие с участием родителей «Приходите в гости к нам!»	Воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	январь
6.	Новый год и Рождество Викторина с чаепитием	Формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	январь
7.	Экскурсия по улицам города «Природные памятники нашего города»	Нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	февраль
8.	Соревнования совместно с родителями «С праздником!»	Здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	март
9.	РОБИНЗОНАДА	Здоровьесберегающее	В рамках	апрель

	(преодоление туристической полосы препятствий)	воспитание	занятий	
10.	Патриотическая акция «ПАМЯТЬ»	Гражданско-патриотическое воспитание	В рамках занятий	май

Список литературы

Нормативно-правовые и иные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Основная литература:

1. Бардин Г.З. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристических походов со школьниками. — М.: Просвещение, 2001. — 205 с.
2. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. - Ленинград: Гидрометеоиздат, 2001. – 72 с.
3. Дунаева Ю.А. Животные из Красной книги России. - Санкт-Петербург: БКК, 2012. – 78 с.
4. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 2003. – 69 с.
5. Клименко А.И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 2005. – 50 с.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 2000. — 65 с.
7. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2002. – 69 с.

8. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 2008. – 90 с.
9. Ушакова О.Д. Красная книга России: Животные. - СПб.: Литера, 2008. - 64 с.