

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОГАЛЫМА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»
ГОРОДА КОГАЛЫМА

Принята на заседании
Методического совета
от «31» августа 2024 г.
Протокол № 13



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Социально-гуманитарная направленность
стартовый уровень
«Пешеходный туризм»

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Хисамутдинов В.М.
педагог дополнительного
образования

г.Когалым, 2024г.

Пояснительная записка.

Программа туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм» стартового уровня разработана для учащихся 1-11 классов (7-16 лет).

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Одним из путей решения задачи вовлечения школьников в занятия физической культурой и спортом является популяризация пешего туризма. Пешеходный туризм – это эффективный способ, позволяющий воспитать здорового и закаленного человека, ведь для развития иммунитета необходимо постоянно приучать организм к влиянию внешней среды. К тому же туристско-краеведческая деятельность позволит каждому воспитаннику расширить знания о родном городе, округе, изучить бескрайние просторы своей страны, начиная с «малой Родины», познать патриотические, трудовые, духовно-нравственные традиции своего народа. Пешеходный туризм и туристический поход сочетает активный, здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Программа позволяет удовлетворить потребность учащихся в познании, физическом развитии, укреплении здоровья, приобретении жизненно важных навыков. Знакомства с новыми районами, природой, встречи с людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность.

Изучение вопросов экологии, региональной культуры, краеведения в наше время необходимо, ибо без этого нельзя воспитать гармонично развитую личность, способную любить своё Отечество, уважать людей, живущих рядом, тактично вести себя в любой обстановке, умеющую отвечать за свои поступки, проявлять и показывать свои творческие способности, осознавать свою роль и определять активную позицию в обществе.

Программа подразумевает овладение элементарными туристскими навыками, позволяющими свободно жить и ориентироваться в природе и применение их на практике в рамках пешеходного похода. Такие поездки способствуют социализации вступающего в жизнь человека, его самоопределению. К нему приходит понимание собственного места в обществе, неразрывности его связи с прошлым и своими историческими корнями. Понимание того, что развитие истории, культуры, бережное отношение к природному наследию – есть часть развития мировой цивилизации.

Изучение вопросов экологии, региональной культуры, краеведения в наше время необходимо, ибо без этого нельзя воспитать гармонично развитую личность, способную любить своё Отечество, уважать людей, живущих рядом, тактично вести себя в любой обстановке, умеющую отвечать за свои поступки, проявлять и показывать свои творческие способности, осознавать свою роль и определять активную позицию в обществе.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении

рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

• Рекомендации Министерства просвещения России по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04)

• Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 5»

• Положение о дополнительном образовании учащихся МАОУ «Средняя школа № 5»

Цель и задачи программы

Цель программы: создать условия для развития разносторонней личности средствами туризма и краеведения, создать условия для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить технике и тактике туристического похода;
- освоить навыки ориентирования на местности и по компасу;
- научить оказывать первую медицинскую помощь.

Развивающие:

- развить исследовательский интерес к окружающему миру;
- усовершенствовать физические способности детей.
- развить навыки саморегуляции, самооценки, самоорганизации в походе, а также работе в команде.

Воспитательные

- формирование чувства коллективизма, ответственности;
- развитие коммуникативных навыков в подростковом коллективе в полевых условиях.

- формирование гуманного отношения к окружающей среде.

Категория обучающихся. Программа рассчитана на обучающихся 7-16 лет.

Срок освоения программы: 1 учебный год.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Зачисление в учебные группы осуществляется по желанию учащегося, на основании его заявления или родителя/законного представителя, без предварительного отбора и требований к уровню подготовки.

Форма обучения: основная форма обучения – очная, групповая. Наполняемость группы до 25 человек.

Режим занятий: еженедельно по 2 часа с обязательным 15 минутным перерывом после каждых 45 минут занятия. В программу входят два дневных выезда в лесной массив по подготовке к экспедиции (12 часов).

Формы организации занятий:

- групповые учебно - тренировочные занятия;
- соревнования;
- презентация работ;
- дискуссия;
- туристический поход;
- зачет.

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты реализации программы

По окончании обучения учащиеся:

- будут знать виды туризма, роль туризма в современной жизни, правила поведения юных туристов;
- получат опыт в проведении туристического пешего похода;
- закрепят навыки безопасности жизнедеятельности (меры безопасности при проведении тренировочных занятий, меры предосторожности при обращении с огнем и при заготовке дров и др)
- будут знать основы пешего туризма (устройство компаса, курвиметра, понятие карты, масштаб, способы измерения расстояний на карте и на местности и др.)

Содержание программы
Учебный (тематический) план

№	Название разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	11	3	8	Рефлексия и анализ. Тестирование.
2.	Топография и ориентирование	12	4	8	Беседа-диалог. Презентация макета палаточного лагеря.
3.	Туристический поход	6	1	5	Сдача нормативов на время.
4.	Краеведение	10	8	2	Представление карты маршрута. Зачет.
5.	Основы гигиены. Доврачебная помощь	8	2	6	Дискуссия. Опрос.
6.	Общая и специальная физическая подготовка	15	2	13	Зачет. Соревнования.
7.	Туристический поход	6	1	5	Сдача нормативов по туризму
	ИТОГО	68	21	47	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Основы туристской подготовки.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту 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, работы 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. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Форма контроля. Рефлексия и анализ. Тестирование.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Теория. Понятие о топографии и топографических картах, их значение для туристов. Ознакомление учащихся с топографической картой, топографическими знаками, научить работать с картой. Понятие компаса, работа с ним. Понятие о топонимах, изучение топонимов. Стороны горизонта. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояний.

Практика. Работа с картой - упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Определение азимута. Четыре действия с компасом. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Нахождение КП. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение сторон горизонта по предметам. Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца. Определение точки стояния на спортивной карте. Работа на полигоне.

Форма контроля. Беседа-диалог. Презентация макета палаточного лагеря.

Раздел 3. Туристический поход.

Теория. Правила поведения на выезде: при перемещении, в населенных пунктах, вне населённых пунктов. Походный быт. Пешие переходы. Первая медицинская помощь. Топография и ориентирование (условные знаки топографических карт; масштаб и его виды; особенности изображения местности на картах; компас; правила ориентирования на местности; способы ориентирования по местным признакам; действия в случае потери ориентировки; характеристика местности по карте).

Практика. Организация походного быта. Передвижение по пересеченной местности. Ориентирование: по легенде, в заданном направлении, по обозначенному на карте маршруту. Составление маршрутного листа экспедиции. Применение полевых методов краеведческого исследования на незнакомой местности (в соответствии с направлением исследования). Физико-географическая характеристика местности. Описание рельефа местности.

Форма контроля. Сдача нормативов на время.

Раздел 4. Краеведение.

Теория. История родного края, его природные особенности. Изучение растительного и животного мира. Ознакомиться с законодательством по охране природы. Заповедники.

Практика. Посещение памятников культуры, музеев, памятных мест нашего города. Метеорологические наблюдения.

Форма контроля. Представление карты маршрута. Зачет.

Раздел 5. Основы гигиены. Доврачебная помощь.

Теория. Понятие о личной гигиене. Гигиенические основы труда, отдыха, занятий физической культуры и спортом. Познакомить с медицинской аптечкой, правилах ее составления. Сущность закаливания, его значение. Роль закаливания в занятиях туризмом. Хранение, транспортировка. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туристов. Помощь при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Составление медицинской аптечки. Выполнение перевязок, наложение шин. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание помощи пострадавшему. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Форма контроля. Дискуссия. Опрос.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращение под воздействием занятий спортом.

Практика. Медленный бег по пересеченной местности. Ведение дневника самоконтроля. упражнение для мышц шеи, туловища, ног. Разучивание упражнений с сопротивлением, со скакалкой, гантелями. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Элементы акробатики. Занятия на свежем воздухе. Бег 60м, прыжки в длину. Городская лыжня 3км. Спуски и подъемы. Игра в волейбол. Развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Бег на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля. Зачет. Соревнования.

Раздел 7. Туристический поход.

Теория. Топография и ориентирование (условные знаки топографических карт; масштаб и его виды; особенности изображения местности на картах; компас; правила ориентирования на местности; способы ориентирования по местным признакам; действия в случае потери ориентировки; характеристика местности по карте).

Практика. Видовое разнообразие флоры и фауны. Описание природного комплекса. Социокультурные-характеристики местности. Описание социокультурных объектов и характеристик населения.

Форма контроля. Сдача нормативов по туризму.

Формы контроля и оценочные материалы

Применяются следующие **виды контроля** (аттестации) и способы определения результативности освоения программы.

Вводный контроль	Изучение стартового уровня знаний, умений и навыков по туризму, уровня мотивации к занятию туризмом.
Текущий контроль	Изучение уровня освоения тем программы.
Промежуточная аттестация	Оценка качества освоения образовательной программы по итогам учебного года.

Формы контроля и аттестации:

Проверка теоретических знаний	Беседа, дискуссия, презентация, опрос.
Проверка практической подготовки	Сдача нормативов на время. Туристический поход.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Нормативы практической части по туристической подготовке;
2. Опросник «История города Когалыма»;
3. Тесты: «Туристические маршруты ХМАО», «Границы округа»;
4. Тесты: «Состав аптечки», «Правила транспортировки пострадавшего»;
5. Практическое задание «Доврачебная помощь»;
6. Нормативы ОФП.

Материально-техническое и информационное обеспечение программы

1. Помещение: учебный кабинет, рассчитанный на группу до 25 человек, стулья по количеству учащихся; столы.
2. Оборудование для демонстрации презентаций, аудио- и видеоматериалов, ПК с возможностью выхода в сеть Интернет, мультимедиа-проектор, экран, флипчарт/доска (для помещения).
3. Техническое оборудование для туристического похода:
 - видеочкамера, фотоаппарат, диктофон, бинокли;
 - наглядные пособия, плакаты, карточки.
 - топокарты, глобус, компас, курвиметр, туристические коврики.
 - страховочные системы, жумары, восьмерки, карабины, блокировочные системы.
 - групповое снаряжение для похода: туристические рюкзаки, палатки, спальники, костровое приспособление, тент от дождя, пила, топор, газовая горелка, веревки, котелки.

Условия реализации: занятия проходят с выходом в лесной массив с учетом погодных условий, а также с возможным выездом на природные и/или культурные объекты России в каникулярное время.

2.1 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	2-9 классы	10-11 классы
Продолжительность учебного года	34 недели	34 недели
Продолжительность учебной недели	6 дней	6 дней
Продолжительность учебного периода	I четв. -8 нед.+3дня II четв. -7 нед.. III четв. -11 нед. IV четв. -8 нед.+3дня	I четв. -8 нед.+3дня II четв. -7 нед.. III четв. -11 нед. IV четв. -8 нед.+3дня
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Каникулы:	Осенние 27.10.2024г по 04.11.2024г. (8 календарных дней) Зимние 25.12.2024г по 08.01.2025г. (15 календарных дней) Весенние 22.03.2025г по 30.03.2025г. (8 календарных дней) Летние 01.06.2025г. по 31.08.2025г. (92 календарных дня)	

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагогический работник (педагог-организатор), имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Экологический практикум, Муравьев А.Г., Пугал Н.А., Лаврова В.Н., 2012. Козлов В.Ф. Российская краеведческая периодика 1990-2003 // Отчеств. арх. 2004. №2. С. 45–50.

2. Колобовский Е.Ю. Изучаем ландшафты России. Ярославль: Академия развития, 2004. 288 с.
3. Краеведение в России. История. Современное состояние, перспективы развития / Отв. ред. С. О. Шмидт. М. : АНО ИЦ «Москвоведение», 2004. 304 с.
4. Козлова Ю.В. Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников М.: «ТЦ Сфера», 2004, 224 с.
5. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011.
6. Константинов Ю.С., Персин А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа – ФЦДЮТиК, ЦПВиСППДМ, МАДЮТК. –М.: 2014.
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
8. Самарина И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
9. Федотов Ю.Н., Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма – М.: «Советский спорт», 2014.

Литература для учащихся:

1. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
2. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
3. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008гг.) - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
4. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся - М.: ФЦДЮТиК, 2000.

