

Управление образования Администрации города Когалыма  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5» города Когалыма

«Рассмотрено и принято»  
на заседании педагогического совета  
от 31.08.2023г. протокол №12

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### **«Пешеходный туризм»**

Направленность программы: туристско-краеведческая  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Хисамутдинов Винер Миниахметович,  
учитель физической культуры

Когалым, 2023г.

### **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;
- получают 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>21</b>	<b>47</b>	

**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 Когальма»;
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:
  - видеокамера, 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.

### **Календарный учебный график на 2023-2024 г.**

Начало учебного года 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года 34 недели.

Не рабочие дни: 8.03.2023г., 1.05.2023г., 2.05.2023, 9.05.2023г.

каникулы	сроки
осенние	с 29.10.2023-6.11.2023
зимние	с 29.12.2023-08.01.2024
весенние	с 18.03.2024-26.03.2024
летние	с 31.05.2024-31.08.2024

### **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.

