



## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по курсу «Пешеходный туризм» нацелена на главный ориентир современной школы - воспитание полноценной личности: активной, здоровой нравственно и физически, высокоинтеллектуальной, адаптированной к жизни, способной к творческой деятельности. Программа позволяет решать задачи приобщения подростков к здоровому образу жизни, выработки у них правильного поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях. Предлагаемый курс нацелен на развитие у школьников воли, силы, выносливости, умения преодолевать трудности, формирование умения жить в коллективе и овладение секретами общения в нем, создание мотивации разумной организации досуга, приобретение специальных знаний и умений по туризму...

Значительное место в программе уделено туристской песне как одному из самых эффективных средств человеческого общения. Большинство из этих песен утверждают идеалы добра и справедливости, воспевают красоту родного края.

Данная программа имеет практическую ценность, так как раскрывает основные вопросы теории и методики организации туристско-краеведческой исследовательской работы в школе, и может быть рекомендована к использованию любителями романтики, экстрима, неформального общения.

Программа предусматривает:

- Формирование интереса к путешествиям, приобщение к романтике походной жизни.
- Воспитание активной, творческой личности, стремящейся к гармонии с собой, с другими людьми и с природой.
- Формирование у подростков уверенности в своих силах, поддержку увлеченности туризмом.
- Укрепление здоровья, развитие двигательных способностей детей.
- Формирование навыков правильного поведения в лесу, воспитание бережного отношения к природе, ответственности за ее сохранение.
- Создание условий для жизненного самоопределения учащихся с девиантным поведением.
- Воспитание у подростков выносливости, внимательности, настойчивости в преодолении трудностей, проворности, смекалки, целеустремленности

Решая эти задачи в процессе совместной туристической деятельности с учащимися, автор программы стремится к достижению цели комплексной подготовки школьников к жизни. Причем, делает это через увлекательную, добровольную исследовательскую работу.

Программа охватывает основные вопросы теории и методики туристической деятельности в школе, рассчитана на возраст 11-15 лет.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА.

КОМПЕТЕНЦИИ.	
ОБЩЕУЧЕБНЫЕ.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение знаний об истории туризма, о туристских возможностях Тульской области.</li> <li>2. Формирование стремления обучающихся к познанию достопримечательностей Тульской области в процессе туристской деятельности.</li> <li>3. Формирование у обучающихся основ ЗОЖ.</li> <li>4. Приобретение обучающимися специфического двигательного опыта в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно- климатическими особенностями Тульской области.</li> <li>5. Приобретение навыков общения и творческого сотрудничества обучающихся в ходе интегрированной спортивно – познавательной туристской деятельности.</li> </ol>
ПРЕДМЕТНО - ОРИЕНТИРОВАННЫЕ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История туризма в Тульской области.</li> <li>2. Основные достопримечательности Тульской области, объекты искусства и культуры.</li> <li>3. Музеи и музейные комплексы области.</li> <li>4. Природные объекты, в том числе заповедники и национальные парки.</li> <li>5. Спортивные сооружения, туристические и лечебно-оздоровительные возможности Тульской области.</li> <li>6. Правила по ТБ во время путешествий.</li> <li>7. Приёмы самоконтроля и уметь контролировать и оценивать своё состояние в процессе туристской деятельности.</li> <li>8. Подготовка к путешествию</li> <li>9. Организация туристического быта.</li> <li>10. Преодоление естественных препятствий в путешествии.</li> <li>11. Оказание первой доврачебной помощи различного характера во время путешествий.</li> <li>12. Ориентирование на местности.</li> <li>13. Обеспечение собственную жизнедеятельность и жизнедеятельность окружающих в различных</li> </ol>

### **Программа «Пешеходный туризм»**

Успешная реализация курса дополнительного образования «Пешеходный туризм» возможна при использовании интересного опыта в области воспитания и социализации молодежи - **технологии социальной коммуникации** или **методики коллективной творческой деятельности**. В ней используются педагогические способы, созданные советской педагогикой - опыт А.С. Макаренко, пионерских и комсомольских движений в первые годы советской власти, "коммунарской" методики. Общая организационно-методическая схема проста, но достаточно результативна с точки зрения педагогического и социального эффекта: организуется "дело", а не "мероприятие". Можно зафиксировать шесть стадий организации "дела", а именно **педагогическое проектирование деятельности и действий**, а также **предполагаемого результата**:

1. Совместное с детьми «замысливание» дела – формирование мотивации совершения похода.
2. Совместное с детьми планирование дела – организация туристического похода.
3. Совместная с детьми подготовка похода.
4. Совместное с детьми проведение похода.
5. Совместный с детьми рефлексивный анализ похода.
6. Последствие проведенного похода.

Чтобы привести детей к осознанной, целенаправленной, увлекательной, мотивированной деятельности, необходимо обеспечить школьников определенной базой знаний, сформировать элементарные туристические и исследовательские умения и навыки.

**Программа нацелена на решение комплекса задач**, в том числе:

- Формирование интереса к путешествиям, приобщение к романтике походной жизни.
- Воспитание активной, творческой личности, стремящейся к гармонии с собой, с другими людьми и с природой.
- Формирование у ребенка уверенности в своих силах, поддержка увлеченности туризмом.
- Укрепление здоровья, развитие двигательных способностей детей.
- Формирование навыков правильного поведения на улице, в лесу, воспитание бережного отношения к природе, ответственности за ее сохранение.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который может быть усвоен, в том числе, и в полевых условиях. Программа предлагает для изучения темы, связанные с исследовательской деятельностью (например, «Топонимия») и развитием креативных способностей школьников («Песни у костра»).

Для полной реализации содержания настоящей программы по пешеходному туризму необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-наглядную базу, создавать информационно-методический банк данных по проблемам туристско-краеведческой исследовательской деятельности школьников, регулярно проводить общешкольные туристические слеты, организовывать многодневные походы и экскурсии, активнее вовлекать в эту работу подростков, имеющих признаки школьной дезадаптации.

### **Содержание деятельности**

**Введение.** Беседа о туризме. Влияние туризма на организм школьника. Морально-волевые качества туриста. Рассказы о мужестве туристов.

**Краеведение.** Исторические места области. Знакомство с картой района. Топонимия. Климат. Растительность. Животные. Охрана природы. Экология.

**Физическая подготовка туристов.** Гигиеническое обеспечение туристов. Закаливание. Виды закаливания. Физические упражнения для рук, ног, туловища. Развитие силовых качеств. Физические упражнения для похода в горах. Развитие выносливости.

**Топографическая подготовка.** Условные топографические знаки. Ориентирование при помощи карты. Масштаб. Виды масштаба. Линейный, числовой масштабы. Преобразование числового масштаба в натуральный масштаб. Измерение прямолинейного масштаба. Измерение направления на карте.

**Ориентирование.** Работа с картой пути движения. Стороны горизонта. Компас. Работа с компасом в походе в дневное и ночное время суток. Определение азимута на карте. Азимутальное кольцо. Определение азимута на заданный ориентир. Движение группы по азимуту. Определение горизонта по солнцу, звездам.

**Организация туристического похода.** Инструкция по организации похода. Техника безопасности в походе. Поведение туристов при грозе. Техника

безопасности. Обеспечение безопасности в многодневных походах. Дисциплина в походе. Определение района похода. Описание пути движения.

**Личное и групповое снаряжение.** Перечень личного снаряжения. Сезонные особенности снаряжения. Перечень группового снаряжения. Сезонные особенности снаряжения. Подбор личного и группового снаряжения. Правила укладки рюкзака. Техника установки палатки  
Техника снятия палатки.

**Организация ночлега.** Привал. Бивак в походе. Требование к привалу. Правила поведения на привалах. Костровое оборудование. Типы костров. Сушка обуви, одежды. Организация питания в походе. Питание. Водно-солевой баланс. Ремонт туристического оборудования. Программа «Песни у костра».

**Движение.** Норма переходов. Строй. Темп. Режим движения. Интервалы. Их изменение. Хронометраж движения группы. Обязанности направляющего. Обязанности замыкающего.

**Препятствия.** Виды естественных препятствий. Формы горного рельефа. Движение по пересеченной местности. Движение по лесу, кустарникам. Движение по склонам. Движение по осыпям. Основные вопросы выживания в экстремальных условиях. Спасательные работы. Организация и проведение поисково-спасательных работ. Приемы транспортировки пострадавшего.

**Узлы.** Использование узлов. Самоподготовка в походе. Узлы: прямой, брамшкотовый. Удавка. Булинь. Схватывающий. Проводник. Стремя. Встречный. Техника вязания узлов.

**Переправы.** Техника воздушной переправы. Техника параллельной переправы. Техника переправы с помощью вертикального маятника. Техника «Горизонтальный маятник». Техника укладки бревна. Техника переправы по бревну. Техника работы с альпенштоком. Техника перехода «траверс».

**Оказание первой доврачебной помощи.** Медицинское обеспечение и доврачебная медицинская помощь. ПМП. ТБ в походе. Кровотечения, первая

помощь. Пищевые отравления. Потертости, опрелости, мозоли. Простудные заболевания, вывихи.

**Оформление документации.** Исследовательская работа в многодневных походах. Подведение итогов похода. Просмотр фотоматериалов о походе. Составление отчета, карты похода. Создание мультимедийной презентации.

**По окончании курса учащиеся должны знать:**

- Основные данные по родному краю, в том числе, топонимию.
- Культуру поведения туристов в походе, правила взаимоотношений туристов с местными жителями.
- Популярные в туристической среде песни.
- Вопросы организации и проведения пешеходного похода.
- Групповое и личное специальное снаряжение, необходимое для похода.
- Режим питания в пешеходном походе.
- Топографию и ориентирование на местности.
- Технику передвижения по маршруту, преодоления естественных препятствий.
- Организацию привалов и ночлегов, правила планирования, установки и снятия лагеря.
- Особенности пешеходного туризма в период межсезонья.
- Основные требования и правила безопасного проведения пешеходных путешествий.
- Основные причины аварий и ЧП в походах.
- Методику организации и проведения поисково-спасательных работ.
- Значение и содержание физической и морально-волевой подготовки туриста.
- Личную гигиену туриста-пешеходника, доврачебную медицинскую помощь.

**По окончании курса учащиеся должны уметь:**

- Установить палатку, уложить рюкзак.
- Двигаться по маршруту, ориентироваться на местности, составлять глазомерную съемку.
- Оформить фотостенд, фотоальбом, мультимедийную презентацию.
- Пользоваться компасом.

- Пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением.
- Составлять план маршрута и график похода.
- Составлять меню и раскладку продуктов на поход.
- Тактически грамотно организовывать движение группы на маршруте.
- Применять технические приемы передвижения и преодоления препятствий в различных условиях.
- Руководить действиями группы при организации привалов и ночлегов.
- Правильно оценивать возникновение предпосылок к аварийной ситуации.
- Проводить анализ аварий и аварийных ситуаций.
- Разрабатывать оперативный план проведения поисково-спасательной работы.
- Оказывать доврачебную медицинскую помощь.
- Проектировать исследовательскую и туристско-краеведческую деятельность.

### **Перспективы жизнедеятельности туристской команды**

#### Близкие

- Участие в реализации программы развития школьного туризма для учащихся Тульской области «Моя Родина – Россия».
- Осуществление туристско-краеведческого маршрута по культурно-историческим, духовным и природным местам Тульской области
- Выполнение требований на значок «Юный турист России»
- Участие в учебно-тематических экскурсиях по родному краю

#### Средние

- Проведение туристического похода первой категории сложности,
- Выполнение требований на значок «Турист России»

#### Дальние

- Участие в областных соревнованиях по пешеходному туризму и краеведческих конкурсах в 2015—2016 годах
- Переход от ознакомления к исследованию (осуществление краеведческих изысканий, сбора фактов о памятниках истории, культуры, природы, Святых мест в целях создания альбома «Музей наших путешествий»)

## ЛИТЕРАТУРА



1. Абуков А.Х. Туризм сегодня и завтра. М., Профиздат, 1988.
2. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1993.
3. Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1998.
4. Волков Н. Спортивные походы в горах. М., Физкультура и спорт, 1999.
5. Карманный справочник туриста. М., Профиздат, 2001.
6. Кудрявцев В.И., Колесников А.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1965..
7. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. Учебное пособие для альпинистов и туристов. М., Профиздат, 1999.
8. Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1997.
9. Подготовка общественных туристских кадров. М., Профиздат, 1981.
10. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт.

### Структура курса

№ п/п	Тема (глава)	Количество часов
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>72</b>
<b>2</b>	<b>Ориентирование и топография</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка.</b>	<b>19</b>
<b>4</b>	<b>Подготовка и участие в школьном, городском и областном этапе «Школы безопасности»</b>	<b>35</b>
	<b>Всего</b>	<b>138</b>

### ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения
1	Основы туристской подготовки	1	декабрь
2	Ориентирование на местности.	1	май
	ИТОГО	2	

Календарно-тематическое планирование  
занятий с воспитанниками на 2015-2016год.

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	По плану
1	Инструктаж по ТБ участников похода, экскурсии	1	01-05.09
2	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	1	01-05.09
3	Значение туризма для человека и для государства.	1	01-05.09
4	Виды туризма, особенности пешеходных походов.	1	01-05.09
5	Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России».	1	07-12.09
6	Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов.	1	07-12.09
7	Краеведческая работа в туристском походе.	1	07-12.09
8	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.	1	07-12.09
9	Охрана природы. Экология.	1	14-19.09
10	Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.	1	14-19.09
11	Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	1	14-19.09
12	Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.	1	14-19.09
13	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.	1	21-26.09
14	Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.	1	21-26.09
15	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	1	21-26.09
16	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.	1	21-26.09
17	Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала.	1	28-03.10
18	Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.	1	28-03.10
19	выходам в походы.	1	28-03.10
20	Виды естественных препятствий в пешеходном туризме.	1	28-03.10
21	Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от	1	05-10.10

	различных условий.		
22	Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении.	1	05-10.10
23	Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп.	1	05-10.10
24	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.	1	05-10.10
25	Меры предосторожности при преодолении препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил.	1	12-17.10
26	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	1	12-17.10
27	Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке.	1	12-17.10
28	Правила поведения туристов на коротких привалах.	1	12-17.10
29	Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.	1	19-24.10
30	Страховка и самостраховка.	1	19-24.10
31	Развертывание и свертывание бивака.	1	19-24.10
32	Чистка, ремонт и сдача снаряжения	1	19-24.10
33	Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе.	1	26-31.10
34	Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж).	1	26-31.10
35	Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.	1	26-31.10
36	Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам	1	26-31.10
37	Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	1	09-14.11
38	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр.	1	09-14.11
39	Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте	1	09-14.11
40	Измерение направлений (азимуты) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.	1	09-14.11

41	Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.	1	16-21.11
42	Топографический диктант. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.	1	16-21.11
43	Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).	1	16-21.11
44	Спортивная подготовка туриста. Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику	1	16-21.11
45	Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.	1	23-28.11
46	Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка	1	23-28.11
47	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки.	1	23-28.11
48	Книги о путешествиях и путешественниках	1	23-28.11
49	Практические занятия. Разучивание комплекса утренней гимнастики.	1	30-05.12
50	Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	1	30-05.12
51	Главные требования к предметам снаряжения. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.	1	30-05.12
52	Устройство туристской палатки, стойки и кольшки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт.	1	30-05.12
53	Правила укладки рюкзака.	1	07-12.12
54	Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	1	07-12.12
55	Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.	1	07-12.12
56	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды.	1	07-12.12

57	Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры	1	14-19.12
58	Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов.	1	14-19.12
59	Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.	1	14-19.12
60	Гигиена туриста.	1	14-19.12
61	Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью, во время похода.	1	21-26.12
62	Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	1	21-26.12
63	Купание в походе.	1	21-26.12
64	Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание	1	21-26.12
65	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего	1	28-30.12
66	Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей, составление отчетов по должностям.	1	28-30.12
67	Правила поведения туристов в походе.	1	11-16.01
68	Оказание помощи терпящим бедствие.	1	11-16.01
69	Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды.		11-16.01
70	Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста.	1	11-16.01
71	Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок	1	18-23.01
72	Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала	1	18-23.01
73	Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.	1	18-23.01
74	Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика	1	18-23.01
75	Краеведческая подготовка. Обзор наиболее интересных	1	25-30.01

	объектов сопредельных областей и района планируемого зачетного путешествия.		
76	Методика выполнения взятого группой экспедиционного краеведческого задания.	1	25-30.01
77	Проведение краеведческих викторин.	1	25-30.01
78	Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек.	1	25-30.01
79	Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах.	1	01-06.02
80	Туристические места отдыха Тульской области.	1	01-06.02
81	Практическая работа: «Природные объекты Тульской области».	1	01-06.02
82	Организация туристского быта.	1	01-06.02
83	Практическая работа: «Типы костров».	1	08-13.02
84	Подготовка и участие в школьном, городском и областном этапе «Школы безопасности»	35	08.02-18.04
85	Питание в туристском походе.	1	18-23.04
86	Практические навыки обеспечения жизнедеятельности на привале.	1	18.23.04
87	Способы преодоления полосы препятствий.	1	25-30.04
88	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи при травмах.	1	25-30.04
89	Контрольная работа: «Основы туристской подготовки»	1	25-30.04
90	Особенности зимнего ориентирования, в усложнённых условиях.	1	25-30.04
91	Практическая работа: «Топографические знаки».	1	03-07.05
92	Контрольная работа: «Ориентирование на местности».	1	03-07.05
93	Бег по пересечённой местности.	1	03-07.05
94	Подвижные игры и эстафеты на местности	1	03-07.05
95	Ориентирование по легенде «Квест»	2	10-14.05
96	Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком	2	10-14.05
97	Техника воздушной переправы. Техника параллельной переправы.	1	16-21.05
98	Техника переправы с помощью вертикального маятника.	1	16-21.05
99	Техника «Горизонтальный маятник». Техника укладки бревна. Техника переправы по бревну.	2	16-21.05
100	Техника перехода «траверс».	1	23-28.05
101	Исследовательская работа в многодневных походах.	2	23-28.05