Управление образования Углегорского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества
г. Углегорска Сахалинской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «14» сентября 2020г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор ДДТ г. Углегорска
А.В. Дудин

Приказ №119-А от 14.09.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Пешеходный туризм»

Уровень программы: базовый
Направленность программы: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик программы:
Вовк Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования

г. Углегорск
2020г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» рассчитана на подростков и молодежь, которые обладают желанием испытать себя в трудных ситуациях, воспитать в себе волевые качества, которые не боятся встретиться с неожиданными трудностями - сложные участки подъема или спуска, сложные метеорологические условия, пурга, ливни, низкие температуры, шквальные ветра, палящий зной. В каждом из подобных ситуаций туристы должны научиться находить выход и обеспечить себе безопасность, для чего необходимо научиться приемам возбуждения с целью успокоения, снижения психической напряженности.

Нормативно-правовая база:

-Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.05.2014 N 785 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации»;

-Приказ Минтруда Российской Федерации от 05.05.2018 N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 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 Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 N АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации программ»);

-Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2019 N 03-1235 «О методических рекомендациях».

-«Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой

форме» (утв. заместителем министра просвещения Российской Федерации М.Н. Раковой 28.06.2019 N МР-81/02вн)

- Устав ДДТ г. Углегорска (утвержден постановлением администрации Углегорского городского округа от 22.12.2017г. N 1211)

Направленность программы

Туристско-краеведческая

Уровень программы

базовый

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» разработана и реализуется на основании: программы дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье» автор-составитель Ю. М. Лагусев, А. И. Зорин, Д. В. Смирнов; под общ. ред. Д. В. Смирнова, 2013г.; программа дополнительного образования детей

«Оздоровительно-познавательный туризм», автор-составитель Д. В. Смирнов, 2012 год;

программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» для объединений дополнительного образования детей. Лукашов Е. В., Ченцов В. А., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2010.

Учащиеся получают первоначальные навыки по туризму и ориентированию, приобретают необходимые знания и навыки для совершения походов в любое время года в сложных погодных условиях. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена для подростков, имеющих туристско-спортивную подготовку.

В группу первого года обучения набираются подростки 10-12 лет, второго года - 12-14 лет, третьего года – 14-17 лет.

Учащиеся в объединении получат возможность узнать о современном снаряжении, выпускаемом для экстремальных походов. Научатся организовывать ночлег в любых погодных условиях и в любое время года. Узнают об особенностях питания в сложных погодных условиях и в зимний период. Обучатся приемам

подготовки снаряжения личного и группового для обеспечения своей безопасности и безопасности своего здоровья.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу включено ориентирование по топографическим картам для ориентирования в походе, ночное ориентирование по карте звездного неба.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу включены занятия на Скалодроме для улучшения физической подготовки и воспитания волевых качеств.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу включена лыжная подготовка на деревянных лыжах для подготовки к длительным зимним походам. Включена подготовка на пластиковых лыжах, для участия в соревнованиях.

Практические занятия по выживанию в экстремальных ситуациях предполагается проводить во время походов, на которые отведено основное время программы. Только после того, как, оказавшись непосредственно в сложной ситуации и выйдя из нее вместе с инструктором педагогом, можно быть уверенным в том, что подросток, оказавшись в сложной ситуации, сможет, в последствии самостоятельно найти из нее выход. Сможет в дальнейшем самостоятельно совершать сложные путешествия, если захочет выбрать для себя видом проведения своего свободного времени – экстремальные путешествия. Обучающиеся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пешеходный туризм» смогут в дальнейшем связать свою судьбу с профессиями, требующими навыков существования в природной среде в любых погодных условиях

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает обучение подростков способам выживания в природной среде, совершение походов в сложных погодных условиях и при низких температурах пешком и на лыжах, с ночевкой в полевых условиях. Для этого объединение располагает необходимым снаряжением. Имеются спальники для ночевки при температурах до минус 25 градусов.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу включена лыжная подготовка на деревянных лыжах, для освоения техники движения на деревянных лыжах, для участия в зимних походах. Включена лыжная подготовка на пластиковых лыжах, для участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа особенно актуальна в настоящий момент, в связи с тем, что на нашей планете постоянно происходят стихийные бедствия. Это ураганные ветра, ливневые осадки, землетрясения, цунами, резкие смены температур и как следствие этого для человека постоянно возникает угроза, в любой момент оказывается в условиях чрезвычайной ситуации, когда надо обезопасить себя, свое здоровье и оказать помощь нуждающимся в ней.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на развитие самодеятельности обучающихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развитие творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей.

Учитывая тот факт, что поздней осенью и зимой рано темнеет, в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе запланирована подготовка к переходам, бивачным работам и ориентирование в темное время суток

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 3 года. Первый и второй год обучения 216 часов в год. Вводное занятие по 2 часа. Два занятия в месяц по 3 часа. 3х2х9=54 час. В эти часы входит теоретическая подготовка, подготовка лыж к походам и соревнованиям и ремонт снаряжения. Практические занятия на местности во время походов и соревнований – 160 часов.

Третий год обучения – 324 часа в год 3 часа в неделю х 4 х 9 =108. Практические занятия на местности во время походов и соревнований 216 ч.

Цель:

- Выработка необходимых умений и навыков для совершения походов в экстремальных условиях, подготовки и участия в туристских соревнованиях.

Задачи:

1. Дать необходимые знания и навыки для оптимального существования в природной среде
2. Выработать умения для выживания в сложных погодных условиях.
3. Научить ориентироваться на местности по местным признакам и с использованием подручных средств
4. Научить оказывать помощь пострадавшему подручными средствами с использованием лекарственных растений
5. Совершить сложные многодневные походы.
6. Участвовать в качестве участников и судей в туристских соревнованиях «Экстрем-туризм», проводимых в природной среде.

Планируемые результаты:

В процессе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пешеходный туризм» учащиеся научатся:

- безопасно для своего здоровья выживать в природной среде и совершать многодневные походы в сложных погодных условиях
- ориентироваться на местности по местным признакам и по топографической карте
- оказывать первую помощь пострадавшему, узнают лекарственные, ядовитые и пищевые растения Сахалина
- преодолевать сложные препятствия, организовывать переправы с помощью веревок и подручных средств.
- организовывать и участвовать в соревнованиях вида «Экстрем-туризм»
- безопасно преодолевать скальные участки со страховкой.

1-й год обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 216 часов в год.

- Вводное занятие 2 часа.
- Два занятия в месяц по 3 часа. 3х2х9=54 час. В эти часы входит теоретическая подготовка, подготовка снаряжения к походам и соревнованиям.

Практические занятия на местности во время походов и соревнований – 160 часов.

- 4 соревнований по 4 часа, 4 сор х 4 =16 часов,
- 144 часов походы, согласно графика, из них 24 часа на подготовку к походам

После первого года обучения учащиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

- Разбираться в выпускаемом для походов снаряжении. Иметь представление о фирмах, выпускающих снаряжение.
- Иметь представление о личном и групповом снаряжении для сложных и зимних походов, изготавливать его самостоятельно.
- Неплохо ориентироваться на местности по топографическим картам , местным признакам и в ночное время.
- Участвовать в соревнованиях по ориентированию и вида «Экстрем туризм» с простыми препятствиями
- Иметь навыки выживания в природной среде.
- Участвовать в непродолжительных сложных летних и зимних походах

Учебный план

	Наименование тем	Всего часов	теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	
	Специальная подготовка			
2	Выживание в природной среде 2.1. Костры. Типы костров. Изготовление костров для ночевки в лесу . 2.2 Изготовление снаряжения из подручных	10 5		10 5

	средств и природного материала 2.3. Изготовление зимних и летних укрытий из снега и подручного материала..	5		5
3	Подготовка к походам в сложных погодных условиях. 3.1 Выпускаемое снаряжение 3.2 Подготовка снаряжения 3.3 Меры безопасности в сложных погодных условиях	 3 6 3	 1 3	 2 6
4	**Подготовка к походам в зимнее время**. 4.1 Зимнее снаряжение. 4.2 Зимняя одежда. 4.3 Изготовление снаряжения.	 3 3 6	 3 3 	 6
5	**Организация туристского быта в сложных погодных условиях** 5.1 Обустройство бивака в условиях ливневых осадков. 5.2 Особенности разведения и конструкции костра	 6 6	 	 6 6
6	**Организация туристского быта в зимних условиях** 6.1 Выбор места остановки с целью приготовления пищи. 6.2 Выбор места стоянки. Организация ночлегов	 6 6	 	 6 6
7	**Особенности передвижения в сложных погодных условиях и в зимнее время года** 7.1 Передвижение в сложных погодных условиях. 7.2 Техника безопасности. 7.3 Движение в условиях глубокого снежного покрова.	 10 2 14	 2 2	 10 12
8	Соревнования вида «Экстрем – туризм» 2 соревнования по 4 часа	 8	 	 8
	Итого	104	22	82
	Занятия на «Скалодроме»			
9	9.1.Техника безопасности при занятиях на «Скалодроме» 9.2.Отработка навыков передвижения на дорожках уровня А и Б.	2 10	2 	 10
10	Соревнования на «Скалодроме» 1 соревнование х 4 часа	 4	 	 4
	Итого	16	2	14

	Ориентирование на местности			
11	Ориентирование на местности по местным признакам и в случае потери ориентировки.	6		6
12	Ориентирование в темное время суток	6	2	4
13	Ориентирование по топографической карте и	9	1	8
14	Ориентирование по часам. Определение азимута по часам	4		4
	Итого:	29	2	27
	Лыжная подготовка.			
15	Подготовка деревянных лыж к походу. Изготовление палок для походов.	6	1	5
16	Отработка техники движения на деревянных лыжах. Прокладывание лыжни	20		20
17	Отработка техники движения на пластиковых лыжах. Отработка классического хода. Отработка конькового хода	10		10
18	Подготовка пластиковых лыж к соревнованиям	3	1	2
19	Соревнования «Лыжные гонки» 1 соревнования по 4 часа	4		4
	Итого	43	2	41
	Подготовка к походам.			
20	Подготовка к походам	24		20
	Всего	216	38	178

Содержание программы

1. **Вводное занятие.** Знакомство учащихся с планом работы, целями и задачами объединения.

Специальная подготовка

2. **Выживание в природной среде**.

2.1 Костры. Типы костров. Изготовление костров для ночевки в лесу возле костра. Оборудование места ночлега возле костра в холодное время года. Разведение костра в сложных погодных условиях. Костры, используемые во время ливневых дождей. Разжигание костра с помощью подручных средств. Выбор

древесины для трута и огнива. Кипячение воды на время. Пережигание нити на время

2.2 Изготовление снаряжения из подручных средств и природного материала Открывание банок с помощью природного материала. Изготовление ложек из подручного материала. Приготовление пищи без кастрюль. Изготовление рюкзака для переноски вещей и обуви из подручного и природного материала

2.3. Изготовление зимних и летних укрытий из снега и подручного материала. Обустройство места ночлега в лесу из подручного и природного материала.

Все занятия практические, поводятся на местности во время походов

3.Подготовка к походам в сложных погодных условиях

3.1. Выпускаемое снаряжение Палатки, стойки и тенты, их способность выдерживать определенное количество осадков в единицу времени. Фирмы, выпускающие палатки, выдерживающие ливневые осадки и шквальные ветра. Рюкзаки, конструкции рюкзаков, фирмы, выпускающие рюкзаки для экстремальных походов.

3.2. Подготовка снаряжения Укладка рюкзаков для походов в условиях выпадения ливневых осадков. Упаковка продуктов в бутылки. Одежда. Непромокаемые накидки. Изготовление непромокаемых накидок. Обувь. Специальные пропитки для обуви. Изготовление летних бахил Организация движения в сложных погодных условиях.

3.3. Меры безопасности в сложных погодных условиях. Психологическая подготовка. Морально- волевая подготовка.

4.Подготовка к походам в зимнее время.

4.1. Зимнее снаряжение. Зимние палатки. Особенности зимних палаток. Спальные мешки. Зимние спальные мешки их особенности. Различные утеплители для зимних спальников, их достоинства и недостатки.

4.2. Зимняя одежда. Фирмы, производящие одежду для зимних походов. Особенности и недостатки различных видов зимней одежды. Виды тканей для наружного и внутреннего покрытия, виды утеплителей для ее изготовления. Обувь. Специальные пропитки для обуви.

4.3. Изготовление снаряжения. Изготовление зимних бахил. Защита лица от отморожений во время морозов и зимних ветров. Изготовление варежек.

5.Организация туристского быта в сложных погодных условиях (практические занятия).

5.1. Обустройство бивака в условиях ливневых осадков. Установка палатки. Оборудование тента над кухней. Оборудование лагеря на случай шквальных ветров, защита стоек и палаток от опрокидывания и поломки.

5.2. Особенности разведения и конструкции костра. Решение проблемы с дровами и поиском дров для разведения и дальнейшего горения костра.

6.Организация туристского быта в зимних условиях. (практические занятия)

6.1. Выбор места остановки с целью приготовления пищи. Заготовка дров в условиях высокого снежного покрова. Подготовка места разведения костра и кухни в условиях глубокого снежного покрова.

6.2. Выбор места стоянки. Организация ночлегов. Подготовка места под палатки. Организация сушки одежды и обуви

7.Особенности движения в случае попадания в ливневые осадки и в зимнее время года. Техника безопасности.

7.1. Передвижение в сложных погодных условиях. Ухудшение видимости. Усиление ветра. Движение на крутых склонах. Ухудшение сцепления с грунтом. Поднятие рек и ручьев. Особенности передвижения.

7.2. Техника безопасности.

7.3. Передвижение в условиях глубокого снежного покрова. Прокладывание лыжни. Смена первых участников. Уменьшение веса рюкзаков у первых участников, прокладывающих лыжню.

Соревнования вида «Экстрем туризм».

8.Соревнования вида «Экстрем – туризм». Правила соревнований. Участие в соревнованиях.

Занятия на «Скалодроме»

9.Занятия на «Скалодроме»

9.1. Техника безопасности при занятиях на «Скалодроме». Проверка снаряжения. Проверка веревок. Проверка «Скалодрома». Страховка. Правила поведения на «Скалодоме»

9.2. Отработка навыков передвижения на дорожках уровня А и Б

10. Соревнования на «Скалодроме». Правила соревнований.

Ориентирование на местности

11. Ориентирование на местности по местным признакам и в случае потери ориентировки. Особенности ориентирования на Сахалине. Основные горы, хребты. Их направление. Преимущественное направление рек на Сахалине. Местные признаки ориентирования. Светолюбивые и тенестойкие растения. Растения – компаса.

12. Определение азимута по часам Определение времени по солнцу . Часовые пояса. Магнитное поле Земли. Магнитное склонение. Магнитный меридиан. Географический меридиан. (теория). Определение

13. Ориентирование в темное время суток. Карта звездного неба. Наблюдение в телескоп за созвездиями. (практика) Имение положения луны и звезд в течении времени. Наблюдение в телескоп за изменением положения звезд и луны. (практика).

14.Ориентирование на местности по топографическим картам и картам спортивного ориентирования. Зарамочное оформление топографических карт. Высота сечения рельефа. Масштаб топографических карт. Ориентирование по топографической карте на местности. (практика)

Лыжная подготовка.

15. Подготовка деревянных лыж к походу. Обработка полотна лыж. Пропитка смолой. Пропитка парафином. Пропитка мазями. Смазка лыж на «отдачу» Изготовление палок для походов. Изготовление колец. Крепеж к алюминиевым палкам

16. Отработка техники движения на деревянных лыжах. Отработка техники попеременно – двушажным ходом. Отработка попеременно- одношажного хода. Отработка безшажного хода. Отработка спусков. Отработка подъемов «лесенкой», «елочкой» Прокладывание лыжни

17. Отработка техники движения на пластиковых лыжах. Отработка классического хода. Отработка техники попеременно – двушажным ходом. Отработка попеременно- одношажного хода. Отработка безшажного хода. Отработка спусков. Отработка подъемов «лесенкой», «елочкой» Отработка конькового хода

18. Подготовка пластиковых лыж к соревнованиям. Обработка полотна лыжи. Обработка парафинами. Покрытие. Прогрев. Удаление лишнего парафина.. Растирание.

19. Соревнования «Лыжные гонки»

2 соревнования по 4 часа

Подготовка к походам.

20. Подготовка к походам. Приобретение продуктов. Укладка рюкзаков. Ремонт снаряжения. Переезды.

2-й год обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 216 часов в год.

- 2 занятия в месяц по 3 часа.2х3х9=54 час.
- Вводное занятие 2 часа

Практические занятия на местности во время походов и соревнований – 160 ч.

- 2 соревнования по 4 часа = 8 часов
- Соревнования вида «Экстрем – туризм» 2 соревнования по 8 часов (однодневные походы) =16 часов
- Походы, согласно графика – 136 часов, из них 20 часов на подготовку

После второго года обучения учащиеся должны:

- Уметь безопасно для своего здоровья выживать в природной среде и совершать многодневные походы в сложных погодных условиях.
- Хорошо ориентироваться на местности по местным признакам, по топографическим картам.
- Уметь оказывать помощь пострадавшему при обморожениях.
- Уметь использовать лекарственные растения Сахалина для оказания помощи пострадавшему,
- Знать пищевые растения и уметь их использовать для приготовления пищи.
- уметь преодолевать сложные препятствия, организовывать переправы с помощью веревок и подручных средств
- Участвовать в соревнованиях вида «Экстрем-туризм»
- Подготовиться и участвовать в сложных, продолжительных походах.
- Уметь стоять на страховке на «Скалодроме» и проходить маршруты сложностью Б и С

Учебный план

	Наименование тем	Всего часов	теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	
	Специальная подготовка			
2	**Выживание в природной среде**			
	2.1 Лекарственные растения. Первая помощь пострадавшему с использованием лекарственных растений и подручных средств	6	2	4
	2.2. Пищевые растения Сахалина. Приготовление блюд с использованием пищевых растений .	9	3	6
	2.3. Ядовитые растения. Помощь при отравлениях	3	3	
3	**Подготовка к походам в сложных погодных условиях**			
	3.1 Подготовка снаряжения	3		3
	3.2 Меры безопасности в сложных погодных условиях	3	3	
4	**Подготовка к походам в зимнее время.**			
	4.1 Подготовка, усовершенствование и изготовление личного снаряжения	3		3
	4.2 подготовка палатки для ночевки с печкой	3		3
5	**Особенности передвижения в сложных погодных условиях и в зимнее время года**			
	5.1 Передвижение в сложных погодных условиях.	10		10
	5.2 Техника безопасности.	2	2	
	5.3 Движение в условиях глубокого снежного покрова.	2 10	2	10
	5.4 Обморожения, контроль и самоконтроль.	1	1	
	5.5 Лавины. Условия и места образования лавин.	2	2	
	5.6 Техника безопасности в зимних походах.	2	2	
6	**Особенности движения в темное время суток. Техника безопасности**			
	6.1 Передвижение в темное время суток	6		6
	6.2 Техника безопасности	2	2	
7	**Организация питания в сложных погодных условиях**.			
	7.1Питание в походе в условиях ливневых осадков и в зимних условиях.	6	3	3
	7.2 Расчет калорийности продуктов для зимнего похода.	3	1	2

	Итого	78	26	52
	Занятия на «Скалодроме»			
8	Т.Б. при страховании участников движения. Отработка навыков страхования	8	2	6
9	Отработка навыков движения на маршрутах Б и С	8		8
10	Соревнования на «Скалодроме». 2 соревнования по 4 часа	8		8
	Итого	24	2	22
	Ориентирование на местности			
11	Ориентирование в темное время суток	6	2	4
12	Ориентирование по топографической карте.	10		10
	Итого:	16	2	14
	Лыжная подготовка.			
13	Подготовка деревянных лыж к походам	6		6
14	Передвижение на деревянных лыжах. Отработка лыжного хода	20		20
	Итого	26		26
	Подготовка к соревнованиям вида «Экстрем-туризм»			
15	Организация перильной страховки.	8	1	7
16	Правила соревнований.	2	2	
17	Соревнования вида «Экстрем-туризм 2 соревнования по 8 часов	16		16
	Итого:	26	2	24
	Подготовка к походам.			
18	Подготовка к походам.	20		
	Всего:	216	22	176

Содержание программы

1. Вводное занятие. Знакомство обучающихся с планом работы и задачами 2 года обучения.

Специальная подготовка

Все практические занятия проводятся на местности во время походов

2. Выживание в природной среде. Отработка навыков, выработка умений

2.1 Лекарственные растения. Лекарственные растения. Внешний вид. Лекарственные свойства. Приготовление настоев и отваров. Первая помощь пострадавшему с использованием лекарственных растений и подручных средств

2.2. Пищевые растения Сахалина. Пищевые растения. Внешний вид. Приготовление блюд из пищевых растений. Пищевые характеристики растений.

2.3. Ядовитые растения, внешний вид. Признаки отравления. Первая помощь пострадавшему, отравившемуся ядовитыми растениями Помощь при отравлениях

3.Подготовка к походам в сложных погодных условиях

3.1 Подготовка снаряжения Укладка рюкзаков для походов в условиях выпадения ливневых осадков. Упаковка продуктов в бутылки. Одежда. Непромокаемые накидки. Изготовление непромокаемых накидок. Обувь. Специальные пропитки для обуви. Изготовление летних бахил Организация движения. Особенности питания в зимних условиях.

3.2 Меры безопасности в сложных погодных условиях. Психологическая подготовка. Морально- волевая подготовка.

4.Подготовка к походам в зимнее время.

4.1 Подготовка, усовершенствование и изготовление личного снаряжения. Изготовление зимних бахил. Защита лица от отморожений во время морозов и зимних ветров. Изготовление варежек. Костровые приспособления: таганки и тросики. Усовершенствование спальников, рюкзаков, палаток.

4.2. Подготовка палатки для ночевки с печкой. Оборудование места под печку. Безопасный вывод трубы из палатки. Т. Б. при отоплении палатки печкой.

5.Особенности движения в случае попадания в ливневые осадки и в зимнее время года. Техника безопасности.

5.1 Передвижение в сложных погодных условиях. Движение на крутых склонах. Движение по рекам в случае подъема воды. Движение в случае ухудшения видимости.

5.2 Техника безопасности.

5.3 Передвижение в условиях глубокого снежного покрова. Прокладывание лыжни. Смена первых участников. Уменьшение веса рюкзаков у первых участников, прокладывающих лыжню.

5.4 Обморожения, контроль и самоконтроль.

5.5 Техника безопасности в зимних походах.

6.Особенности передвижения в темное время суток.

6.1 Передвижение в темное время суток. (практика).

6.2 Техника безопасности Расстояние между участниками. Переходы. Остановки, перекличка. Начало движения. Окончание движения.

7.Питание в походе в условиях ливневых осадков и в зимних условиях. Расчет калорийности продуктов для зимнего похода

Сухой паек. Калорийность продуктов. Белки, жиры, углеводы, витамины. питания в зимнем походе. Составление меню для зимнего похода. Расчет калорийности продуктов

Занятия на «Скалодроме»

3. **Организация страховки участников движения**. Техника безопасности. Положение страхующего относительно «Скалодрома». Движение участника на «Скалодроме». Движение веревки. Отработка навыков организации страховки (практика)
4. **Отработка навыков движения на маршрутах Б и С**. Т.Б. проверка снаряжения. Проверка зацепок. Отработка навыков движения (практика)
5. **Соревнования на «Скалодроме».** Правила соревнований. Т.Б.

Ориентирование на местности

11. Ориентирование в темное время суток. Карта звездного неба. Наблюдение в телескоп за созвездиями. (практика) Имение положения луны и звезд в течении времени. Наблюдение в телескоп за изменением положения звезд и луны. (практика).

12. Ориентирование на местности по топографическим картам и картам спортивного ориентирования. Ориентирование по топографической карте и карте

спортивного ориентирования на местности во время соревнований и в походах. (практика)

Лыжная подготовка.

13.. Подготовка деревянных лыж к походу. Обработка полотна лыж. Пропитка смолой. Пропитка парафином. Пропитка мазями. Смазка лыж на «отдачу» Изготовление палок для походов. Изготовление колец. Крепеж к алюминиевым палкам

14. Отработка техники движения на деревянных лыжах. Отработка техники попеременно – двушажным ходом. Отработка попеременно- одношажного хода. Отработка безшажного хода. Отработка спусков. Отработка подъемов «лесенкой», «елочкой» Прокладывание лыжни (практика во время походов)

Подготовка к соревнованиям вида «Экстрем-туризм»

15. Организация перильной страховки. Наведение переправ с самосбросом. Веревки, карабины, обвязки, зажимы, блоки и полиспасты, спусковые устройства, каски. Узлы. Техника безопасности. (теория)

Переправы со страховкой. Крепление основной веревки. Организация полиспаста. Организация перил. Снятие перил. Отработка навыков прохождения навесной переправы с самосбросом «двойками» (практика)

16**. Правила соревнований.** Выбор места проведения. Штрафные баллы за прохождение этапов. Контрольное время. Оптимальное время. Время победителя. Подсчет результатов

17. Соревнования вида «Экстрем туризм». Подготовка снаряжения. Участие в соревнованиях. Разбор ошибок

Подготовка к походам.

18. Подготовка к походам. Приобретение продуктов. Укладка рюкзаков. Ремонт снаряжения. Переезды.

3-й год обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 324 часа в год.

- 3 часа в неделю х 4 х 9 =108 часов

Практические занятия на местности во время походов и соревнований –216 ч.

- 2 соревнования х 4 часа = 8 часов
- Соревнования вида «Экстрем – туризм» 2 соревнования по 8 часов (однодневные походы = 16 часов
- Походы, согласно графика 192 часа, из них 20 часов на подготовку к походам

После третьего года обучения учащиеся должны :

- Уметь безопасно для своего здоровья выживать в природной среде и совершать многодневные походы в сложных погодных условиях.
- Уметь преодолевать сложные препятствия, организовывать переправы с помощью веревок и подручных средств
- Участвовать в соревнованиях вида «Экстрем-туризм»
- Организовывать и проводить соревнования вида «Экстрем-туризм»
- Подготовиться и участвовать в сложных, продолжительных походах.
- Уметь стоять на страховке на «Скалодроме». Проходить маршруты сложностью С и В
- Освоить GPS навигатор. Уметь использовать GPS навигатор для ориентирования на местности

Учебный план

	Наименование тем	Всего часов	теория	Практика
1.				
	Специальная подготовка			
2	**Подготовка к походам в сложных погодных условиях** 2.1 Подготовка снаряжения 2.2 Меры безопасности в сложных погодных условиях	 3 3	 3	 3
3	**Подготовка к походам в зимнее время.** 3.1. Подготовка, усовершенствование и изготовление личного снаряжения 3.2. Подготовка палатки для ночевки с печкой	 3 3	 	 3 3
4	**Особенности передвижения в сложных погодных условиях и в зимнее время года** 4.1. Передвижение в сложных погодных условиях. 4.2. Техника безопасности. 4.3. Движение в условиях глубокого снежного покрова. 4.4. Обморожения, контроль и самоконтроль. 4.5. Техника безопасности в зимних походах.	 20 2 30 1 2	 2 2 1 2	 20 30
5	**Особенности движения в темное время суток. Техника безопасности** 5.1 Передвижение в темное время суток 5.2 Техника безопасности	 6 2	 2	 6
6	**Организация питания в сложных погодных условиях**. 6.1Питание в походе в условиях ливневых осадков и в зимних условиях. 6.2 Расчет калорийности продуктов для зимнего похода.	 6 3	 3 1	 3 2
	Итого	84	15	69
	Турнавыки и быт			
7	**Выживание в природной среде** 7.1. Выбор места стоянки. 7.2. Разбивка лагеря 7.3. Заготовка дров. 7.4. Костры. Разведение костров	 6 16 20 6	 	 6 25 20 6

	7.5. Приготовление пищи на костре	25		25
	Итого	75		75
	Занятия на «Скалодроме»			
8	8.1Отработка навыков движения на маршрутах Б, С,Д 8.2.Соревнования на «Скалодроме». 2 соревнования по 4 часа	8 8		8 8
	Итого	16		16
	Ориентирование на местности			
9	Ориентирование в темное время суток	6	2	4
10	Ориентирование по топографической карте во время походов..	10		10
	Итого:	16	2	14
	Лыжная подготовка.			
11	Подготовка деревянных лыж к походам	6		6
12	Передвижение на деревянных лыжах. Отработка лыжного хода	40		40
	Итого	46		46
	Ориентирование по GPS навигатору			
13	GPS навигатор, основные функции. Модели GPS навигаторов, их достоинства и недостатки Работа с навигатором.	6	2	4
14	Карты для GPS навигатора. Работа с картами. Метки. Данные Garmin/.	9	1	8
15	Система Googl. Вход в систему. Карты системы. Работа с картами.	6	1	5
	Итого	21	4	17
	Подготовка к соревнованиям вида «Экстрем-туризм» и их проведение			
16	Организация перильной страховки 16.1 Организация перильной страховки для навесной переправы.. Т.Б. 16.2. Организация перильной страховки для спуска. Т. Б 16.3. Организация перильной страховки для подъема. Т.Б. 16.4. Наведение переправы с помощью жердей. Т.Б. 16.5. Наведение переправы по бревну. Т.Б.	 5 5 5 2 5	 1 1 1 1 1	 4 4 4 1 4

17	Переправы со страховкой.	4		4
18	Правила соревнований. Подсчет результатов.	2	2	
	Итого	28	7	21
19	Соревнования вида «Экстрем-туризм 2 соревнования по 8 часов	16		16
	Итого:	16		16
20	***Подготовка к походам.***	20		20
	Всего:	324	33	291

Содержание программы

1. Вводное занятие. Знакомство обучающихся с планом работы и задачами 3 года обучения.

Специальная подготовка

2. Подготовка к походам в сложных погодных условиях

2.1 Подготовка снаряжения Укладка рюкзаков для походов в условиях выпадения ливневых осадков. Упаковка продуктов в бутылки. Одежда. Непромокаемые накидки. Изготовление непромокаемых накидок. Обувь. Специальные пропитки для обуви. Изготовление летних бахил Организация движения. Особенности питания в зимних условиях.

2.2 Меры безопасности в сложных погодных условиях. Психологическая подготовка. Морально- волевая подготовка.

3. Подготовка к походам в зимнее время.

3.1 Подготовка, усовершенствование и изготовление личного снаряжения. Изготовление зимних бахил. Защита лица от отморожений во время морозов и зимних ветров. Изготовление варежек. Костровые приспособления: таганки и тросики. Усовершенствование спальников, рюкзаков, палаток.

3.2. Подготовка палатки для ночевки с печкой. Оборудование места под печку. Безопасный вывод трубы из палатки. Т. Б. при отоплении палатки печкой.

4.Особенности движения в случае попадания в ливневые осадки и в зимнее время года. Техника безопасности.

4.1 Передвижение в сложных погодных условиях. Движение на крутых склонах. Движение по рекам в случае подъема воды. Движение в случае ухудшения видимости.

4.2 Техника безопасности.

4.3 Передвижение в условиях глубокого снежного покрова. Прокладывание лыжни. Смена первых участников. Уменьшение веса рюкзаков у первых участников, прокладывающих лыжню.

4.4 Обморожения, контроль и самоконтроль.

4.5 Техника безопасности в зимних походах.

5.Особенности передвижения в темное время суток.

5.1 Передвижение в темное время суток. (практика).

5.2 Техника безопасности Расстояние между участниками. Переходы. Остановки, перекличка. Начало движения. Окончание движения.

6.Питание в походе в условиях ливневых осадков и в зимних условиях. Расчет калорийности продуктов для зимнего похода

6.1 Питание в походе в условиях ливневых осадков и в зимних условиях Сухой паек. Набор продуктов для сухого пайка. Сбалансированное питание

6.2.Калорийность продуктов. Белки, жиры, углеводы, витамины. питания в зимнем походе. Составление меню для зимнего похода. Расчет калорийности продуктов

7. Выживание в природной среде.

7.1. Выбор места стоянки. Наличие чистой проточной воды. Наличие сухостоя, в зимнее время только хвойного. Место, закрытое от шквальных ветров, достаточно ровное и вместительное для всех палаток *(практика)*

7.2. Разбивка лагеря. Установка палаток в местах без камней, ям и коряг. Расстояние между палатками, проходы к костру. Оборудование костра. Оборудование кухни. Оборудование места складирования дров. Т.Б. в хвойном лесу. *(практика)*

7.3. Заготовка дров. Т. Б при работе с пилой, топором. Т.Б. при рубке деревьев, веток, дров. Отличие сухих деревьев от живых в межсезонье. (кора, цвет, наличие почек) *(практика)*

7.4. Костры. Разведение костров Изготовление костров для ночевки в лесу возле костра. Оборудование места ночлега возле костра в холодное время года. Разведение костра в сложных погодных условиях. Костры, используемые во время ливневых дождей. Разжигание костра с помощью подручных средств. Выбор древесины для трута и огнива. Кипячение воды на время. Пережигание нити на время. *(практика)*

7.5. Приготовление пищи на костре. Т.Б. при приготовлении пищи на костре. Наличие рукавиц. Сснятие котелков. Высыпание продуктов для варки в котелки. Проба пищи в котелке и перемешивание продуктов при жарке. *(практика)*

Занятия на «Скалодроме»

8.1. Отработка навыков движения на маршрутах Б и С и Д. Т.Б. проверка снаряжения. Проверка зацепок. Отработка навыков движения (практика)

8.2. Соревнования на «Скалодроме». Правила соревнований. Т.Б.

.

Ориентирование на местности.

9.Ориентирование в темное время суток. Карта звездного неба. Наблюдение в телескоп за созвездиями. (практика) Имение положения луны и звезд в течении времени. Наблюдение в телескоп за изменением положения звезд и луны. (практика).

10. Ориентирование на местности по топографическим картам. Ориентирование по топографической карте и карте спортивного ориентирования на местности во время соревнований и походов. (практика)

Лыжная подготовка.

11. Подготовка деревянных лыж к походу. Обработка полотна лыж. Пропитка смолой. Пропитка парафином. Пропитка мазями. Смазка лыж на «отдачу» Изготовление палок для походов. Изготовление колец. Крепеж к алюминиевым палкам

12. Отработка техники движения на деревянных лыжах. Отработка техники попеременно – двушажным ходом. Отработка попеременно- одношажного хода.

Отработка безшажного хода. Отработка спусков. Отработка подъемов «лесенкой», «елочкой» Прокладывание лыжни

Ориентирование по GPS навигатору

13. GPS навигатор, основные функции. Модели GPS навигаторов, их достоинства и недостатки. Работа с навигатором. *(практика*). Поиск спутников. Определение местоположения по спутникам. Отметки точек местонахождения на корте навигатора.

14. Карты для GPS навигатора. Работа с картами. Закачка карт. Метки. Данные Garmin. Определение местонахождения по карте. Определение высоты стояния. *(практика)*

15. Система Googl maps. Вход в систему. Карты системы. Работа с картами. Нанесение маршрута движения, определение расстояния по карте. Метки. Работа с метками *(практика)*

Подготовка к соревнованиям вида «Экстрем-туризм»

16.Организация перильной страховки

16.1 Организация перильной страховки для навесной переправы. Т.Б. жумары. Использование жумаров. Полиспасты, изготовление полиспастов. Прусики для переправы. Схватывающие узлы. Узел штык со шлагом. Наведение переправы с самосбросом. *(практика)*

16.2. Организация перильной страховки для спуска. Т. Б. Сматывание веревки «обезьяньим узлом». Узел восьмерка. Крепление к дереву веревки с последующим самосбросом. Спуск по веревке первого участника. Расправление веревки на спуске. Вязка узла на конце. *(практика)*

16.3. Организация перильной страховки для подъема. Т.Б. Сматывание веревки «обезьяньим узлом». Узел восьмерка. Подъем по веревке первого участника. Контрольные точки. Крепление веревки в контрольных точках. Крепление к дереву веревки.*(практика)*

16.4. Наведение переправы с помощью жердей. Т.Б. правила прохождения. Опорные точки. Передвижение жердей через опорные точки, прохождение участников. *(практика)*

16.5. Наведение переправы по бревну. Т.Б. Сматывание веревки «обезьяньим узлом». Узел восьмерка. Крепление веревки к бревну. Укладка бревна. Сопровождение первого участника. Крепление к дереву веревки с последующим самосбросом.. *(практика)*

17. Переправы со страховкой. Переправа участников соревнований по наведенным переправам со страховкой. Штрафные баллы.*(практика)*

18. Правила соревнований. Подсчет результатов.

19. Соревнования вида «Экстрем – туризм». Участие в соревнованиях в качестве судей и участников

Подготовка к походам.

20. Подготовка к походам. Приобретение продуктов. Укладка рюкзаков. Ремонт снаряжения. Переезды.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы

- наглядные пособия:
- учебные плакаты,
- учебные задания по каждому разделу технико - тактической подготовки,

Особенности организации образовательного процесса – очно, дистанционно, в условиях сетевого взаимодействия.

Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.
Формы организации учебного занятия- мастер- класс, открытое занятие, практическое занятие, представление, презентация, соревнование, поход.
Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология портфолио, здоровьесберегающая технология.
Дидактические материалы - раздаточные материалы, спортивные, туристические карты, задания, упражнения, топографические знаки и т.д.

Материально-технические условия реализации программы:

1. Спальники «Алексика» двухслойные Температурный режим: от минус 17 до минус 25 градусов. – 7 шт.
2. Спальники зимние, наполнитель (холофайбер).
3. Температурный режим: от минус 15 до минус 29градусов. - 6 шт.
4. Палатки «Алексика» непромокаемые для ливневых осадков, 4-х местные - 4 шт , трехместные – 4 шт.
5. Карабины – 300 шт.
6. Системы страховочные «Венто» -14 шт
7. Веревки основные – 6 шт.
8. Веревки для страховки 3-х метровые – 30 шт.
9. Веревка страховочная -70 метров.
10. Каски альпинистские –
11. Устройство для спуска «восьмерка» -3шт.
12. Зажимы «Жумар» - 3 шт.
13. Стремена – 3 шт.
14. GPS навигатор, 2
15. Модульный скалодром, имеющий 5 уровней сложности

Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее технической направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде совершения многодневных походов, соревнований по туристской полосе препятствий и соревнований на скалодроме.

Календарный учебный график

№	Содержание	1-й учебный год	2-й учебный год	3-й учебный год
1.	Начало учебного года	10.09.2019 г.	10.09.2019 г.	10.09.2019 г.
2.	Окончание учебного года	27.05.2020 г.	27.05.2020 г.	27.05.2020 г.
3.	Адаптационный период	02.09.2019 г. – 06.09.2019 г.	-	-
4.	Промежуточная аттестация	23.12.2019 г. – 27.12.2019 г.	23.12.2019 г. – 27.12.2019 г.	23.12.2019 г. – 27.12.2019 г.
5.	Зимние каникулы	30.12. 2019 г. – 08.01.2020 г.	30.12. 2019 г. – 08.01.2020 г.	30.12. 2019 г. – 08.01.2020 г.
6.	Итоговая аттестация	18.05.2020 г. – 22.05.2020 г.	18.05.2020 г. – 22.05.2020 г.	18.05.2020 г. – 22.05.2020 г.
7.	Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель
8.	Летние каникулы	28.05.2020 г. – 09.09.2020 г.	28.05.2020 г. – 09.09.2020 г.	28.05.2020 г. – 09.09.2020 г.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет- ресурсов

Список литературы для педагогов и учащихся

1. Программы дополнительного образования детей. Вып. 5. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Автор-составитель Ю. М.Лагусев, А. И.Зорин, Д. В.Смирнов; под общ. ред. Д. В.Смирнова. М.: Советский спорт, 2015

2. Программы дополнительного образования детей. Вып. 4. Оздоровительно-познавательный туризм. Автор-составитель Д. В.Смирнов.- М.: Советский спорт, 2012

3. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Для объединений дополнительного образования детей. Лукашов Е. В., Ченцов В. А., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014

4. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. Константинов Ю. С., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2015

5. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. Дрогов И. А., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012

6. Программы для системы дополнительного образования детей. Туристы-проводники. Константинов Ю. С., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014

7. Программы для системы дополнительного образования детей. Инструкторы туризма. Маслов А. Г., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2011

8. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы. Махов И. И., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2010

9. «Живи, Кузнецкая земля!: программа дополнительного образования». Архандеева Г. А., Кемерово: Кузбассвузиздат, 2012

10. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф. (Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе), изд. 3-е – М.: 2010

11. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2012

12. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 2013

13. Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 2015

14. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ “Турист”, 2012

15. Архандеева Г. А., Бочанцев С. С. “Школа безопасности”: аспекты теории и практики: Методическое пособие. – Кемерово: Кемерововузиздат, 2010

16. Архандеева Г. А. Живи, Кузнецкая земля!: Программа дополнительного образования. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2012

17. Атлас Сахалинской области /Под ред. В. Н. Гнатишина и С. Д.Тивякова. М.: Роскартография, 2010

18. Балобанов И. В. Узлы. – М.: 2016

19. Бардин К. В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 2012

20. Бубнов В. Г. Бубнова Н. В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. Пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. Курса «ОБЖ». – М.: Издательство АСТ-ЛТД, 2013

21. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 2013

22. Васичкин В. И. Справочник по массажу. – 2-е изд. стереотипн.- СПб: Гиппократ, 2012

23. Велитченко В. К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 2013

24. Веретенников Е. И. Тактика горного туризма. – М.:ЦРИБ «Турист»,2010

25. Власов А. А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте (причинно-следственные связи, классификация, ответственность) Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011

26. Волков Б. Н., Волков Н. Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: Методическое пособие. –М.: ЦРИБ «Турист», 2010