

*Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
детей  
станция детского и юношеского туризма и экскурсий*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
объединения**

***«Пеший туризм»***

**Для обучающихся 6-7кл.  
Срок реализации 1 год.**

**Программа составлена  
на основе типовой программы  
Д.В.Смирнова  
«Оздоровительно-познавательный туризм»  
Москва, 2003 г.**

**Руководитель:  
Зуева Ирина Александровна,  
педагог дополнительного образования  
II квалификационной категории**

*г. Переславль-Залесский*

# **I. Пояснительная записка**

## **I.1 Общие положения**

К.Д.Ушинскому принадлежит мысль о том, что день, прожитый ребенком на природе, «среди рощ и полей», стоит многих недель, проведенных им на учебной скамье.

Туризм обеспечивает решение многих педагогических задач, которые невозможно выполнить при помощи других видов упражнений. В первую очередь – это высокий оздоровительный эффект; формирование сугубо прикладных, жизненно необходимых умений и навыков; развитие умения ориентироваться в экстремальных ситуациях; формирование смелости и психологической устойчивости; выявление творческого потенциала занимающихся.

Давно уже на туризм не смотрят как на веселое времяпрепровождение, как на примитивный отдых и развлечение на природе. Туризм – это поиск, это новые открытия, новые впечатления.

Туристские походы вызывают у детей и подростков потребность к самосовершенствованию. В этом их несомненная педагогическая ценность. Ибо воспитывать добрые качества можно только упражняясь в доброте. Туризм дарит опыт побед над своей ленью, пассивностью, робостью, недогадливостью.

Значимость активного отдыха для современных школьников определяется также развитием высоких человеческих качеств, проявляемых в экстремальных условиях жизни, возможностью проявления личности в творческой, общественно-полезной деятельности, а также ее социальной адаптации, что в условиях современной стрессовой обстановки способствует выработке навыков самовыражения.

Оздоровительный эффект усиливается возможностью воскресить в занятиях туризмом естественные генетически заложенные в человеке его виды деятельности в природной среде, что в значительной мере компенсирует недостатки системы жизнедеятельности человека в высоко урбанизированной среде города. Ведь не секрет, что больше половины современных школьников страдает гиподинамией, и с возрастом этот процент возрастает.

Самодетельный туризм – это эффективное средство физического самооздоровления, нравственного развития и совершенствования человека, воспитания бережного отношения к природе и культурному наследию, взаимопонимания между народами и нациями.

Занятия туризмом, туристские походы, исследовательские экспедиции являются мощным средством воспитания, так как предполагают общность интересов, чувство локтя, взаимовыручку, физическую закалку. К походам выходного дня следует привлекать как можно больше родителей. Здоровый образ жизни должен формироваться в семье. Это оптимальный путь. Без физической культуры не может быть здорового образа жизни. Конкурсы, походы с привлечением родителей, особенно на начальном этапе обучения, весьма эффективный способ решения на практике названной важной задачи.

## **I.2 Цели и задачи**

**Цель** – Формирование личности детей и подростков средствами пешеходного туризма.

### **Задачи:**

- Расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями пешеходного туризма и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;
- Совершенствовать функциональные возможности организма через урочные и внеурочные формы занятий пешеходным туризмом;
- Приобрести практические навыки туристской направленности;
- Воспитывать индивидуальные особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
- Формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функционально и социально ориентированной направленностью;
- Развивать самостоятельность, активность, умение общаться;
- Выполнить нормативы значка «Юный турист» и «Турист России».

### **Ожидаемые результаты.**

- Укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни;
- Психологическая адаптация детей и подростков к групповой деятельности;
- Овладение навыками самостоятельной организации быта, специальными туристскими навыками и навыками спортивного ориентирования;
- Гармонизация отношений детей и подростков с природной средой;
- Возрождение русских духовных традиций и патриотическое воспитание;
- Выполнение спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию и другим видам спорта;
- Выполнение норматива значка «Юный турист» и «Турист России».

## II. Учебно-тематический план

| №<br>п/п     | Наименование темы                                                             | Количество часов |                               |                         |                      |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------|
|              |                                                                               | Всего            | Теорети-<br>ческие<br>занятия | Практические<br>занятия |                      |
|              |                                                                               |                  |                               | в<br>помеще-<br>нии     | на<br>местно-<br>сти |
| 1.           | Введение.                                                                     | 2                | 2                             | -                       | -                    |
| 2.           | Природа родного края, его история.<br>Краеведческая работа в походе           | 28               | 4                             | 8                       | 16                   |
| 3.           | Организация и подготовка похода,<br>путешествия.                              | 20               | 10                            | 10                      | -                    |
| 4.           | Организация и проведение похода,<br>путешествия. Обеспечение<br>безопасности. | 44               | 6                             | -                       | 38                   |
| 5.           | Подведение итогов похода,<br>путешествия.                                     | 20               | 10                            | 10                      | -                    |
| 6.           | Ориентирование в походе.                                                      | 26               | 4                             | 6                       | 16                   |
| 7.           | Топографическая подготовка.                                                   | 20               | 4                             | 4                       | 12                   |
| 8.           | Физическая подготовка туриста.                                                | 18               | 4                             | 6                       | 8                    |
| 9.           | Туристское снаряжение.                                                        | 10               | 3                             | 4                       | 3                    |
| 10.          | Туристский быт.                                                               | 16               | 2                             | 6                       | 8                    |
| 11.          | Гигиена туриста. Доврачебная помощь<br>пострадавшему.                         | 12               | 4                             | 6                       | 2                    |
| <b>Итого</b> |                                                                               | <b>216</b>       | <b>53</b>                     | <b>60</b>               | <b>103</b>           |
|              | Зачетное туристское путешествие,<br>поход.                                    | Вне сетки часов  |                               |                         |                      |

## **V. Списки литературы**

### **V.1. Список литературы для педагога:**

1. Андреев В.И. Основы топографии и картографии. М., «Просвещение», 1982. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, издание пятое, дополненное. – М., 1990
2. Асмолов А.Г. Психология личности.- М., 1990
3. Афанасьев С.П., Кошорин С.В. Чем занять детей в пришкольном лагере или 100 отрядных дел. Методическое пособие. Кострома: РЦНИТ «Эврика» - М., 1998
4. Баленко С.В. Школа выживания. – М., 1992 (1 и 2 ч)
5. Бардин К.В. Азбука туризма. М., «Просвещение», 1983.
6. Бызов Б.Е., Коваленко А.Н. Военная топография.- М., 1990
7. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. – М: Просвещение, 1994
8. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: «Зеркало», 1995
9. Краткий справочник туриста, - М: Профиздат, 1985
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М., 1997
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. Учебно-методическое пособие.- М: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000
13. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М: Физкультура и спорт, 1980
14. Организация работы и финансирования туристско-краеведческих объединений учащихся.- М.: ЦДЮТур, 1998
15. Основы медицинских знаний. Учебное пособие для 10 – 11 классов.
16. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции (вопросы безопасности).- : ЦДЮТур, 1997
  1. Стешпинская Я., Шаевский Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях.- М.: «Физкультура и спорт», 1998
  2. Усыкин Г.С. Игры и соревнования юных туристов.- М., 1996
  3. Шамов А.Г. Узлы в туризме. Учебное пособие.- Ростов-на-Дону: РГПУ, 1998
  4. Шмаков С.А. Игры-шутки – игры-минутки.- М.: «Новая школа», 1993
  5. Энциклопедия туриста.- М.: Большая Российская энциклопедия, 1993
  6. SURVIVAL(выживание) /сост.С.И.Коледа, П.Н. Драчев.- Мн.: ООО«Лазурак», 1996

### **Список литературы для детей:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур, 1996
2. Бермана. Юный турист.- М., 1977
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию ч.1.- М., 1979
4. Куприн А. Занимательно об ориентировании.- ТСС России, 1991
5. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования (1897 – 1997).- М.: ФСО РФ, 1997
6. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М: Физкультура и спорт, 1980
7. Основы медицинских знаний. Учебное пособие для 10 – 11 классов.
8. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТур, 1997
9. Правила соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ЦДЮТур, 1999
10. Рыжавский Г.Я. Биваки.- М.: ЦДЮТур, 1995
11. Турист. Библиотека туриста.- М., 1974
12. Фисенко А.Б. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997
13. SURVIVAL(выживание) /сост.С.И.Коледа, П.Н. Драчев.- Мн.: ООО»Лазурак», 1996

### **Список литературы для родителей:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, издание пятое, дополненное. – М., 1990
2. Иванов Е.И. С компасом и картой. – М: ДОСААФ, 1971
3. Иванов Е.И. Ориентирование на местности, как вид спорта // Теория и практика физической культуры. – 1969. - №5
4. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования (1897 – 1997).- М.: ФСО РФ, 1997
5. Рыжавский Г.Я. Биваки.- М.: ЦДЮТур, 1995
6. SURVIVAL(выживание) /сост.С.И.Коледа, П.Н. Драчев.- Мн.: ООО»Лазурак», 1996г.