

Министерство туризма Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Тверской колледж сервиса и туризма»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «ТКСиТ»
Е.А. Кузнецова

«19» февраля 2020 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА)

ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ

36 часов

Тверь, 2020 год

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

программы дополнительного образования детей и взрослых, предпрофессиональная подготовка «Пешеходный туризм» является адаптированной туристско-краеведческой направленности. Данная программа создана с учетом Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования по направлениям «География», «Краеведение», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Общая физическая подготовка». Программа рассчитана для детей и взрослых. Она позволяет решать задачи приобщения людей к здоровому образу жизни, выработки у них правильного поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях. Предлагаемый курс нацелен на развитие 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.

Данная программа имеет практическую ценность, так как раскрывает основные вопросы теории и методики организации туристско-краеведческой исследовательской работы.

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 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.
- Воспитание у подростков выносливости, внимательности, настойчивости в преодолении трудностей, проворности, смекалки, целеустремленности

Актуальным направлением данной программы является развитие патриотизма, логического мышления, расширение кругозора и укрепление здоровья ребенка во внеурочное время.

Учебный план
 программы дополнительного образования детей и взрослых,
 предпрофессиональная подготовка
«Пешеходный туризм»

Категория слушателей (требования к слушателям) – обучающие средних общеобразовательных школ, а также взрослый контингент (люди, имеющие медицинский допуск к занятиям).

Срок обучения – 36 часов.

Форма обучения – очная и заочная

№ п/п	Наименование модулей (разделов, курсов)	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практические и лабораторные занятия
I	Основы туристской подготовки	6	5	1
II	Техника и тактика пешеходного туризма	8	3	5
III	Особенности гигиены и первая доврачебная помощь	4	4	
IV	Топография и ориентирование на местности	10	4	6
V	Общая физическая подготовка	6		6
Итоговая аттестация			Зачет (2 часа)	

1. Цель реализации программы

Цель реализации программы: освоение знаний о туристических походах, приобретение специфического двигательного опыта, совершенствование самоконтроля и умение контролировать и оценивать свое состояние, формирование навыков ориентирования в лесу

2. Формализованные результаты обучения

Планируемые результаты обучения:

- умение принимать решения, брать на себя ответственности за их последствия;
- осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых;
- умение ставить цель и организовывать процесс ее достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

3. Содержание программы

Учебно-тематический план
программы дополнительного образования детей и взрослых,
предпрофессиональная подготовка
«Пешеходный туризм»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практические и лабораторные занятия
1	2	3	4	5
1	Основы туристской подготовки	6	5	1
1.1	Вводное занятие. Туристские путешествия	1	1	
1.2	Туристское снаряжение	2	1	1
1.3	Подготовка к походу	1	1	
1.4	Организация туристического похода	2	2	
2	Техника и тактика пешеходного туризма	8	3	5
2.1	Техника и тактика движения по пешеходному маршруту	4	3	1
2.2	Разведка и маркировка маршрута	4		4
3	Особенности гигиены и первая доврачебная помощь	4	4	
3.1	Личная гигиена	1	1	
3.2	Походная медицинская аптечка	1	1	

3.3	Основные приемы оказания первой медицинской помощи	2	2	
4	Топография и ориентирование на местности	10	4	6
4.1	Компас	2	1	1
4.2	Понятие о географической и спортивной карте	1	1	
4.3	Условные знаки спортивных карт	5	1	4
4.4	Составление маршрута походов	2		2
5	Общая физическая подготовка	6		6
5.1	Бег по пересеченной местности	4		4
5.2	Подвижные игры	2		2
6	Итоговая аттестация	2		2

Учебная программа
программы дополнительного образования детей и взрослых,
предпрофессиональная подготовка
«Пешеходный туризм»

Раздел 1. Основы туристской подготовки (6 час.)

Тема 1.1 Вводное занятие. Туристские путешествия (1 час)

Понятие о путешествиях, история туристских путешествия, виды туристских путешествий

Тема 1.2 Туристское снаряжение (2 час)

Типы рюкзаков, спальных мешков, правила размещения предметов в рюкзаке, одежда, обувь

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
1.2	Туристское снаряжение (1 час.)

Тема 1.3 Подготовка к походу (1 час)

Подбор и проверка целостности снаряжения, подбор группы и распределение обязанностей

Тема 1.4 Организация туристического похода (2 час)

Расчет питания, типы и разведение костров, планирование лагеря, требования к месту бивака, расчистка территории лагеря

Раздел 2. Техника и тактика пешеходного туризма (8 час)

Тема 2.1 Техника и тактика движения по пешеходному маршруту (4 час)

Порядок движения на маршруте, преодоление препятствий, техника безопасности

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
2.1	Отработка тактики движения по пересеченной местности (1 час)

Тема 2.2 Разведка и маркировка маршрута (4 час)

движение группы по дорогам и тропам

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
2.2	Движение группы по дорогам и тропам по пересеченной местности (4 часа)

Раздел 3. Особенности гигиены и первая доврачебная помощь (4 час)

Тема 3.1 Личная гигиена (1 час)

Понятие о гигиене, гигиена обуви, одежды, гигиеническое значение водных процедур

Тема 3.2 Походная медицинская аптечка (1 час)

Составление медицинской аптечки

Тема 3.3 Основные приемы оказания первой медицинской помощи (2 час)

Помощь при различных травмах, тепловой и солнечный удар, укусы насекомых

Раздел 4. Топография и ориентирование на местности (10 час)

Тема 4.1 Компас (2 часа)

Применение компаса в походе, определение азимута на ориентир

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
4.1	Определение азимута (1 час)

Тема 4.2 Понятие о географической и спортивной карте (1 час)

Свойства карт, масштаб, защита карты от непогоды

Тема 4.3 Условные знаки спортивных карт (5 час)

Изучение на местности местных предметов, рельефа

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
4.3	Работа со спортивными картами (4 часа)

Тема 4.4 Составление маршрута походов (2 час)

Пользование картой в походе, составление маршрута похода с использованием знаний условных знаков спортивных карт

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
4.4	Составление маршрута (2 часа)

Раздел 5. Общая физическая подготовка (6 час)

Тема 5.1 Бег по пересеченной местности (4 час)

Бег на короткие и длинные дистанции с использованием ландшафта

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
5.1	Бег по пересеченной местности (4 часа)

Тема 5.2 Подвижные игры (2 час)

Игры в лесу с использованием компаса и ландшафта

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
5.2	Подвижные игры (2 часа)

4. Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы дополнительного образования детей и взрослых, предпрофессиональная подготовка предполагает наличие:

учебного кабинета:

- «Предоставление экскурсионных услуг».

лаборатории и мастерской:

«Организация экскурсионных услуг»

Оборудование учебного кабинета:

-рабочие места по количеству обучающихся;

-рабочее место преподавателя;

-комплект учебно-методической документации;

-наглядные пособия: демонстрационные плакаты, раздаточный материал;

-учебные фильмы по некоторым разделам дисциплины;

Технические средства обучения лаборатории и мастерской «Предоставление экскурсионных услуг»:

- телекоммуникационные средства (Интернет-ресурсы);

- ноутбук с флеш-накопителем (22 шт);

- акустическая система (2 колонки+усилитель+микшер);

- усилитель голоса мегафон поясной с аккумулятором, входом AUX и разъемом для USB;

- МФУ черно-белое, лазерное.

для практических занятий учебный парк, карта, компас, необходимое туристское снаряжение и технические средства.

5. Учебно-методическое обеспечение программы

1 раздел: учебные материалы по основам туристской деятельности. Для практического занятия рюкзак и снаряжение.

2 раздел: Учебные материалы по технике и тактике пешеходного туризма. Для практических занятий учебный парк.

3 раздел: Учебные материалы по оказанию первой помощи.

4 раздел: Учебный материал по топографии. Для практических занятий раздаточный материал, инвентарь, учебный парк.

5 раздел: Для практических занятий инвентарь.

6. Оценка качества освоения программы

К практическому зачету допускаются слушатели, полностью выполнившие учебный план, не имеющие академической задолженности.

В зачет входит прохождение дистанции со спортивной картой и нахождением КТ (контрольные точки). На отдельных КТ выполняются задания: ответы на вопросы из лекций, сборка палатки, разведение костра,

оказание первой медицинской помощи.

На каждом пункте КТ будут висеть математические примеры (на 1 КТ будет написано число +10 на листе, на 2 КТ – (-5), на 3 – (+7). При выполнении заданий на отдельных КТ будет выдаваться лист с цифрами. В конце должна получиться сумма чисел).

На финише практического зачета, участник должен назвать число, которое у него получилось. В случае верного ответа выдается свидетельство об окончании курсов программы дополнительного образования детей и взрослых, предпрофессиональная подготовка. В случае не верного ответа свидетельство не выдается.

7. Составители программы

Виноградов Константин Алексеевич – составитель дисциплины по пешеходному туризму, рабочей программы и учебного плана