

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка»

«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Т.М. Богачева Н.В.</i> Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2022 г.	«Утверждено» Решением педагогического совета Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 2022 г.	«Утверждаю» Директор МАОУ ДО ДЮЦ им. Б.Г. Лесюка / <i>Р.А. Фролов</i> / Р.А. Фролов Приказ № <u>151</u> от «<u>01</u>» <u>09</u> 2022 г.
--	---	--

Дополнительная (общеразвивающая)
общеобразовательная программа
«Пешеходный туризм - 1»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 8-13 лет

Срок реализации: 2 года

Автор программы: Воронина К.С.,
педагог дополнительного образования

г. Елец – 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Календарный учебный график.
3. Учебный план.
4. Содержание программы.
5. Оценочные и методические материалы (методическое обеспечение программы).
6. Список литературы.
Рабочая программа 1 года обучения группы № 1.
Рабочая программа 2 года обучения группы № 2.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм – важнейшее средство воспитания, которое благодаря своему разнообразию и универсальности открывает широкие возможности для практической подготовки ребенка - маленького гражданина к большой жизни. Воспитательное значение туризма для школьников очень велико. Туризм позволяет воспитывать в детях морально-волевые качества, самостоятельность, дух коллективизма, способность преодолевать трудности, тяготы и лишения, развивает коммуникативные навыки, учит бережному отношению к окружающей среде, прививает любовь к Родине, родному краю и его истории.

Туризм позволяет каждому ребенку простым путем победить страх, получить опыт успешных дел, уверенность в своих силах, а главное - желание двигаться к новым вершинам, к победе. Через походы происходит знакомство детей с родной страной, жизнью людей, с бытом и традициями народов разных поселений. В природной среде школьники учатся преодолевать различные препятствия, предвидеть подстерегающие опасности, выживать в экстремальной ситуации, в которой рано или поздно может оказаться не только любитель путешествий, но и любой человек. Например, заблудиться в лесу, лесной пожар, резкое ухудшение погоды, укус змеи, полученная травма и т.п. Занятия туризмом позволяют на практике отработать и дать реальные рекомендации по сохранению жизни и здоровья в природных условиях представляющих опасность.

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа **«Пешеходный туризм - 1»** разработана согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) образовательных программ в МАОУ ДО ДЮЦ им. Б.Г. Лесюка.

Программа **«Пешеходный туризм - 1»** является программой **туристско-краеведческой направленности** и предусматривает обучение, основываясь на:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Правила вида спорта «Спортивный туризм» от «22» апреля 2021 г. (Приказ № 255);

- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму;

- Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися, Москва, 2015 г.

Изучение содержания программы **«Пешеходный туризм - 1»** способствует всестороннему развитию личности ребенка. Программа направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития школьников, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы заключается в том, что в естественной походной среде, осваивая элементарные туристские навыки и приобретая краеведческие знания, у каждого школьника возникает возможность раскрыть свои таланты, показать свои способности, стать успешным в какой-то ситуации или деле.

На фоне кризисных явлений российского общества в детской, подростковой и молодежной среде в последние годы произошел катастрофический рост всевозможных форм асоциального поведения. Ощущается острая необходимость снижения напряженности, нетерпимости, агрессивности среди детей и подростков. Наблюдается в последнее время и стойкая тенденция ухудшения показателей здоровья молодежи, а также уменьшение числа здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний.

Туристские походы и экскурсии дают возможность детям постоянно совершенствоваться в физическом развитии и спортивном мастерстве, изучать не только природное, но и культурное, историческое наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер.

Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья обучающихся.

Занимаясь в туристском объединении, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение, разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

Через путешествия и походы туризм позволяет реализовать такие первоочередные задачи современного образования, как:

- воспитание молодого поколения в духе патриотизма;
- оздоровление молодого поколения как морально, так и физически;
- активизация познавательной деятельности молодёжи;
- саморазвитие и успешность каждого ребенка.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию и успешность в условиях современной жизни.

Данная программа ставит личностные, предметные задачи, результатом которых является формирование свободной творческой и успешной личности, осознающей ответственность по отношению к себе и коллективу, обладающей туристскими навыками, краеведческими знаниями и экологической культурой, соблюдающей нравственные и правовые принципы природопользования.

Отличительной особенностью программы является просвещение детей и подростков в вопросах личной и коллективной безопасности, развития их заинтересованности в предотвращении возможных экстремальных ситуаций. Программа направлена на обучение умелым и быстрым действиям в экстремальных условиях. Освоение программного материала дает возможность обучающимся двигаться от простого созерцания объектов к действию, пониманию своего места в социуме.

Новизна программы заключается в том, что предусматривает приобретение необходимых знаний, умений и навыков в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения, умение выживать в природных условиях и экстремальных ситуациях, уметь вести спасательные работы в техногенных и природных чрезвычайных ситуациях. В связи с чем, занятия в объединении играют огромную профессионально-ориентационную

роль, помогают подготовиться к таким профессиям, как пожарный, спасатель, врач и др.

Программа «**Пешеходный туризм - 1**» разработана в системе модульного обучения, что позволяет обучающимся освоить многообразие видов деятельности, удовлетворяющей самые разные интересы, склонности и потребности, предоставляет ребёнку возможность выбора вида деятельности, уровня сложности содержания, обучаться по индивидуальному образовательному маршруту.

Современные условия развития общества требуют переориентации обучения с усвоения готовых знаний, умений и навыков на развитие личности ребенка, его творческих способностей, самостоятельности мышления и чувства личной ответственности как нравственной характеристики личности.

Туризм имеет своей целью подготовку юных туристов и спасателей к проведению познавательных, успешных и безаварийных путешествий. Поэтому особое внимание в программе уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Следует помнить, что туризм – достаточно травмоопасный вид спорта. Но это не должно отталкивать от занятий, а наоборот, формировать и развивать ещё большую ответственность детей и воспитывать у них навыки безопасности не только на занятиях и соревнованиях, но и в повседневной жизни. В современных условиях это приобретает особое значение. Сегодняшний мир преподносит каждый день массу «сюрпризов» - стихийные бедствия, катастрофы, аварии. Поэтому каждый гражданин нашей страны, в том числе и подросток, в случае чрезвычайных ситуаций (стихийных бедствий, аварий, катастроф, и вооруженных конфликтов и др.) должен быть готов защитить себя, товарища, родных и близких, оказать посильную помощь пострадавшим. Необходимость этого обуславливается сложными современными условиями окружающего нас мира.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма - значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Программа направлена на создание необходимых условий для оздоровления школьников и формирования навыков здорового образа жизни, рационального использования свободного времени детей, а также для социальной адаптации обучающихся.

Объем программы: Общее количество учебных часов – 648 часов.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 2 года обучения. Количество часов по программе распределяется по годам обучения следующим образом: 1 год обучения – 324 часа, 2 год обучения – 324 часа.

Уровень освоения программы:

1-й год обучения - стартовый (начальный). Занимаясь в объединении, дети и подростки знакомятся с таким видом спорта, как туризм, получают элементарные навыки спортивного пешеходного туризма, осваивают правила безопасного поведения в повседневной жизни, получают основы подготовки к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;

2-й год обучения - базовый. Занимаясь в объединении, школьники осваивают специализированные знания, умения и навыки. Программа базового уровня предполагает занятия с основным составом детского объединения (75 % сохранности контингента).

Педагогическая целесообразность применение блочного принципа в образовательной деятельности позволяет увеличить внутреннюю мотивацию обучающихся, сформировать умения и навыки практической деятельности и самостоятельной работы. Программа «Пешеходный туризм – 1» состоит из шести независимых друг от друга модулей, сформированных в целостном образовательном пространстве.

Первый и второй года обучения представлены шестью модулями: *«Основы туристской подготовки», «Топография и ориентирование», «Краеведение», «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» «Общая и специальная физическая подготовка», «Промежуточная аттестация».*

Каждый из предложенных модулей может быть реализован как в рамках настоящей программы, так и в рамках других, комплексных программ, используемых в учреждении дополнительного образования. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

Адресат программы. Программа «Пешеходный туризм – 1» предназначена для обучающихся 8-13 лет и разработана с учётом индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей данного возраста. Образовательный процесс может осуществляться в группах одного возраста или разных возрастных категорий. Дети, обучающиеся в объединении «Пешеходный туризм» обязательно должны иметь медицинский допуск к занятиям туризмом.

Формы обучения и виды занятий: программа «Пешеходный туризм-1» в основном предполагает очную форму обучения.

Реализация программы предусматривает использование разнообразных форм и методов учебной деятельности обучающихся: групповые, индивидуальные, по подгруппам, командные.

Выбор организационных форм и методов обучения осуществляется с учетом возрастных и психофизических особенностей обучающихся, особенностями направления образовательной деятельности. Освоение содержания программы происходит на основе взаимосвязи теории и практики.

В программе «Пешеходный туризм - 1» организационные формы образовательной деятельности обучающихся представлены теоретическими, практическими и комбинированными занятиями. Теоретическая часть излагается в виде рассказа, беседы, лекции. При проведении занятий рекомендуется использование метода проблемного изложения для повышения познавательной активности обучающихся. В практической части занятий, которой отводится значительное место в программе, наряду с репродуктивными методами активно используются и методы творческой деятельности.

Одной из важнейших организационных форм является экскурсия и поход. Во время краеведческой экскурсии или туристского похода образовательный процесс проводится на конкретных примерах окружающей действительности, что приводит к активизации приспособления школьников к социальной жизни.

В процессе реализации программы предусмотрено участие школьников в краеведческих конкурсах, туристских соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровней.

Программа опирается на следующие педагогические **идеи и принципы**:

- принцип добровольности;
- принцип системности и последовательности в освоении знаний, умений, навыков;
- принцип доступности - от легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- принцип проблемности - использование проблемного материала, постановка проблемы, поиск решения проблемы с педагогом и самостоятельно;
- принцип креативности - создание условий для раскрытия творческого потенциала ребенка;
- принцип обратной связи обучающийся – педагог;
- принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания;
- принцип связи обучения с жизнью;
- принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности.

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и организация их свободного времени средствами туристско-краеведческой деятельности.

Программа предусматривает решение следующих **основных задач**:

- образовательные задачи:

- совершенствование знаний, умений и навыков в области спортивного туризма;
- изучение техники и тактики преодоления естественных препятствий, правил организации страховки;
- углубление знаний в области краеведения;
- получение знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- получение знаний по обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- повышение технического и тактического мастерства по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

- воспитательные задачи:

- воспитание здорового образа жизни;
- воспитание спортсменов, гармонично сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- формирование патриотизма, активной гражданской позиции;
- сохранение исторической памяти, любви к малой Родине;
- воспитание любви и формирование бережного отношения к природе;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- развивающие задачи:

- выработка таких качеств, как выносливость, сила, ловкость;

- развитие разнообразных практических навыков: самообразования, самореализации, самоуправления, общественной активности и дисциплины;
- развитие всех сфер личности: интеллектуальной, эмоционально-волевой, физической и др.;
- социальное и профессиональное самоопределение, творческая самореализация личности.

Ведущие целевые установки и ожидаемые итоги освоения всех компонентов, составляющих содержание общеобразовательной программы, являются **планируемыми результатами**. Для модульного построения образовательной программы характерна комплексность и вариативность результатов.

В результате реализации программы «**Пешеходный туризм - 1**» необходимо обеспечить достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

- выявление индивидуальных особенностей обучающихся в становлении и развитии высоконравственной, ответственной, творческой, инициативной, компетентной личности;
- повышение уровня компетентности обучающихся в области спортивного туризма и краеведения;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- приобретение компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения;
- способность ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и деятельности окружающих людей;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- приобретение коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе туристско-краеведческой деятельности, творческой и других видах деятельности;
- участие в общественной жизни детского объединения, учреждения дополнительного образования, города;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе внутренней мотивации к познавательной деятельности;

– установка на безопасный, здоровый образ жизни, мотивация к работе на результат, успех.

Метапредметные результаты:

– умение планировать, контролировать и оценивать действия в экстремальной ситуации во время туристского похода или прохождения туристской дистанции на соревнованиях, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в туристско-краеведческой деятельности;

– умение организовывать совместную деятельность с педагогом и другими обучающимися для разработки маршрута туристского похода или тактики, техники преодоления туристского препятствия на соревнованиях;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

– использование различных источников для получения информации об условиях проведения соревнований по туризму, о местности планируемого похода.

Предметные результаты:

В результате освоения программы «Пешеходный туризм» обучающиеся должны:

• знать/понимать:

– правила поведения и технику безопасности в туристском походе;

– способы и правила организации туристского быта в полевых условиях;

– перечень группового и личного снаряжения, правила ухода за ним;

– основы топографии и ориентирования;

– туристские узлы;

– условные знаки топографических карт;

– основные приёмы оказания первой медицинской помощи, медицинские препараты и условия их применения;

– правила соревнований по спортивному туризму и ориентированию.

• уметь:

– уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

– в составе туристской группы, изучать район предстоящего степенного похода и разрабатывать маршрут движения;

- выполнять все должностные обязанности в период подготовки и проведения степенного похода;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам, солнцу, часам;
- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- делать пешие переходы с грузом, преодолевать естественные препятствия в пути;
- вязать основные узлы, применяемые в туризме;
- соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу;
- определять тактику похода, выполнять технику движения;
- выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;
- уважительно и бережно относиться к природе, уметь предсказать ухудшение или улучшение погоды;
- владеть элементами выживания, условиями автономного существования, выполнять меры безопасности в степенных походах;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

В течение первого года обучения школьники должны принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму среди обучающихся УДО и одном (двух) районных (городских) соревнованиях по краеведению и туризму.

В течение второго года обучения обучающиеся должны принять участие в трех (четырех) городских соревнованиях по туризму и в городском туристском слете учащихся.

Конкретным **итогом обучения** по программе **«Пешеходный туризм – 1»** является летний зачетный некатегорийный поход после 1-ого года занятий и категорийный поход после 2-го года работы, а также участие в туристских соревнованиях городского или областного уровней. Важным стимулом для ребят должно стать получение:

- значков «Юный турист», «Турист России» в результате занятий и зачетных походов;

– спортивных юношеских разрядов по туризму в результате участия в туристских соревнованиях.

Условия реализации программы:

Набор в группу объединения «Пешеходный туризм» осуществляется в соответствии с заявлением родителей о приеме ребенка в объединение МАОУ ДО ДЮЦ им. Б.Г. Лесюка. Занятия проводятся на базе МАОУ «СШ № 12 г. Ельца» согласно утвержденному приказом расписанию на учебный год.

С обучающимися объединения регулярно проводятся инструктажи по соблюдению техники безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности, поведения в случаях террористических актов. Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме рассматриваются в каждом модуле программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам проводятся и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

Программа «Пешеходный туризм – 1» рассчитана на два года обучения. Дети, освоившие данную программу, переходят на третий год обучения по программе «Пешеходный туризм – 2», которая является продолжением программы «Пешеходный туризм – 1».

Главная задача первого года обучения — приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине. Посещение занятий должно стать потребностью и приносить детям удовлетворение.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно при отработке личных дистанций.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по ориентированию и спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (в парке) и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение многодневного туристского мероприятия – похода, слёта, соревнования, туристского лагеря, сборов и т.п.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение многодневного туристского мероприятия – зачетного степенного или (не)категорийного похода, слёта, соревнования, туристского палаточного лагеря, учебно-тренировочных сборов и т.п.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 50—75 км готовится в течение всего года. Во время этого похода учащиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты родного края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т.д. Зачетный поход - завершающий этап в освоении обучающимися основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить особое внимание отработке таких специальных элементов туристской техники, как установка туристских палаток, в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по заросшим склонам, определение сторон горизонта по местным предметам и специальным признакам и по солнцу. За время похода учащимися должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта, правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т.п.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы учащиеся научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных учащимися. Руководитель, конечно же, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений и при необходимости дополнить их после прочтения на занятии.

Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам профессиональных краеведов, медиков, топографов и т.п.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии группы или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя же обсуждение похода - это еще одно средство педагогического изучения обучающихся, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности для дальнейшей учебно-педагогической работы с группой.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Кадровое обеспечение: Данную программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (желательно). Педагог должен регулярно проходить медицинское обследование и повышать свою профессиональную квалификацию и мастерство на курсах повышения квалификации соответствующего направления.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое обеспечение:

Для эффективной реализации программы «Пешеходный туризм» необходима следующая **материально-техническая база:**

- оборудованный спортивный зал;
- скалодромы;
- туристские палатки, тенты;
- спальные мешки и коврики туристические;
- рюкзаки;
- столы и стулья складные;
- генератор;

- костровое и кухонное оборудование;
- котелки и ведра эмалированные;
- специальное страховочное снаряжение: веревки спортивные и альпинистские, репшнуры, карабины, индивидуальные страховочные системы, каски, механические зажимы «жумар», спусковые устройства «восьмерка»;
- компасы и секундомеры;
- походно-туристические наборы;
- медицинская походная аптечка,
- ремнабор.

Одежда занимающихся должна быть удобной, закрывающей локти и колени, обязательно наличие каски и перчаток во время работы со снаряжением.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- Продолжительность учебного года – 36 учебных недель (9 месяцев),
- Начало учебного года – 1 сентября текущего учебного года,
- Окончание учебного года – 31 мая текущего учебного года,

- Комплектование группы – с 01 по 15 сентября текущего учебного года,
- Продолжительность академического часа занятий – 45 минут,
- Продолжительность перерывов между занятиями (для проветривания помещений и отдыха обучающихся) – 10 минут,
- Формы работы: учебные занятия, походы, краеведческие экскурсии, туристские соревнования, конкурсы, учебно-тренировочные сборы в полевых условиях, палаточный лагерь;
- Режим работы объединения в течение учебного года:

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый год	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа
2	второй год	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа

- практическое занятие на местности, экскурсия в своем населенном пункте – 4 часа;
- проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 8 часов (с перерывом для приема пищи и с соблюдением питьевого режима – после 6 часов занятия).

- Режим работы объединения в период осенних, зимних и весенних каникул – согласно утвержденному расписанию на учебный год,
- Режим работы объединения в период летних каникул – согласно графику работы объединения в летне-оздоровительный период в условиях палаточного лагеря, учебно-тренировочного сбора и т.п.,
- Сроки диагностики уровня освоения программного материала – декабрь-январь, апрель-май.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1-й год обучения)

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль «Основы туристской подготовки»	145	21	124
2.	Модуль «Топография и ориентирование»	44	14	30
3.	Модуль «Краеведение»	42	8	34
4.	Модуль «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»	20	6	14
5.	Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»	70	2	68
6.	Модуль «Промежуточная аттестация»	3	1	2
	Итого за период обучения:	324	52	272

Форма промежуточной аттестации - зачетное многодневное мероприятие (поход степенной или 1 к.с., лагерь, слет и т.п.).

Учебный план и содержание программы первого года предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить каждому и дружно участвовать в обсуждении и принятии совместных решений. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых. Поэтому, главное внимание руководитель должен уделять практической работе детского коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2-й год обучения)

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль «Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)»	149	21	128
2.	Модуль «Топография и ориентирование»	46	11	35
3.	Модуль «Краеведение»	34	4	30
4.	Модуль «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»	20	6	14
5.	Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»	72	2	70
6.	Модуль «Промежуточная аттестация»	3	1	2
	Итого за период обучения:	324	45	279

Форма промежуточной аттестации - зачетное многодневное мероприятие (поход степенной или 1 к.с., лагерь, слет и т.п.).

Учебный план и содержание второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, культуры путешествия.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, обучающиеся глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, с постановлениями правительства о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

МОДУЛЬ «Основы туристской подготовки» (145 часов)

№	Название тем занятий	Количество часов	Формы
---	----------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-	тестирование, практические задания
2	Воспитательная роль туризма.	2	2	-	анкетирование
3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	тестирование, поход
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	26	2	24	тестирование, поход
5	Подготовка к походу, путешествию.	18	2	16	практические задания
6	Питание в туристском походе.	10	2	8	тестирование, поход
7	Туристские должности в походе.	6	2	4	тестирование, поход
8	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	18	2	16	тестирование, соревнования
9	Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.	10	2	8	тестирование, поход
10	Подведение итогов туристского похода.	10	2	8	практические задания
11	Туристские слеты и соревнования.	33	1	32	соревнования
	ИТОГО:	145	21	124	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Основы туристской подготовки» (145 часов)

1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о пешеходном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по пешеходному и спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

3. Личное и групповое снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и др.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования для привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

5. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение рациона похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

7. Туристские должности в походе

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормативного микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведение итогов.

8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированных схем, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждений дополнительного образования, района в качестве участников.

МОДУЛЬ «Топография и ориентирование» (44 часа)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Понятие о топографической и спортивной карте.	4	2	2	практические задания
2	Условные знаки.	7	3	4	тестирование
3	Ориентирование по горизонту, азимут.	6	2	4	практические задания
4	Компас. Работа с компасом.	6	2	4	тестирование, поход
5	Измерение расстояний.	5	1	4	практические задания
6	Способы ориентирования.	6	2	4	практические задания
7	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	10	2	8	тестирование, соревнования, поход
	ИТОГО:	44	14	30	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Топография и ориентирование» (44 часа)

1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.

Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

4. Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определения расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микро-глазомер на картах разного масштаба.

6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного описания пути). Протокол движения.

Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута на Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

МОДУЛЬ «Краеведение» (42 часа)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки,	10	2	8	практические задания
2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	12	2	10	викторина, поход, экскурсия
3	Изучение района путешествия.	10	2	8	поход
4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана	10	2	8	практические задания, поход

	природы и памятников культуры.				
	ИТОГО:	42	8	34	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Краеведение»

(42 часа)

1. Родной край, его природные особенности, истории, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

4. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных

событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказания помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

МОДУЛЬ «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»

(20 часов)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	1	2	анкетирование, тестирование
2	Походная медицинская аптечка.	3	1	2	тестирование, практические задания
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	2	4	тестирование, практические задания
4	Приемы транспортировки пострадавшего.	8	2	6	соревнования, тестирование
	ИТОГО:	20	6	14	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» (20 часов)

1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным

заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих

помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-пеленках, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

МОДУЛЬ «Общая и специальная физическая подготовка» (70 часов)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	анкетирование
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	тестирование
3	Общая физическая подготовка.	42	-	42	сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования
4	Специальная физическая подготовка.	24	-	24	сдача контрольных нормативов по СФП, соревнования
	ИТОГО:	70	2	68	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Общая и специальная физическая подготовка» (70 часов)

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения со сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

4. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность,

систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

МОДУЛЬ «Промежуточная аттестация» (3 часа)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Промежуточная аттестация обучающихся по итогам обучения в учебный период	3	1	2	тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП
	ИТОГО:	3	1	2	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Промежуточная аттестация» (3 часа)

1. Промежуточная аттестация и итоговый контроль осуществляются по модулю:

- «Основы туристской подготовки» - в форме тестирования, соревнований, похода;
- «Топография и ориентирование» - в форме тестирования, соревнований;
- «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» - в форме тестирования и анкетирования.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

МОДУЛЬ «Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)» (149 часов)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-	тестирование
2	Личное и групповое туристское снаряжение	7	1	6	тестирование, поход
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	2	8	тестирование, поход
4	Подготовка к походу, путешествию.	16	2	14	тестирование
5	Питание в туристском походе.	10	2	8	поход
6	Техника и тактика в туристском походе.	64	8	56	соревнования, поход
7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на	6	2	4	тестирование, поход

	тренировочных занятиях				
8	Подведение итогов туристского путешествия.	15	1	14	практическое задание
9	Туристские слеты и соревнования.	19	1	18	соревнования
	ИТОГО:	149	21	128	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)» (149 часов)

1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток, каски, спусковые устройства, устройства для подъема, рукавицы, перчатки, ролики.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

- Жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- Безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- Комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

4. Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа – составление плана-графика 2-3-дневного похода.

5. Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа – составление меню на 3-5 дней.

6. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная

постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабления внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационной комиссии в оценке подготовленности групп. Обязанность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

8. Подведение итогов туристского путешествия.

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

9. Туристские слеты и соревнования

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

Практические занятия. Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

МОДУЛЬ «Топография и ориентирование» (46 часов)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Топографическая и спортивная карта	5	2	3	практические задания
2	Компас. Работа с компасом.	8	2	6	тестирование
3	Измерение расстояний.	5	2	3	практические задания
4	Способы ориентирования.	11	2	9	тестирование
5	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае	7	2	5	тестирование, практические

	потери ориентировки.				задания
6	Соревнования по ориентированию	10	1	9	соревнования
	ИТОГО:	46	11	35	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Топография и ориентирование»

(46 часов)

1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении похода. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определения расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия. Измерение длины шага, построения графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость вывода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежании напрасных поисковых работ.

Практические занятия. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участников.

МОДУЛЬ «Краеведение» (34 часа)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	12	2	10	викторины, экскурсии,
2	Изучение района путешествия.	12	-	12	викторины, походы
3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	10	2	8	практические задания
	ИТОГО:	34	4	30	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Краеведение» (34 часа)

1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

2. Изучение района путешествий

Практические занятия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района.

3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организации и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия. Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

МОДУЛЬ «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» (20 часов)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	1	2	анкетирование
2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	3	1	2	тестирование, поход
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	3	5	практические задания, тестирование
4	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	1	5	тестирование, соревнования
	ИТОГО:	20	6	14	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» (20 часов)

1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

МОДУЛЬ «Общая и специальная физическая подготовка» (72 часа)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	анкетирование, тестирование
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	анкетирование, тестирование
3	Общая физическая подготовка.	44	-	44	сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования
4	Специальная физическая подготовка.	24	-	24	сдача контрольных нормативов по СФП, соревнования
	ИТОГО:	72	2	70	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Общая и специальная физическая подготовка» (72 часа)

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении основных органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ.

Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

3. Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, лежа, сидя), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты: бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: кувырки, перекувы, перевороты; переправа по бревну через овраг, ручей канаву, переправа по качающемуся бревну.

Элементы скалолазания.

Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы: из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседание на двух и одной ногах. Прыжки и поскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели) с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп без предметов и с предметами, упражнения со штангой, упражнения на гимнастической стенке, эстафеты с переноской тяжелых предметов.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

МОДУЛЬ «Промежуточная аттестация» (3 часа)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Промежуточная аттестация обучающихся по итогам обучения в учебный период	3	1	2	тестирование
	ИТОГО:	3	1	2	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Промежуточная аттестация» (3 часа)

1. Промежуточная аттестация и итоговый контроль осуществляются по модулю:

- «Основы туристской подготовки» - в форме тестирования, соревнований, похода;
- «Топография и ориентирование» - в форме тестирования, соревнований;
- «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» - в форме

тестирования и анкетирования.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ **(методическое обеспечение программы)**

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на каждом этапе обучения.

В начале учебного года осуществляется входной контроль для определения уровня развития детей и их интеллектуальных способностей. **Входной контроль** проводится в виде опросов и бесед.

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. В ходе реализации программы «Пешеходный туризм - 1» осуществляются текущий контроль (по итогам изучения тем модулей и по итогам изучения каждого модуля), промежуточная аттестация по окончании первого года обучения и по окончании освоения программы.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, тестирования, выполнения контрольных упражнений.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, туристских слётах и соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности», других мероприятиях согласно плану массовых мероприятий.

Формы аттестации (контроля) – участие в соревнованиях, результативность участия в соревнованиях, тестирование, анкетирование.

Для подведения общих итогов обучения проводится однодневный поход в конце учебного года.

Промежуточная аттестация и итоговый контроль осуществляются по модулю:

- «Основы туристской подготовки» - в форме тестирования, соревнований, похода;
- «Топография и ориентирование» - в форме тестирования, соревнований;
- «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» - в форме тестирования и анкетирования.

Сроки проведения промежуточной аттестации и итогового контроля:
апрель - май.

Кроме того, в течение года педагог дополнительного образования проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, на соревнованиях и в походе;
- определение уровня теоретических знаний обучающихся в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- определение уровня подготовленности школьников на данном этапе тренировок к участию в соревнованиях.

Уровень технического мастерства проверяется на городских и областных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

Форма промежуточной аттестации 1-го и 2-го годов обучения - зачетное многодневное мероприятие (поход степенной или 1 к.с., лагерь, слет и т.п.).

5.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тест для промежуточной и итоговой аттестации

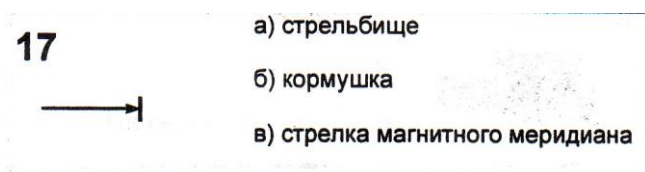
1. В каком положении должен находиться пострадавший при транспортировке с переломом позвоночника?

1. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении на животе (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком в поясничном отделе);

2. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении на животе с приподнятым головным концом;

3. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении на животе с опущенным головным концом.

2. Что означает условный знак?



3. Как проходит дистанция спортсменом в заданном направлении?

1. в любом порядке;

2. в порядке, установленном судьями;

3. по маркеру.

4. Что нельзя делать, когда валяшь дерево?

1. Проверять насадку топора;

2. Ничего;

3. Все можно делать;

4. Раскачивать подпиленное дерево;

5. Подрубать первый надпил.

5. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше;

2. Ниже;

3. Справа;

4. Как можно ближе;

5. Слева.

6. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем;
2. Завхозом;
3. Групповиком;
4. Участником;
5. Фотографом.

7. Какой из видов костров требует минимальных физических затрат для приготовления дров?

1. таежный;
2. шалаш;
3. звездный;
4. нодья.

8. При работе на этапе, с какого момента участник должен находиться в каске?

1. с момента пристегивания участника к перильной веревке;
2. при начале работы с веревкой;
3. с момента пересечения границы этапа и до выхода из нее.

9. Как осуществляется переправа участников по веревке с перилами (параллельным перилам)?

1. беседочным карабином на нижнюю веревку и усом самостраховки на верхнюю;
2. ногами на нижней веревке и беседочным карабином на верхнюю веревку;
3. ногами на нижней веревке и усом самостраховки на верхнюю веревку.

10. Какой узел не является схватывающим?

1. прусик;
2. брашикотовый;
3. австрийский;
4. Бахмана.

11. Ожидается ясная погода, если:

1. мошки лезут в лицо;
2. рыбы выскакивают и над водой ловят мошек;
3. пауки собираются группами;
4. вечером и ночью выпадает обильная роса.

12. Когда все тени направлены на северо-восток?

1. до полудня;
2. после полудня;
3. всегда.

13. Сколько человек может находиться на перилах при движении траверсом по перилам?

1. сколько угодно;
2. один;
3. два, при наличии у двух людей страховочных веревок.

14. Как оказать помощь при ожоге кипятком?

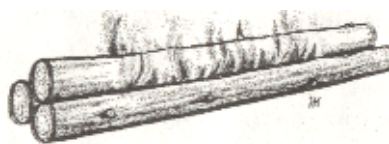
1. смазать обожженный участок мазью и наложить стерильную повязку;
2. промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющее средство;
3. обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку.

15. Как называются кривые линии на географической карте, соединяющие точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря.

1. горизонтали;
2. вертикали;
3. диагонали.

16. Назовите вид костра.

1. таежный;
2. нодья;
3. звездный.



5.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы «Пешеходный туризм - 1» имеются:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования).

На занятиях объединения «Пешеходный туризм» педагогом используется

дидактический материал:

- схемы, таблицы, плакаты для учебных занятий;
- карты парков и лесов, спортивные карты области;
- схемы вязки узлов;
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карты, карточки, бланки тестовых заданий);
- <https://onlinetestpad.com/>;
- <https://travel247-ru.turbopages.org/travel247.ru/s/tours/1818-sportivnyj-turizm-chto-eto>;
- <https://zclub--caspian-ru.turbopages.org/zclub-caspian.ru/s/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyopisaniefotovideo/.html>;
- <https://www.youtube.com/watch?v=PMZN3R6PmVo>.

Педагогические технологии:

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- игровые технологии - ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности; операционные игры по отработке оперативных действий; имитационные игры по моделированию деятельности людей в конкретной обстановке по заданному сюжету;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки обучающихся;
- технология эдьютеймент – для воссоздания и усвоения обучающимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;
- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;
- технология проектной деятельности - для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;

- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

- Алексеев А.А., Питание в туристическом походе.- М., ЦДЮТур, МОРФ, 1996.
- Бардин К.В., Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
- Иванов Е.И., Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1978.
- Кодыш Э.М., Туристские слёты и соревнования.- М., Профиздат., 1985.
- Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся.- М., ЦДЮТур, МОРФ, 1995.
- Краткий справочник туриста. – М., Профиздат., 1985.

- Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
- Куликов В.М., Походная туристская игротка. Сборник №1,2. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Маслов А.Г., Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности», - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А., Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- Остапец А.А., На маршруте туристы-следопыты.- М., Просвещение, 1987.
- Усков А.С., Практика туристских путешествий.- СПб.: творческий Учебный Центр «ГЕОС», 1999.
- Усыскин Г.С., В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. –М., 1996.
- Уховский Ф.С., Спортивное ориентирование.- М., отдел ориентирования ЦДЮТур МО РФ., 1993.
- Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., Спортивно-оздоровительный туризм .- М.: Советский спорт, 2002.
- Шибаетов А.В., Переправа. Программированные задания. - М.,1996
- Штюмер Ю.А., Профилактика туристского травматизма. – М.,ЦРИБ «Турист», 1992.

6.2. Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

- Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
- Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
- Клименко А.И. Карта и компас - мои друзья. М.. Детская литература, 1975.
- Краткий справочник туриста. – М., Профиздат., 1985.
- Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
- Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
- Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы /

Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко, М., Просвещение, 1980.

– Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

– Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная».- М., 2014.

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр им. Б. Г. Лесюка»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной (общеразвивающей)
общеобразовательной программе

«Пешеходный туризм - 1» на 2022-2023 учебный год

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Год обучения: 1-й год обучения

Группа: № 1

Автор-составитель: Воронина К.С.,
педагог дополнительного образования

г. Елец - 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Календарно-тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и организация их свободного времени средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи 1-го года обучения:

Обучающие:

– обучить методике преодоления естественных препятствий по технике пешеходного туризма, закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туризму, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приемах и исправлять их;

– планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного ориентирования, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походов;

Развивающие:

- развить физические навыки детей,
- укреплять здоровье,
- содействовать правильному физическому развитию обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Количество часов программы «Пешеходный туризм - 1» первого года обучения: 324 часа.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

К концу первого года обучения обучающиеся должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- делать пешие переходы с грузом преодолевать естественные препятствия в пути, вязать основные узлы, применяемые в туризме;
- соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;

– соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;

– выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу.

В течение первого года обучения обучающиеся должны: принять участие в городских соревнованиях по краеведению и спортивному ориентированию на местности, городских (областных) соревнованиях по спортивному туризму.

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(1-й год обучения, группа № 1)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитание волевых качеств на занятиях по туризму.	3	01.09.2022	
2	Общественно-полезная работа. Понятие о личном и групповом снаряжении.	3	04.09.2022	
3	Подготовка личного снаряжения к походу.	3	06.09.2022	
4	Групповое снаряжение, требование к нему.	3	08.09.2022	
5	Организация туристского быта. Продолжительность и периодичность привалов и ночлегов в походе.	3	11.09.2022	
6	Выбор места для привала и ночлега.	3	13.09.2022	
7	Планирование лагеря.	3	15.09.2022	
8	Установка палаток.	3	18.09.2022	
9	Правила разведения костра.	3	20.09.2022	
10	Уход за одеждой и обувью.	3	22.09.2022	
11	Меры безопасности в походе.	3	25.09.2022	
12	Организация ночлегов в помещении.	3	27.09.2022	
13	Правила купания. Определение цели и района похода.	3	29.09.2022	
14	Распределение обязанностей в группе. Составление плана похода.	3	02.10.2022	
15	Изучение района похода.	3	04.10.2022	
16	Изучение маршрутов походов.	3	06.10.2022	
17	Составление плана-графика движения.	3	09.10.2022	
18	Групповое и личное снаряжение.	3	11.10.2022	
19	Подготовка личного снаряжения	3	13.10.2022	
20	Подготовка группового снаряжения. Значение правильного питания в походе.	3	16.10.2022	
21	Варианты организации питания в походе. Составление меню	3	18.10.2022	
22	Фасовка, упаковка и переноска продуктов.	3	20.10.2022	
23	Приготовление пищи на костре.	3	23.10.2022	
24	Туристские должности в группе. Временные должности в группе.	3	25.10.2022	
25	Командир группы и другие постоянные должности в	3	27.10.2022	

	группе.			
26	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	3	30.10.2022	
27	Режим движения, темп.	3	01.11.2022	
28	Соревнования по ориентированию	4	03.11.2022	
29	Режим ходового дня	3	08.11.2022	
30	Техника движения по пересеченной местности	3	10.11.2022	
31	Техника движения по лесу, через кустарники, завалы.	3	13.11.2022	
32	Техника движения по заболоченной местности.	3	15.11.2022	
33	Дисциплина в походе и на занятиях ТБ при проведении занятий в помещении и на улице.	3	17.11.2022	
34	Организация самостраховки.	3	20.11.2022	
35	Использование простейших узлов и техника их вязания.	3	22.11.2022	
36	Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Обсуждение итогов похода в группе.	3	24.11.2022	
37	Составление отчета о походе.	3	27.11.2022	
38	Ремонт инвентаря	3	29.11.2022	
39	Оформление стенда об итогах похода. Понятие о топографической и спортивной карте.	3	01.12.2022	
40	Работа с картой.	3	04.12.2022	
41	Изучение топографических знаков.	3	06.12.2022	
42	Работа с картой на местности.	3	08.12.2022	
43	Упражнения на запоминание знаков. Направления на стороны горизонта.	3	11.12.2022	
44	Построение заданных азимутов	3	13.12.2022	
45	Измерение и построение углов (направлений на карте) Виды и устройство компасов.	3	15.12.2022	
46	Азимут. Движение по азимуту.	3	18.12.2022	
47	Работа с компасом. Способы измерения расстояния на местности и на карте.	3	20.12.2022	
48	Практические занятия с картой и на местности.	3	22.12.2022	
49	Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров.	3	25.12.2022	
50	Прохождение контрольного маршрута, движение по «легенде»	3	27.12.2022	
51	Ориентирование по местным признакам	3	29.12.2022	
52	Ориентирование по небесным телам	3	10.01.2023	
53	Административное деление области, дороги, населенные пункты. Действия в случае потери ориентировки.	3	12.01.2023	
54	Знакомство с картой Липецкой области.	3	15.01.2023	
55	«Путешествия» по карте.	3	17.01.2023	
56	Краеведческая викторина.	3	19.01.2023	
57	Изучение карты родного города. Посещение краеведческого музея	3	22.01.2023	
58	Экскурсия по исторической части города.	3	24.01.2023	
59	Экскурсии на предприятия города	3	26.01.2023	
60	Сбор сведений об истории города. Сбор материала о районе похода.	3	29.01.2023	

61	Подготовка докладов по району предстоящего похода.	3	31.01.2023	
62	Заслушивание докладов о районе предстоящего похода.	3	02.02.2023	
63	Подведение итогов по подготовке к походу. Изучение краеведческой литературы.	3	05.02.2023	
64	Работа в архивах, музеях, библиотеках.	3	07.02.2023	
65	Охрана памятников истории, культуры.	3	09.02.2023	
66	Знакомство с краеведческими объектами.	3	12.02.2023	
67	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.	3	14.02.2023	
68	Походная медицинская аптечка.	3	16.02.2023	
69	Походный травматизм. Первая помощь при травмах.	3	19.02.2023	
70	Заболевание в походах. Профилактика заболеваний.	3	21.02.2023	
71	Определение характера и места повреждения. Способы транспортировки.	3	28.02.2023	
72	Способы иммобилизации и транспортировки пострадавшего.	3	02.03.2023	
73	Изготовление носилок, волокуш, и т.п. Краткие сведения о строениях и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	3	05.03.2023	
74	Личное и групповое снаряжение	3	07.03.2023	
75	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	09.03.2023	
76	Лыжная подготовка.	3	12.03.2023	
77	Лыжная подготовка.	3	14.03.2023	
78	Лыжная подготовка.	3	16.03.2023	
79	Лыжная подготовка.	3	19.03.2023	
80	Лыжная подготовка.	3	21.03.2023	
81	Лыжная подготовка.	3	23.03.2023	
82	ОФП. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30 и 60 м из различных исходных положений.	3	26.03.2023	
83	ОФП. Элементы скалолазания	3	28.03.2023	
84	Пионербол	3	30.03.2023	
85	ОФП. Подвижные игры на скорость	3	02.04.2023	
86	ОФП. Элементы акробатики	3	04.04.2023	
87	Волейбол.	3	06.04.2023	
88	Акробатика.	3	09.04.2023	
89	Гимнастика.	3	11.04.2023	
90	Тестирование уровня физического развития.	3	13.04.2023	
91	Особенности специальной физической подготовки.	3	16.04.2023	
92	Упражнения на выносливость.	3	18.04.2023	
93	Упражнения для развития силы.	3	20.04.2023	
94	Соревнования по спортивному туризму	4	23.04.2023	
95	Упражнения для развития выносливости.	3	25.04.2023	
96	СФП. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц	3	27.04.2023	
97	Упражнения для развития силы.	3	02.05.2023	
98	Упражнения для развития выносливости	3	04.05.2023	
99	Упражнения для развития силы.	3	11.05.2023	

100	Комбинированные эстафеты.	3	14.05.2023	
101	Туристские должности в походе	3	16.05.2023	
102	Питание в походе	3	18.05.2023	
103	Естественные препятствия в природе.	3	21.05.2023	
104	Техника преодоления препятствий в природных условиях	3	23.05.2023	
105	Упражнения для развития силы.	3	25.05.2023	
106	ОФП. Туристские соревнования на выносливость	4	28.05.2023	
107	Итоговое занятие. Сдача нормативов. Промежуточная аттестация в форме тестов.	3	30.05.2023	
	ИТОГО:	324		

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр им. Б. Г. Лесюка»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной (общеразвивающей)
общеобразовательной программе
«Пешеходный туризм - 1»

на 2022-2023 учебный год

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Год обучения: 2-й год обучения

Группа: № 2

Автор-составитель: Воронина К.С.,
педагог дополнительного образования

г. Елец - 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Календарно-тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и организация их свободного времени средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи 2-го года обучения:

Обучающие:

- обучить методике преодоления естественных препятствий по технике пешеходного туризма, закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туризму, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приемах и исправлять их;

- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного ориентирования, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походов;

Развивающие:

- развить физические навыки детей,
- укреплять здоровье,
- содействовать правильному физическому развитию обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Количество часов программы «Пешеходный туризм - 1» второго года обучения: 324 часа.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения:

К концу второго года обучения школьники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

- разрабатывать маршруты для многодневных походов;
- должностному самоуправлению, организации бивачных работ и питанию в многодневных походах;
- ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;
- основным приемам оказания доврачебной помощи при сложных травмах, применять медицинские препараты;
- действовать в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- определять тактику похода, выполнять технику движения и

преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и самостраховки;

- вязать узлы, применяемые в туризме;
- составлять отчет (паспорт) о степенном походе;
- краеведческим исследованиям и наблюдениям в многодневном походе;
- экологической культуре в походах.

В течение второго года обучения школьники должны: принять участие в городских и областных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(2-й год обучения, группа № 2)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	03.09.2022	
2	Туристские путешествия, история развития туризма.	3	04.09.2022	
3	Личное и групповое туристское снаряжение.	3	06.09.2022	
4	Организация туристского быта.	3	10.09.2022	
5	Привалы и ночлеги.	3	11.09.2022	
6	Подготовка к походу, путешествию.	3	13.09.2022	
7	Личное туристское снаряжение.	3	17.09.2022	
8	Групповое туристское снаряжение.	3	18.09.2022	
9	Подготовка к походу: изучение местности.	3	20.09.2022	
10	Питание в туристском походе.	3	24.09.2022	
11	Составление меню	3	25.09.2022	
12	Туристские соревнования (фестиваль туризма)	4	27.09.2022	
13	Техника и тактика движения в туристском походе.	3	01.10.2022	
14	Препятствия в походе	3	02.10.2022	
15	Техника преодоления естественных препятствий	3	04.10.2022	
16	Спуск и подъем.	3	08.10.2022	
17	Переправа через реку вброд	3	09.10.2022	
18	Преодоление бревна	3	11.10.2022	
19	Отработка техники преодоления препятствий. Соревнования по спортивному туризму	4	15.10.2022	
20	Азбука ориентирования	3	16.10.2022	
21	Топографическая и спортивная карта	3	18.10.2022	
22	Измерение расстояний на карте	3	22.10.2022	
23	Измерение расстояния на местности	3	23.10.2022	
24	Подведение итогов туристского путешествия.	3	25.10.2022	
25	Техника преодоления «навесной переправы»	3	29.10.2022	

26	Техника преодоления «параллельных перил»	3	30.10.2022	
27	Ориентирование на местности.	3	01.11.2022	
28	Соревнования по ориентированию.	4	08.11.2022	
29	Способы ориентирования	3	12.11.2022	
30	Стороны горизонта	3	13.11.2022	
31	Компас. Работа с компасом.	3	15.11.2022	
32	Игры на ориентирование	3	19.11.2022	
33	Ориентирования по местным признакам.	3	20.11.2022	
34	Карта. Работа с картой.	3	22.11.2022	
35	Топографические знаки	3	26.11.2022	
36	Ориентирование по солнцу и звездам	3	27.11.2022	
37	Ориентирование в зимнем лесу	3	29.11.2022	
38	Техника и тактика движения по лесу	3	03.12.2022	
39	Действия в случае потери ориентировки.	3	04.12.2022	
40	Типы костров. Правила разведение костра	3	06.12.2022	
41	Выживание в экстремальных ситуациях	3	10.12.2022	
42	Организация ночевки в лесу	3	11.12.2022	
43	Добыча воды и еды в природных условиях	3	13.12.2022	
44	Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов	3	17.12.2022	
45	История Елецкого края	3	18.12.2022	
46	Туристские возможности родного края.	3	20.12.2022	
47	Обзор экскурсионных объектов.	3	24.12.2022	
48	Соревнования по спортивному ориентированию (лабиринт)	4	25.12.2022	
49	Музеи города Ельца	3	27.12.2022	
50	Посещение краеведческого музея	4	10.01.2023	
51	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи.	3	14.01.2023	
52	Планирование похода. Разработка маршрута.	3	15.01.2023	
53	Изучение района путешествия.	3	17.01.2023	
54	Составление походного меню. Расчет продуктов питания в поход	3	21.01.2023	
55	Краеведческая викторина «Древний как сама Русь»	3	22.01.2023	
56	ОФП. Упражнения с сопротивлением	3	24.01.2023	
57	Охрана природы и памятников культуры.	3	28.01.2023	
58	Квиз-игра «Безопасность в походе»	3	29.01.2023	
59	Туристские узлы. Техника вязания.	3	31.01.2023	
60	ОФП. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки	3	04.02.2023	
61	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	05.02.2023	
62	Основные приемы оказания первой медицинской доврачебной помощи.	3	07.02.2023	
63	Походная медицинская аптечка.	3	11.02.2023	
64	Использование лекарственных растений.	3	12.02.2023	
65	Приемы и способы транспортировки пострадавшего.	3	14.02.2023	
66	Техника транспортировки пострадавшего	3	18.02.2023	
67	Краткие сведения о строении и функциях организма	3	19.02.2023	

	человека и влиянии физических упражнений.			
68	Соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях	4	21.02.2023	
69	СФП. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.	3	28.02.2023	
70	Техника движения в лесу и на открытой местности	3	04.03.2023	
71	ОФП. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений.	3	05.03.2023	
72	Обязанности в туристской группе	3	07.03.2023	
73	СФП. Упражнения для развития ловкости и прыгучести	3	11.03.2023	
74	СФП. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц	3	12.03.2023	
75	Отработка техники преодоления этапов пешеходной дистанции (короткой)	3	14.03.2023	
76	Отработка техники преодоления этапов пешеходной дистанции (длинной)	3	18.03.2023	
77	ОФП. Элементы акробатики	3	19.03.2023	
78	Игра-эстафета «Узлы и узелочки»	3	21.03.2023	
79	СФП: элементы скалолазания. Соревнования по скалолазанию	4	25.03.2023	
80	ОФП. Упражнения с предметами	3	26.03.2023	
81	Спуск дюльфером	3	28.03.2023	
82	СФП. Упражнения на развитие быстроты	3	01.04.2023	
83	Круто-наклонная переправа	3	02.04.2023	
84	ОФП. Бег на 800 м. бег по пересеченной местности.	3	04.04.2023	
85	СФП. Упражнения для развития силы	3	08.04.2023	
86	ОФП. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом	3	09.04.2023	
87	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию	3	11.04.2023	
88	ОФП. Упражнения для ног	3	15.04.2023	
89	Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	4	16.04.2023	
90	ОФП. Элементы акробатики	3	18.04.2023	
91	СФП. Упражнения на развитие выносливости	3	22.04.2023	
92	ОФП. Легкая атлетика: эстафетный бег на дистанции 30, 60, 100 м	3	23.04.2023	
93	ОФП. Подвижные игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием	3	25.04.2023	
94	Техника пешеходного туризма (отработка прохождения туристских этапов пешеходной дистанции)	3	02.05.2023	
95	Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	6	06.05.2023	
96	СФП. Упражнения на развитие быстроты	3	13.05.2023	
97	ОФП. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1-3 км.	3	14.05.2023	
98	Городской туристский слет обучающихся.	4	16.05.2023	
99	Подготовка к походу. Составление списка	3	20.05.2023	

	снаряжения. Разработка маршрута			
100	Распределение обязанностей и снаряжения	3	21.05.2023	
101	Составление графика и режима движения	3	23.05.2023	
102	Составление меню и расчет продуктов для похода	3	27.05.2023	
103	Фасовка и упаковка продуктов для похода	3	28.05.2023	
104	Итоговое занятие. Сдача нормативов. Промежуточная аттестация в форме тестов.	3	30.05.2023	
	ИТОГО:	324		