

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

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

Дополнительная (общеразвивающая)  
общеобразовательная программа  
**«Пешеходный туризм - 2»**

Направленность: туристско-краеведческая  
Возраст обучающихся: 14-18 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 № 3.  
Рабочая программа 2 года обучения группы № \_\_.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа **«Пешеходный туризм – 2»** является программой **туристско-краеведческой направленности** и предусматривает обучение, основываясь на ПРАВИЛАХ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» от «22» апреля 2021 г. (Приказ № 255) и РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.

Программа **«Пешеходный туризм – 2»** является продолжением программы «Пешеходный туризм–1». Изучение её содержания способствует всестороннему развитию личности ребенка. Программа направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития школьников, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

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.

**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.

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа «**Пешеходный туризм - 2**» 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 разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

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

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** заключается в том, что данная программа 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 этим, занятия в объединении играют огромную профессионально-ориентационную роль, помогают подготовиться к таким профессиям, как пожарный, спасатель, врач и др.

Программа «**Пешеходный туризм - 2**» 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 школьникам 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. Количество часов по программе распределяется по годам обучения следующим образом: 1 год обучения – 324 часа, 2 год обучения – 324 часа.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 3 часа – 324 часа в год.

**Уровень освоения программы:**

– 1-й год обучения - расширенный. Содержание программы 1-го года обучения обеспечивает формирование у обучающихся дополнительных к базовому уровню специализированных знаний, умений и навыков. Программа расширенного уровня предполагает организацию материала, обеспечивающего доступ к сложным и специфическим знаниям и навыкам;

– 2-й год обучения – углубленный (профильный). Школьники осваивают специализированные знания, умения и навыки, приближенные к профессиональным, в большем объеме учебных часов, чем на базовом уровне, отрабатывая их практически в походной и соревновательной деятельности.

**Педагогическая целесообразность** применения блочного принципа в образовательной деятельности позволяет увеличить внутреннюю мотивацию обучающихся, сформировать умения и навыки практической деятельности и самостоятельной работы. Программа «Пешеходный туризм – 2» состоит из шести независимых друг от друга модулей, сформированных в целостном образовательном пространстве.

Первый и второй года обучения представлены шестью модулями: «*Туристская подготовка*», «*Топография и ориентирование*», «*Краеведение*», «*Обеспечение безопасности*», «*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 – 2» предназначена для обучающихся 14-18 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 - 2» 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 - 2» 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.

### **Планируемые результаты:**

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 - 2**» 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:**

- выбирать и разрабатывать маршруты категорийных походов;
- определять тактику категорийного похода;
- выполнять технику движения и преодоления локальных естественных препятствий с обеспечением мер безопасности;

- совершенствовать туристское снаряжение применительно к условиям зачетного категорийного похода;
- владеть приемами аварийного ориентирования, знать причины приводящие к потере ориентировки;
- организовывать ночлеги и питание в экстремальных условиях;
- правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия;
- оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;
- поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы погоды;
- выполнять меры безопасности на всех этапах соревнований по туристскому многоборью;
- обеспечивать страховку и самостраховку на переправах;
- правильно оборудовать переправы и преодолевать естественные препятствия с наведением перил;
- использовать устройства для подъема по вертикальным перилам (жумар) и спусковые устройства для спуска по вертикальным перилам (восьмерка);
- классифицировать дистанции пешеходные;
- организовать постановку дистанции 2 и 3 класса с обеспечением мер безопасности;
- работать со штрафной, бесштрафовой и комбинированной системой оценки результатов;
- судить соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

В течение первого года обучения школьники должны принять участие в двух (трех) городских или областных соревнованиях по туризму, одном всероссийском соревновании.

В течение второго года обучения обучающиеся должны принять участие в трех (четыре) областных соревнованиях по спортивному туризму или ориентированию, в двух (трех) соревнованиях всероссийского уровня с элементами поисково-спасательных работ на дистанциях 4-5 класса сложности.

Конкретным **итогом обучения** по программе «Пешеходный туризм – 2» является летний зачетный (не)категорийный поход после 1-ого и 2-го года работы, а также участие в туристских соревнованиях городского, областного,

регионального и Всероссийского уровней. Важным стимулом для ребят должно стать получение:

- значков «Юный турист», «Турист России» в результате занятий и зачетных походов;
- спортивных юношеских разрядов по туризму, выполнение нормативов «КМС» и «МС» 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 – 2» рассчитана на два года обучения и является продолжением программы «Пешеходный туризм – 1». Дети, успешно освоившие программу «Пешеходный туризм – 1», переходят на расширенный и углубленный уровень обучения по программе «Пешеходный туризм - 2».

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 одно-трехдневных 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 и весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. 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 – зачетного степенного или (не)категорийного похода, слёта, соревнования, туристского палаточного лагеря, учебно-тренировочных сборов и т.п.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 70 - 100 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 «Туристская подготовка»	151	9	142

	(пешеходный туризм)»			
2.	Модуль «Топография и ориентирование»	46	6	40
3.	Модуль «Краеведение»	28	4	24
4.	Модуль «Обеспечение безопасности»	22	4	18
5.	Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»	76	1	75
6.	Модуль «Промежуточная аттестация»	1	1	-
	<b>Итого</b> за период обучения:	<b>324</b>	<b>25</b>	<b>299</b>

**Форма промежуточной аттестации** - зачетный поход II категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.)

### 3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(2-й год обучения)

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль «Туристская подготовка (пешеходный туризм)»	137	7	130
2.	Модуль «Топография и ориентирование»	20	2	18
3.	Модуль «Краеведение»	26	4	22
4.	Модуль «Обеспечение безопасности»	63	10	53
5.	Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»	77	3	74
6.	Модуль «Промежуточная аттестация»	1	1	-
	<b>Итого</b> за период обучения:	<b>324</b>	<b>27</b>	<b>297</b>

**Форма итоговой аттестации** - зачетный поход II категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.).

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### МОДУЛЬ «Туристская подготовка (пешеходный туризм)» (151 час)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Личное и групповое туристское снаряжение	7	1	6	тестирование, поход

2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	16	2	14	тестирование, поход, соревнования
3	Подготовка к походу, путешествию.	9	1	8	практические задания, поход
4	Питание в туристском походе.	9	1	8	тестирование, поход
5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	68	2	66	практические задания, поход, соревнования
6	Туристские слеты и соревнования.	34	2	32	соревнования
7	Подведение итогов туристского путешествия.	8	-	8	практические задания
	<b>ИТОГО:</b>	<b>151</b>	<b>9</b>	<b>142</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Туристская подготовка (пешеходный туризм)» (151 час)**

### **1. Личное и групповое туристское снаряжение.**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Выкройки, техника изготовления.

***Практические занятия.*** Изготовление необходимого туристского снаряжения.

### **2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатках без печки.

Виды примусов и правила работы с ним.

***Практические занятия.*** Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

### **3. Подготовка к походу, путешествию.**

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

***Практические занятия.*** Разработка маршрута похода.

### **4. Питание в туристском походе.**

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

**Практические занятия.** Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

## **5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.**

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил при страховке.

Организация страховки при организации переправ и движения по снежникам.

**Практические занятия.** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

## **6. Туристские слеты и соревнования.**

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Туристская техника».

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблица штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

**Практические занятия.** Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

### **7. Подведение итогов туристского путешествия**

**Практические занятия.** Ремонт туристского снаряжения и инвентаря. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

## **МОДУЛЬ «Топография и ориентирование» (46 часов)**

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Топографическая и спортивная карта	22	2	20	практические задания, тестирование, соревнования
2	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	практические задания, тестирование, поход
3	Соревнования по ориентированию	18	2	16	соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Топография и ориентирование»**

(46 часов)

### **1. Топографическая и спортивная карта.**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

**Практические занятия.** Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

## 2. Ориентирование в сложных условиях.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

*Практические занятия.* Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

## 3. 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» (28 часов)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	18	2	16	практические задания, экскурсии, походы
2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	10	2	8	поход, экскурсия
	<b>ИТОГО:</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Краеведение» (28 часов)

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

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их местоположения и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

**Практические занятия.** Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

## **2. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятники культуры.**

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

**Практические занятия.** Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок

памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

### **МОДУЛЬ «Обеспечение безопасности» (22 часа)**

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	3	1	2	анкетирование, тестирование
2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	9	1	8	тестирование, соревнования
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	10	2	8	тестирование, практические задания, соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	

### **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Обеспечение безопасности» (22 часа)**

#### **1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.**

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

#### **2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.**

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

*Практические занятия.* Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

#### **3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего.**

Измерение температуры, пульса, артериального давления.



Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

**Практические занятия.** Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **МОДУЛЬ «Общая и специальная физическая подготовка» (76 часов)**

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	тестирование
2	Общая физическая подготовка.	36	-	36	сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования
3	Специальная физическая подготовка.	37	-	37	сдача контрольных нормативов по СФП, соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>76</b>	<b>1</b>	<b>75</b>	

### **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Общая и специальная физическая подготовка» (76 часов)**

#### **1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризмом. 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, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановления терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

**Практические занятия.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

## **2. Общая физическая подготовка**

**Практические занятия:**

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

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

Легкая атлетика.

## **3. Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия.** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

**Ориентирование:**

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояния на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

**Туристская техника:**

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с

различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### МОДУЛЬ «Промежуточная аттестация» (1 час)

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

### СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Промежуточная аттестация» (1 час)

**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 «Туристская подготовка (пешеходный туризм)» (137 часов)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Нормативные документы по туризму	2	1	1	тестирование
2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	9	1	8	поход, соревнования
3	Организация туристского быта в экстремальных условиях	15	2	13	поход, соревнования
4	Подготовка к походу,	8	-	8	практические

	путешествию.				задания, поход
5	Подведение итогов похода	14	-	14	практические задания
6	Техника преодоления естественных препятствий	68	2	66	тестирование, соревнования
7	Соревнования по туризму	21	1	20	соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>137</b>	<b>7</b>	<b>130</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Туристская подготовка (пешеходный туризм)» (137 часов)**

### **1. Нормативные документы по туризму.**

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», 2009 г..

Разрядные требования по спортивному туризму 2010-2013 гг.

Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

### **2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки, тростики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

**Практические занятия.** Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

### **3. Организация туристского быта в экстремальных условиях.**

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

**Практические занятия.** Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигания костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

#### **4. Подготовка к походу, путешествию.**

**Практические занятия.** Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров – руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

#### **5. Подведение итогов похода.**

Анализ действий стажеров – руководителей групп по проведению учебных походов.

**Практические занятия.** Ремонт туристского снаряжения и инвентаря. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

#### **6. Техника преодоления естественных препятствий.**

**Практические занятия.** Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

#### **7. Соревнования по туризму.**

*Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»*

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

**Практические занятия.** Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

*Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»*

Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

**Практические занятия.** Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

### **МОДУЛЬ «Топография и ориентирование» (20 часов)**

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Топографическая съемка, корректировка карты	12	2	10	практические задания, поход, соревнования
2	Соревнования по ориентированию	8	-	8	соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	

### **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Топография и ориентирование»**

(20 часов)

#### **1. Топографическая съемка, корректировка карт.**

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

**Практические занятия.** Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

## **2. Соревнования по ориентированию**

**Практические занятия.** Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **МОДУЛЬ «Краеведение» (26 часов)**

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»	2	2	-	викторины, конкурсы
2	Изучение района путешествий	14	2	12	практические задания, викторины, тестирование
3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	10	-	10	практические задания, тестирование
<b>ИТОГО:</b>		<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	

### **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Краеведение» (26 часов)**

#### **1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество».**

Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программа движения. Массовые мероприятия в программе движения.

#### **2. Изучение района путешествий.**

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

**Практические занятия.** Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решение вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

### 3. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятники культуры.

**Практические занятия.** Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различные краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

#### МОДУЛЬ «Обеспечение безопасности в походе» (63 часа)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	4	-	тестирование
2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	20	2	18	тестирование, соревнования, поход
3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	24	2	22	соревнования, поход
4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	15	2	13	тестирование, соревнования, поход
<b>ИТОГО:</b>		<b>63</b>	<b>10</b>	<b>53</b>	

#### СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Обеспечение безопасности в походе» (63 часа)

##### 1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или несколько участников группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;



- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действия (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;
- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
- неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушения техники страховки и само страховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

**Практические занятия.** Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

## **2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.**

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям.

Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

## **3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.**

Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам.

Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

*Практические занятия.* Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

## **4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки.**

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарства и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения.

Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (при соблюдении правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

**Практические занятия.** Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

### МОДУЛЬ «Общая и специальная физическая подготовка» (77 часов)

№ п/п	Название тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	анкетирование, тестирование
2	Общая физическая подготовка.	38	1	37	сдача контрольных нормативов по ОФП
3	Специальная физическая подготовка.	36	1	35	сдача контрольных нормативов по СФП на соревнованиях
	<b>ИТОГО:</b>	<b>77</b>	<b>3</b>	<b>74</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Общая и специальная физическая подготовка» (77 часов)

**1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

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

**2. Общая физическая подготовка.**

**Практические занятия.** Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

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

### 3. Специальная физическая подготовка.

**Практические занятия.** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

#### *Ориентирование:*

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояния на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

#### *Туристская техника:*

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### МОДУЛЬ «Промежуточная аттестация» (1 час)

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

### СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «Промежуточная аттестация»

(1 час)

**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.

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

В ходе реализации программы «Пешеходный туризм - 2» осуществляются текущий контроль (по итогам изучения тем модулей и по итогам изучения каждого модуля), промежуточная аттестация по окончанию первого года обучения и по окончанию 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;

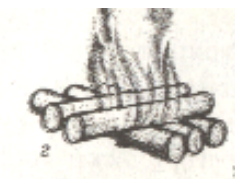
– определение уровня подготовленности школьников на данном этапе тренировок к участию в соревнованиях.

## 5.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Тест для промежуточной и итоговой аттестации

#### 1. Назовите вид костра

- 1) таежный
- 2) нодья
- 3) звездный



#### 2. Измерение расстояний по ломаной кривой линии производится с помощью...

- 1) курвиметра
- 2) барометра
- 3) линейки

#### 3. Что обозначают знаки Y и N в международной системе кодовых сигналов?

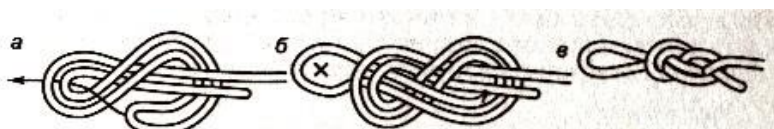
- 1) «Нужен врач» и «Все в порядке»
- 2) «Да» и «Нет»
- 3) «Нужна пища и вода» и «Не понял»

#### 4. Какой узел используется для самостраховки по перилам?

- 1) восьмёрка
- 2) схватывающий
- 3) стремя

#### 5. Назовите узел.

- 1) «Академический»
- 2) «Восьмерка»
- 3) «Встречный»



#### 6. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

- 1) северной
- 2) западной
- 3) южной
- 4) восточной

#### 7. Как закрепляется конец страховочной веревки к ИСС (индивидуальной страховочной системе) страхуемого участника?

- 1) на опору
- 2) в грудной карабин ИСС
- 3) в боковую часть ИСС

**8. Как называются кривые замкнутые линии на карте, проходящие через точки местности с одинаковой высотой над уровнем моря?**

- 1) горизонтали
- 2) вертикали
- 3) диагонали

**9. Какой узел применяется для связывания веревок разного диаметра?**

- 1) «прямой»
- 2) «академический»
- 3) «ткацкий»

**10. Определите узел:**

- 1) «Восьмерка»
- 2) «Булинь»
- 3) «Встречный»



**11. Бергштрихи – это ...**

- 1) маленькие деления на компасе
- 2) маленькие стрелочки на спортивной карте, указывающие направление движения
- 3) маленькие чёрточки между горизонталями, которые показывают линию течения воды или уклон

**12. Угол, образованный направлением на север и направлением на ориентир – цель называется...**

- 1) масштаб
- 2) азимут
- 3) меридиан

**13. Как определить, какой берег реки правый?**

- 1) встать лицом по течению реки: справа будет правый берег
- 2) встать против течения реки: справа будет правый берег
- 3) встать лицом по направлению движения: справа будет правый берег



**14. Как держать шест при переправе вброд?**

- 1) вверх по течению
- 2) вниз по течению

**15. При переправе по бревну самостраховка осуществляется...**

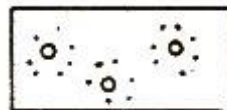
- 1) с помощью уса, присоединяющегося к перилам карабином
- 2) с помощью схватывающего узла
- 3) с помощью грудного карабина

**16. В состав специального снаряжения входит...**

- 1) палатки, костровое оборудование, ремнабор, аптечка
- 2) рюкзак, спальник, коврик...
- 3) карабины, страховочные системы, верёвки, блоки, жумары...

**17. Определите топографический знак**

- 1) пасека
- 2) болото
- 3) кустарник



**18. Определите топографический знак**

- 1) источник, родник
- 2) колодец
- 3) камни отдельные



**19. Какой узел требует наличие контрольного узла?**

- 1) встречный
- 2) восьмёрка
- 3) проводник

**20. Чему равен масштаб 1: 10 000 ?**

- 1) в 1 см – 100 м.
- 2) в 1 см – 1000 м
- 3) в 1 см – 10000 м

**5.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы «Пешеходный туризм - 2» 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-cto-eto>;
- <https://zclub--caspien-ru.turbopages.org/zclub-caspien.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, МО РФ, 1995.
- Краткий справочник туриста. – М., Профиздат., 1985.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МО 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.
- Шиббаев 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 - 2»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Год обучения: 1-й год обучения

Группа: № 3

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 - 2» первого года обучения: 324 часа.**

### **Ожидаемые результаты 1-го года обучения:**

В течение первого года обучения воспитанники должны принять участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию городского (районного), областного (регионального) уровня.

К концу первого года обучения обучающиеся дополнительно должны научиться:

- выбирать и разрабатывать маршруты многодневных категорийных походов;
- определять тактику категорийного похода, выполнять технику движения и преодоления локальных естественных препятствий с обеспечением мер безопасности;
- совершенствовать туристское снаряжение применительно к условиям зачетного категорийного похода;
- владеть приемами аварийного ориентирования, знать причины приводящие к потере ориентировки;
- организовывать ночлег и питание в экстремальных условиях;
- правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;
- ставить диагноз в аварийных условиях и оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы погоды.

## 2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(1-й год обучения, группа № 3)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Туристские путешествия, история развития туризма.	3	01.09.2022	
2	Воспитание волевых качеств на занятиях туризмом	3	03.09.2022	
3	Общественно-полезная работа.	3	04.09.2022	
4	Понятие о личном и групповом снаряжении.	3	08.09.2022	
5	Подготовка личного снаряжения к походу.	3	10.09.2022	
6	Групповое снаряжение, требование к нему.	3	11.09.2022	
7	Организация туристского быта.	3	15.09.2022	
8	Продолжительность и периодичность привалов и ночлегов в походе.	3	17.09.2022	
9	Выбор места для привала и ночлега.	3	18.09.2022	
10	Планирование лагеря. Установка палаток.	3	22.09.2022	
11	Правила разведения костра.	3	24.09.2022	
12	Городской туристский фестиваль	3	25.09.2022	
13	Одежда для похода. Уход за одеждой и обувью.	3	29.09.2022	
14	Правила купания. Выбор места для купания	3	01.10.2022	
15	Определение цели и района похода. Составление	3	02.10.2022	



	плана похода.			
16	Распределение обязанностей в группе.	3	06.10.2022	
17	Изучение района похода. Составление маршрутов походов.	3	08.10.2022	
18	Подготовка личного снаряжения	3	09.10.2022	
19	Подготовка группового снаряжения	3	13.10.2022	
20	Городские соревнования по спортивному туризму	4	15.10.2022	
21	Значение правильного питания в походе.	3	16.10.2022	
22	Составление меню	3	20.10.2022	
23	Фасовка, упаковка и переноска продуктов.	3	22.10.2022	
24	Приготовление пищи на костре.	3	23.10.2022	
25	Туристский строй. Режим движения, темп.	3	27.10.2022	
26	СФП. Отработка техники пешеходного туризма	3	29.10.2022	
27	Командир группы и другие постоянные должности в группе.	3	30.10.2022	
28	Городские соревнования по спортивному ориентированию	4	03.11.2022	
29	Отработка техники движения по пересеченной местности на соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	4	06.11.2022	
30	Техника движения по лесу, через кустарники, завалы.	3	10.11.2022	
31	Техника преодоления реки вброд	3	12.11.2022	
32	Техника преодоления навесной переправы, круто-наклонной переправы	3	13.11.2022	
33	Дисциплина в походе и на занятиях. Безопасность в походе	3	17.11.2022	
34	ТБ при проведении занятий в помещении и на улице.	3	19.11.2022	
35	СФП. Переправа по качающемуся бревну	3	20.11.2022	
36	Командная страховка. Организация самостраховки.	3	24.11.2022	
37	Использование простейших узлов и техника их вязания.	3	26.11.2022	
38	Правила поведения в незнакомом населенном пункте.	3	27.11.2022	
39	Подведение итогов похода. Оформление стенда	3	01.12.2022	
40	Лыжная подготовка	3	03.12.2022	
41	Работа с картой.	3	04.12.2022	
42	Изучение топографических знаков.	3	08.12.2022	
43	Работа с картой на местности.	3	10.12.2022	
44	Построение заданных азимутов	3	11.12.2022	
45	Виды и устройство компасов.	3	15.12.2022	
46	Азимут. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности.	3	17.12.2022	
47	Работа с компасом.	3	18.12.2022	
48	Способы измерения расстояния на местности и на карте.	3	22.12.2022	
49	Практические занятия с картой и на местности.	3	24.12.2022	

50	Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров.	3	25.12.2022	
51	Прохождение контрольного маршрута, движение по «легенде»	3	29.12.2022	
52	Ориентирование по местным признакам	3	12.01.2023	
53	Действия в случае потери ориентировки	3	14.01.2023	
54	Лыжная подготовка.	3	15.01.2023	
55	Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры.	3	19.01.2023	
56	Административное деление области, дороги, населенные пункты.	3	21.01.2023	
57	Знакомство с картой Липецкой области.	3	22.01.2023	
58	«Путешествия» по карте.	3	26.01.2023	
59	Краеведческая викторина.	3	28.01.2023	
60	Изучение карты родного города.	3	29.01.2023	
61	Лыжная подготовка.	3	02.02.2023	
62	Лыжная подготовка.	3	04.02.2023	
63	Сбор сведений об истории города.	3	05.02.2023	
64	Подготовка докладов по району предстоящего похода.	3	09.02.2023	
65	Заслушивание докладов о районе предстоящего похода.	3	11.02.2023	
66	Лыжная подготовка.	3	12.02.2023	
67	Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.	3	16.02.2023	
68	Соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях	4	18.02.2023	
69	Лыжная подготовка.	3	19.02.2023	
70	Посещение краеведческого музея	3	02.03.2023	
71	Экскурсия по исторической части города.	3	04.03.2023	
72	Измерение расстояния на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости	3	05.03.2023	
73	Изучение краеведческой литературы.	3	09.03.2023	
74	Охрана памятников истории, культуры.	3	11.03.2023	
75	Знакомство с краеведческими объектами.	3	12.03.2023	
76	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.	3	16.03.2023	
77	Соревнования по скалолазанию.	4	18.03.2023	
78	Походный травматизм.	3	19.03.2023	
79	Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров.	3	23.03.2023	
80	Походная медицинская аптечка.	3	25.03.2023	
81	Первая помощь при травмах.	3	26.03.2023	
82	Движение без помощи компаса по Солнцу.	3	30.03.2023	
83	Упражнения на развитие скорости, быстроты.	3	01.04.2023	
84	Определение характера и места повреждения. Способы транспортировки.	3	02.04.2023	
85	Способы иммобилизации и транспортировки	3	06.04.2023	

	пострадавшего.			
86	Изготовление носилок, волокуш, и т.п.	3	08.04.2023	
87	Краткие сведения о строениях и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	3	09.04.2023	
88	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	13.04.2023	
89	Гимнастика.	3	15.04.2023	
90	Особенности специальной физической подготовки.	3	16.04.2023	
91	Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.	3	20.04.2023	
92	Соревнования по спортивному туризму	4	22.04.2023	
93	Упражнения для развития выносливости	3	23.04.2023	
94	Упражнения для развития силы.	3	27.04.2023	
95	Туристские соревнования по спортивному ориентированию	4	04.05.2023	
96	Туристские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	4	07.05.2023	
97	Упражнения на развитие скорости, быстроты.	3	11.05.2023	
98	Упражнения на развитие ловкости	3	13.05.2023	
99	Упражнения для развития выносливости.	3	14.05.2023	
100	Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы.	3	18.05.2023	
101	Упражнения для развития силы.	3	20.05.2023	
102	Городской туристский слет.	4	21.05.2023	
103	Движение по склонам различной крутизны.	3	25.05.2023	
104	Игры с различными упражнениями туристской техники.	3	27.05.2023	
105	Итоговое занятие. Сдача нормативов. Промежуточная аттестация в форме тестов.	3	28.05.2023	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>		

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей)**  
**общеобразовательной программе**  
**«Пешеходный туризм - 2»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Год обучения: 2-й год обучения

Группа: № \_\_\_\_

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;

– совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования.

#### **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 - 2» второго года обучения: 324 часа.**

### **Ожидаемые результаты 2-го года обучения:**

К концу второго года обучения обучающиеся дополнительно должны научиться:

– выбирать и разрабатывать маршруты категорийных походов;

- определять тактику категорийного похода, выполнять технику движения и преодоления локальных естественных препятствий с обеспечением мер безопасности;
- усовершенствовать туристское снаряжение применительно к условиям зачетного категорийного похода;
- владеть приемами аварийного ориентирования, знать причины приводящие к потере ориентировки;
- организации ночлегов и питания в экстремальных условиях;
- правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;
- поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- выполнять меры безопасности на всех этапах соревнований;
- обеспечивать страховку и самостраховку на переправах;
- правильно оборудовать переправы и преодолевать естественные препятствия с наведением перил;
- использовать устройства для подъема по вертикальным перилам (жумар) и спусковые устройства для спуска по вертикальным перилам (восьмерка);
- классифицировать дистанции пешеходные;
- организовать постановку дистанции 2 и 3 класса с обеспечением мер безопасности;
- работать со штрафной системой оценки результатов, бесштрафовой и комбинированной;
- участвовать в судействе соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы погоды.

В течение второго года обучения обучающиеся должны принять участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию и поисково-спасательным работам 4-5 класса сложности.

## 2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(2-й год обучения, группа № \_\_ )

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту

1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3		
2	Нормативные документы. Подготовка к походу, путешествию.	2 1		
3	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	3		
4	Организация туристского быта в экстремальных условиях.	3		
5	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	3		
6	Организация туристского быта в экстремальных условиях.	3		
7	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	3		
8	Организация туристского быта в экстремальных условиях.	3		
9	Подготовка к походу, путешествию.	3		
10	Организация туристского быта в экстремальных условиях.	3		
11	Подготовка к походу, путешествию.	3		
12	Организация туристского быта в экстремальных условиях.	3		
13	СФП	3		
14	Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода	1 2		
15	Подведение итогов похода	3		
16	СФП	3		
17	Подведение итогов похода	3		
18	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
19	Подведение итогов похода	3		
20	СФП	3		
21	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
22	Подведение итогов похода	3		
23	Техника преодоления естественных препятствий. Соревнования по ориентированию	2 1		
24	Топографическая съемка, корректировка карты	3		
25	СФП	3		
26	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
27	Топографическая съемка, корректировка карты	3		
28	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
29	Топографическая съемка, корректировка карты	3		
30	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
31	Топографическая съемка, корректировка карты	3		
32	Соревнования по ориентированию. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество».	1 2		
33	Соревнования по ориентированию.	<b>6</b>		
34	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
35	СФП	3		

36	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
37	СФП	3		
38	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
39	СФП	3		
40	Изучение района путешествий.	3		
41	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
42	СФП	3		
43	Изучение района путешествий.	3		
44	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
45	Изучение района путешествий.	3		
46	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
47	Изучение района путешествий.	3		
48	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
49	ОФП	3		
50	Изучение района путешествий.	2		
	Общественно-полезная работа в путешествии.	1		
51	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
52	ОФП	3		
53	Общественно-полезная работа в путешествии.	3		
54	СФП	3		
55	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
56	Охрана природы и памятников культуры.	3		
57	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
58	ОФП	3		
59	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	3		
60	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
61	ОФП	3		
62	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.	1 2		
63	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
64	ОФП	3		
65	СФП	3		
66	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.	3		
67	ОФП	3		
68	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
69	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.	3		
70	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
71	ОФП	3		
72	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.	3		
73	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
74	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.	3		
75	Техника преодоления естественных препятствий.	3		



76	ОФП	3		
77	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.	3		
78	Техника преодоления естественных препятствий.	3		
79	СФП	3		
80	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.	3		
81	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	3		
82	ОФП	3		
83	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	3		
84	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	3		
85	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	3		
86	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	3		
87	ОФП	3		
88	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	3		
89	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	3		
90	СФП	3		
91	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	3		
92	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	3		
93	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	3		
94	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	3		
95	ОФП	3		
96	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	3		
97	ОФП	3		
98	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	3		
99	ОФП Соревнования по туризму	2 1		
100	Соревнования по спортивному туризму (дистанция – пешеходная – короткая – длинная)	<b>6</b>		
101	Соревнования по туризму. Контрольно-туристский маршрут	<b>6</b>		
102	Соревнования по туризму. Техника пешеходного туризма	<b>6</b>		
103	Соревнования по туризму. Поисково-спасательные работы	<b>3</b>		
104	Итоговое занятие. Сдача нормативов. Промежуточная аттестация в форме тестов.	2 1		

	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>		
--	---------------	------------	--	--