

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

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

Дополнительная (общеразвивающая)  
общеобразовательная программа  
**«Туристы-пешеходники»**

Направленность: туристско-краеведческая  
Возраст обучающихся: 13-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор программы: Фаустова Н.А.,  
педагог дополнительного образования

г. Елец – 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Туристы-пешеходники» - имеет **туристско-краеведческую направленность**. Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, экскурсионной, музейной, экспедиционной работы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности.

### **Актуальность данной программы**

Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма. На пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят тысячи школьников.

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

Программа «Туристы-пешеходники» включает содержание всех основных разделов подготовки туристов – пешеходников, составляющих целостную систему. Эта система позволяет создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств и всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности.

На занятиях в объединении решаются следующие **основные задачи**:

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- обучение жизненно важным двигательным действиям;
- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Липецкой области и её природе;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;
- воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;

– воспитание у юных туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;

– получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.;

– подготовка общественного актива организаторов туризма для школ и детских полевых туристских лагерей.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся в объединении, на сплочение единого коллектива.

В начале первого и второго полугодий учебного года руководитель обязан провести с воспитанниками инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, поход, соревнований, на дороге и в транспорте. Необходимо изучить медицинские карточки воспитанников в школе.

Занятия объединений юных туристов носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание следует обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащих умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, театров, выставок, туристские игры, викторины и др.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т. п. Одновременно следует добиваться того, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятия является предстоящие зимние многодневные походы.

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

**Объем программы.** Общее количество учебных часов – 108 часов.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий:** два раза в неделю: 1 раз по 1 часу и 1 раз по 2 часа.

**Адресат программы.** Программа «Туристы - пешеходники» предназначена для обучающихся 13-14 лет (7-8 классов) и разработана с учётом индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей данного возраста. Образовательный процесс может осуществляться в группах одного возраста или разных возрастных категорий.

Программа предполагает овладение детьми основными туристскими знаниями, умениями и навыками, укрепление их здоровья и развитие воли и выносливости, формирование адекватной самооценки школьников, воспитание у них чувства ответственности и сопричастности своей малой и большой родине.

Программа может быть реализована как в работе педагога с отдельно взятым классом, так и в его работе с группой учащихся из разных классов и параллелей. Занятия могут проводиться в виде кружковых или клубных занятий.

#### **Этапы реализации программы:**

- освоение воспитанниками основ туризма: организация и безопасность проведения походов, снаряжение, основы техники пешеходного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристского похода;
- освоение основ ориентирования на местности;
- изучение природы и истории родного края.

#### **Концепция программы:**

- оздоровление воспитанников в процессе практических занятий (ОФП);
- повышение духовной культуры воспитанников;
- развитие индивидуальных психологических качеств ребенка в процессе коллективной деятельности в сфере пешеходного туризма и краеведения;
- изучение истории, географии и экологии родного края.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### **Личностные результаты освоения программы:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

– формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Познавательные УУД:**

– рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

– самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы).

##### **Коммуникативные УУД:**

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнера.

##### **Регулятивные УУД:**

– принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.

#### **Предметные результаты:**

– получить навыки подготовки к походу;

– уметь ставить палатку и разводиться костер, оборудовать бивак;

– уметь оказывать первую медицинскую помощь;

- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.
- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- иметь опыт участия в походе в летний период.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

**Методы:**

- словесные: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция;
- наглядные: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов;
- практические: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

**Формы:** практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования, походы и зачетные занятия.

## 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	72	108	2 раза в неделю: - 1 раз по 1 часу, - 1 раз по 2 часа

– 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

№ п/п	Название разделов/тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	
1.1.	Техника безопасности. История туризма. Виды туризма	2	2	-	Опрос
<b>2.</b>	<b>Туристско-бытовые навыки</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	
2.1.	Основы безопасности в природной среде	1	1	-	Опрос, тест
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	7	2	5	Практические задания, тест
2.3.	Питание в туристском походе	3	-	3	Практические задания, тест
2.4.	Организация привалов и ночлегов	10	2	8	Практические задания, тест
2.5.	Планирование похода	5	-	5	Практическая работа
<b>3.</b>	<b>Топография</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	
3.1.	Истинный и магнитный полюса. Склонения	4	1	3	Практические задания, тест
3.2.	Номенклатура карт. Способы	4	1	3	Практические задания,

	выражения масштаба				тест
3.3.	Условные знаки	6	1	5	Практические задания, тест
<b>4.</b>	<b>Туристское и спортивное ориентирование</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
4.1.	Ориентирование на местности	7	2	5	Практические задания, тест
4.2.	Виды туристского ориентирования	8	1	7	Практические задания, тест
<b>5.</b>	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
5.1.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	7	3	4	Практические задания, тест
5.2.	Индивидуальная и групповая аптечка	2	1	1	Практические задания, тест
5.3.	Транспортировка пострадавших	6	1	5	Практические задания, тест
<b>6.</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
6.1.	Районы похода, их природные особенности. Туристские возможности, обзор района путешествия	5	2	3	Практическая работа
6.2.	Разработка маршрута похода. Подготовка к походу	1	1		Практическая работа
6.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2	Практическая работа
<b>7.</b>	<b>Пешеходный туризм</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	
7.1.	Техника и тактика пешеходного туризма	21	2	19	Выполнение практического задания на время
7.2.	Туристские узлы и их применение	5	1	4	Выполнение практического задания на время
<b>8.</b>	<b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Тестирование
	<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>24</b>	<b>84</b>	

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Введение

#### Тема 1.1. Техника безопасности. История туризма. Виды туризма

*Теория.* Беседа о туризме и краеведении. Зарождение туризма в дореволюционной России и во всем мире, первые походы. Значение туристско-экскурсионной и краеведческой деятельности для человека. Виды туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и велотуризм. Формы туристских мероприятий. Туристские слеты, соревнования и конкурсы.

### Раздел 2. Туристско-бытовые навыки

#### Тема 2.1. Основы безопасности в природной среде

среде с представителями животного мира. Правила обращения с огнем, работы с колюще-режущими предметами. *Теория.* Правила поведения при участии в туристском походе, экскурсии в лес. Правила поведения туристов при различных природных явлениях (снегопад, гололед, гроза, ливень, туман и т.д.). Правила поведения в лесу при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с опасными предметами (топоры, пилы). Правила поведения в поездках, в общественном транспорте. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

#### Тема 2.2. Личное и групповое туристское снаряжение

*Теория.* Личное снаряжение и уход за ним. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и временем года. Групповое снаряжение и уход за ним. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Снаряжение для наблюдения за природой и выполнения простейших краеведческих и исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы для туристского похода. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками похода. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

*Практика.* Комплектование необходимого личного и общественного снаряжения. Организация ремонта личного и группового снаряжения и изготовление необходимого туристского снаряжения.

#### Тема 2.3. Питание в туристском походе

*Практика.* Составление меню и списка продуктов на многодневный поход. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности личного рациона. Подготовка газового оборудования к работе и приготовление пищи на нём.

#### Тема 2.4. Организация привалов и ночлегов

*Теория.* Привалы и ночлеги на сложном рельефе, в экстремальных условиях. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре. Роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Приемы установки палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Использование походного примуса, газовых горелок. Правила безопасности при работе с газовыми горелками.

*Практика.* Организация ночлегов в различных условиях. Просмотр видео- и фотоматериалов. Подготовка газового оборудования к работе и приготовление пищи на нём.

### **Тема 2.5. Планирование похода**

*Практика.* Беседа о предстоящем походе. Обсуждение плана, распределение работ. Составление технического описания движения в походе, корректировка карт, составление краеведческого задания. Составление графиков движения транспорта, работы больниц, магазинов, отделений связи и т.д. в районе предстоящего похода. Подготовка всех сведений, которые могут оказаться полезны для посещения района.

## **Раздел 3. Топография**

### **Тема 3.1 Истинный и магнитный полюса. Склонения**

*Теория.* Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам.

*Практика.* Вычисление магнитных азимутов и линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов.

### **Тема 3.2 Номенклатура карт. Способы выражения масштаба**

*Теория.* Виды и свойства карт. Километровая сетка. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта.

*Практика.* Определение масштабов карт различными способами. Планирование маршрута по топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и крок. Упражнения на участках карты с отсутствием масштаба.

### **Тема 3.3 Условные знаки**

*Теория.* Выражение условных знаков на спортивных и топографических картах.

*Практика.* Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов.

## **Раздел 4. Туристское и спортивное ориентирование**

### **Тема 4.1. Ориентирование на местности**

*Теория.* Повышение мастерства. Расширение и углубление знаний.

Штурман группы, его обязанности и действия в походе.

*Практика.* Измерение расстояний на местности: временем движения, шагами и пр., ориентирование по описанию. Прохождение азимутальных участков.

### **Тема 4.2. Виды туристского ориентирования**

*Теория.* Ориентирование на сложном рельефе. Правила поведения участника соревнований. Способы отметки на КП. Оборудование КП.

*Практика.* Участие в соревнованиях и тренировках по ориентированию.

## **Раздел 5. Первая доврачебная помощь**

### **Тема 5.1. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи**

*Теория.* Правила оказания первой помощи при переломах различной степени тяжести. Акклиматизация, её возможные последствия. Постановка диагноза. Ожоги, обморожения. Оказание доврачебной помощи при ранах, переломах, ожогах, обморожениях, травмах головы и туловища. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов.

*Практика.* Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

### **Тема 5.2. Индивидуальная и групповая аптечка**

*Теория.* Препараты, необходимые для комплектования аптечки.

*Практика.* Составление списка медицинских препаратов и медикаментов, входящих в состав индивидуальной и групповой аптечки. Упаковка медицинских препаратов и медицинской аптечки.

### **Тема 5.3. Транспортировка пострадавших**

*Теория.* Способы транспортировки пострадавших. Имобилизация пострадавшего. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

*Практика.* Разучивание приёмов транспортировки. Изготовление транспортировочных средств.

## **Раздел 6. Основы краеведения**

### **Тема 6.1. Районы похода, их природные особенности. Туристские возможности, обзор района путешествия**

*Теория.* Регионы, в которых возможно проведение туристских походов. Параметры районов: удаленность, набор препятствий. Соответствие определенных районов различным категориям сложности.

*Практика.* Изучение туристских возможностей, обзор района путешествия. Знакомство с картами туристских регионов.

### **Тема 6.2. Разработка маршрута похода. Подготовка к походу**

*Теория.* Правила разработки маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовки маршрутной документации, карт. Правила подготовки группового и специального снаряжения.

*Практика.* Подготовка к походу. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, подготовка докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д. Составление графиков дежурств. Подготовка карт и маршрутной документации. Закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

### **Тема 6.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

*Практика.* Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, переписка с местными краеведами и туристами и т.п.

## **Раздел 7. Пешеходный туризм**

### **Тема 7.1. Техника и тактика пешеходного туризма**

*Теория.* Преодоление естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках, по мохово-каменистой поверхности, по болотам.

Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Техника и тактика преодоления различных препятствий. Естественные препятствия, встречающиеся в походах и путешествиях. Общие правила преодоления препятствий. Техника и тактика движения по тропам и дорогам. Техника и тактика прохождения залесенных участков местности. Техника и тактика движения по различным склонам. Техника и тактика прохождения болот. Классификационные требования по технике туризма. Правила, условия, особенности соревнований по туристской технике.

**Практика.** Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий. Туристские соревнования по технике туризма. Подготовка инвентаря и снаряжения.

### **Тема 7.2. Туристские узлы и их применение**

*Теория.* Туристские узлы: прямой, проводник простой, двойной проводник, «грепвайн», булинь, стремя, штык, проводник «восьмерка». Их свойства, назначение и применение их в туристских прогулках (походах).

*Практика.* Вязка узлов по названию и по их назначению. Отработка приёмов завязывания узлов.

## **Раздел 8. Промежуточная и итоговая аттестация**

*Практика.* Подготовка фотоматериалов и презентаций о походах и соревнованиях, прошедших в течение года. Подведение итогов. Тестирование.

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

Целью аттестации является повышение результативности образовательного процесса, так как аттестация даёт возможность педагогу оценить усвоение программного материала обучающимися, степень сложности Программы и своевременно внести коррективы в её содержание.

Пешеходный туризм – это, прежде всего, практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятий должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий – это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета и пр.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

– *входной контроль* проводится в начале учебного года для определения уровня знаний и умений учащихся на начало обучения по Программе;

– *текущий контроль* ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения заданий в ходе практической работы, соблюдения техники безопасности; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа выполненных заданий вначале самими детьми, затем педагогом;

– *промежуточный контроль* проводится в форме выполнения

практических заданий по теме раздела и участия в соревнованиях;

– *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме отчета об участии в соревнованиях; позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

**Формы аттестации и оценочные материалы:**

В качестве оценочных материалов используются Условия по различным видам соревнований. Показателем успешного освоения Программы является выполнение заданий, представленных на соревнованиях различного вида.

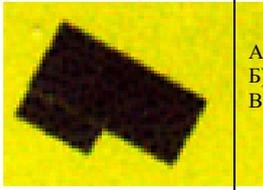
Тестовые, контрольные задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).

1. Создание проблемных, затруднительных заданий (решение проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).
2. Передача обучающемуся роли педагога.
3. Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.
4. Групповая оценка работ.
5. Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
6. Зачетные индивидуальные задания.
7. Итоговые (зачетные) тренировки и выходы.

**5.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Тест «Ориентирование»**

	<p>а) группа камней б) пицера в) микробугорок</p>		<p>А) лощина Б) обрыв В) яма</p>
	<p>А) шоссе Б) исчезающая тропа В) улучшенная дорога</p>		<p>А) колодец Б) пруд В) родник</p>
	<p>А) фундамент Б) постройка В) застроенная территория</p>		<p>А) озеро Б) напреодолимое болото В) болотно</p>

	А) шоссе Б) улучшенная дорога В) проселочная дорога		А) контрольный пункт Б) пункт питания В) финиш
	А) земляной вал Б) лощина В) обрыв		А) фундамент Б) постройка В) застроенная территория
	А) пицера Б) воронка В) капонир		А) преодолеваемая ограда Б) разрушенная ограда В) непреодолимая ограда

### Тест «Правила поведения в походе»

1. Главной задачей при подготовке к походу является:

- А) выполнение целей и задач похода;
- Б) обеспечение безопасности;**
- В) полное прохождение маршрута.

2. Руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристической группы в поисково-спасательную службу (ПСС) для того, чтобы:

А) от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;

Б) ПСС могла контролировать прохождение группой населённых пунктов, отмеченных в маршруте;

**В) ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь.**

3. Из перечисленных объектов линейным ориентиром является

- А) граница леса;**
- Б) автобус, стоящий на остановке;
- В) трактор в поле.

4. Наиболее удобной обувью в походе являются:

- А) резиновые сапоги;

Б) полуботинки;

**В) кроссовки.**

5. Чтобы высушить резиновые сапоги в походе, нужно

**А) вытащить из сапог стельку и протереть внутри досуха тряпкой;**

Б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;

В) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить около костра.

6. Верхняя одежда туриста должна быть:

А) однотонного цвета;

Б) из камуфляжной ткани;

**В) яркая, демаскирующая.**

7. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, необходимо (укажите последовательность действий цифрами):

4А) прислушаться к звукам;

3Б) определить, сколько времени двигались;

1В) остановиться и оценить ситуацию;

6Г) найти возвышенное место и оглядеться;

2Д) вспомнить свой путь;

7Е) искать дорогу или тропу, ручей или реку;

5Ж) осмотреться, искать затёсы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;

8З) выйти на тропу, дорогу, к ручью.

8. Приметами хоженной тропы могут быть:

А) высокая трава;

Б) низкая трава;

**В) следы от транспорта;**

**Г) сломанные ветки;**

Д) наличие следов птиц и зверей.

9. При устройстве навеса или шалаша крышу следует накрывать:

А) сверху – вниз;

Б) справа – налево;

**В) снизу – вверх;**

Г) слева – направо.

10. Если заблудился, нужно выходить к ручью или реке и идти вниз по течению, т.к.:

- А) вода необходима для питья;
- Б) можно ловить рыбу;
- В) можно выйти к поселению людей.**

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

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

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: изд-во «Турист», 1989.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: изд-во «Турист», 1983.
3. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: «ТОЛК», 1996.
4. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: «Знание», 1990.
5. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: изд-во Ф и С, 1974.
6. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М.: изд-во «Турист», 1986.
7. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М.: «Профиздат», 1990.
8. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. – М.: изд-во Ф и С, 1988.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: изд-во ФиС, 1978.
10. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.: изд-во ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
11. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: «Профиздат», 1984.
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1995.
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: «Профиздат», 1997.
14. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: изд-во ЦРИБ «Турист», 1985.

16. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1997.

17. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2002.

18. Юные туристы-спасатели. Программа для системы дополнительного образования детей. – М.: изд-во ЦДЮТиК, 2004.

19. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. – М.: «Профиздат», 1979.

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

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1996.

2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: «Профиздат», 1985.

3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: изд-во ЦДЮТур РФ, 1994.

4. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. – М.: изд-во Ф и С, 1990.

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей)**  
**общеобразовательной программе**  
**«Туристы - пешеходники»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Год обучения: 1-й год обучения

Группа: № 1, № 2

Автор-составитель: Фаустова Н.А.,  
педагог дополнительного образования

г. Елец - 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Календарно-тематическое планирование

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Туристы - пешеходники» - имеет **туристско-краеведческую направленность**. Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, экскурсионной, музейной, экспедиционной работы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности.

#### **Актуальность данной программы**

Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма. На пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят тысячи школьников.

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

Программа «Туристы - пешеходники» включает содержание всех основных разделов подготовки туристов – пешеходников, составляющих целостную систему. Эта система позволяет создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств и всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности.

На занятиях в объединении решаются следующие **основные задачи**:

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- обучение жизненно важным двигательным действиям;
- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Липецкой области и её природе;

- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;
- воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание у юных туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.;
- подготовка общественного актива организаторов туризма для школ и детских полевых туристских лагерей.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся в объединении, на сплочение единого коллектива.

В начале первого и второго полугодий учебного года руководитель обязан провести с воспитанниками инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, поход, соревнований, на дороге и в транспорте. Необходимо изучить медицинские карточки обучающихся в школе.

Занятия объединений юных туристов носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание следует обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, театров, выставок, туристские игры, викторины и др.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т. п. Одновременно следует добиваться того, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятия является предстоящие зимние многодневные походы.

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты освоения программы:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Познавательные УУД:**

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы).

#### **Коммуникативные УУД:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера.

### **Регулятивные УУД:**

- принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.

### **Предметные результаты:**

- получить навыки подготовки к походу;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.
- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- иметь опыт участия в походе в летний период.

## **2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(1-й год обучения, группа № 1)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Техника безопасности. История туризма. Виды туризма.	2	02.09.22	
2	Основы безопасности в природной среде	1	05.09.22	
3	Групповое туристское снаряжение	2	09.09.22	
4	Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними	1	12.09.22	
5	Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	2	16.09.22	
6	Комплектование необходимого личного и общественного снаряжения.	1	19.09.22	
7	Составление меню и списка продуктов на многодневный поход	2	23.09.22	
8	Фасовка и упаковка продуктов.	1	26.09.22	
9	Привалы и ночлеги на сложном рельефе, в экстремальных условиях	2	30.09.22	
10	Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег	1	03.10.22	
11	Приемы установки палатки в различных условиях	2	07.10.22	
12	Типы костров и их назначение	1	10.10.22	
13	Правила безопасности при работе с газовыми горелками	2	14.10.22	

14	Просмотр видео- и фотоматериалов	1	17.10.22	
15	Составление технического описания движения в походе, корректировка карт, составление краеведческого задания	2	21.10.22	
16	Составление графиков движения транспорта	1	24.10.22	
17	Обсуждение плана, распределение работ	2	28.10.22	
18	Истинный и магнитный полюса	1	31.10.22	
19	Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты)	1	07.11.22	
20	Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Виды и свойства карт	2	11.11.22	
21	Определение масштабов карт различными способами	1	14.11.22	
22	Упражнения на участках карты с отсутствием масштаба	2	18.11.22	
23	Выражение условных знаков на спортивных и топографических картах	1	21.11.22	
24	Зарисовка новых топографических знаков	2	25.11.22	
25	Отыскание на карте типичных форм рельефа	1	28.11.22	
26	Составление характеристик участков местности по картам	2	02.12.22	
27	Штурман группы, его обязанности и действия в походе	1	05.12.22	
28	Измерение расстояний на местности: временем движения	2	09.12.22	
29	Прохождение азимутальных участков	1	12.12.22	
30	Измерение расстояний на местности: шагами	2	16.12.22	
31	Ориентирование по описанию	1	19.12.22	
32	Ориентирование на сложном рельефе	2	23.12.22	
33	Правила поведения участника соревнований	1	26.12.22	
34	Соревнования по ориентированию	2	30.12.22	
35	Личное туристское снаряжение	1	09.01.23	
36	Способы отметки на КП. Оборудование КП	2	13.01.23	
37	Правила оказания первой помощи при переломах различной степени тяжести	1	16.01.23	
38	Оказание доврачебной помощи при ранах, переломах, ожогах, обморожениях, травмах головы и туловища	2	20.01.23	
39	Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему. Походная аптечка	1	23.01.23	
40	Препараты, необходимые для комплектования аптечки	2	27.01.23	
41	Способы транспортировки пострадавших	1	30.01.23	
42	Иммобилизация пострадавшего	2	03.02.23	
43	Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего	1	06.02.23	
44	Изготовление транспортировочных средств	2	10.02.23	
45	Регионы, в которых возможно проведение туристских походов	1	13.02.23	
46	Соответствие определенных районов различным	2	17.02.23	

	категориям сложности.			
47	Подготовка к походу	1	20.02.23	
48	Туристские узлы: прямой, проводник простой	1	27.02.03	
48	Туристские узлы: двойной проводник, «грепвайн», булинь	2	03.02.23	
50	Туристские узлы: стремя, штык, проводник «восьмерка».	1	06.03.23	
51	Преодоление естественных препятствий в походе	2	10.03.23	
52	Общие правила преодоления препятствий. Техника и тактика движения по тропам и дорогам.	1	13.03.23	
53	Техника и тактика прохождения залесенных участков местности	2	17.03.23	
54	Техника и тактика движения по различным склонам	1	20.03.23	
55	Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий	2	24.03.23	
56	Туристские соревнования по технике туризма	1	27.03.23	
57	Подготовка инвентаря и снаряжения	2	31.03.23	
58	Техника и тактика преодоления различных препятствий	1	03.04.23	
59	Правила, условия, особенности соревнований по туристской технике	2	07.04.23	
60	Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий	1	10.04.23	
61	Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий	2	14.04.23	
62	Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий	1	17.04.23	
63	Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий	2	21.04.23	
64	Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий	1	24.04.23	
65	Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий	2	28.04.23	
66	Знакомство с картами туристских регионов	2	05.05.23	
67	Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы. Составление графиков дежурств. Подготовка карт и маршрутной документации.	2	12.05.23	
68	Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий	1	15.05.23	
69	Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий	2	19.05.23	
70	Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий	1	22.05.23	
71	Отработка технических приёмов в преодолении различных препятствий	2	26.05.23	
72	Итоговая аттестация в форме тестов	1	29.05.23	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>		

