

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» «08» 2023 года  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
И.О. Директор МБУ ДО ДДТ  
Б.В.Жорник  
«30» «08» 2023 года  
М.П.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая разноуровневая программа  
туристско-краеведческой  
направленности  
**«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Уровень программы: базовый  
Возрастная категория: от 7 до 17 лет  
Состав группы: 15 учащихся  
Срок реализации: 3 года  
ID- номер программы в Навигаторе: 404

Автор-составитель:  
Чумак Татьяна Владимировна  
педагог дополнительного  
образования МБУ ДО ДДТ,  
квалификационная категория высшая

с. Курсавка  
2021

Пояснительная записка

### **Направленность программы**

Настоящая образовательная программа « Пешеходный туризм» составлена на основе основных нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных техно-логий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Туризм способствует интересно и содержательно организовывать свой досуг, осваивать практические навыки в жизни; повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни. Занятия туризмом развивают морально-волевые качества: дружбы, коллективизма, взаимовыручки. Участие в

туристских походах, экспедициях и других мероприятиях воспитывают находчивость, мужество, умение преодолевать трудности в сложных ситуациях, самостоятельность, честность, ответственность за порученное дело, требовательность к себе и товарищам, а так же способствует приобретению расширенных знаний об окружающем мире и его развитии.

**Направленность программы «Пешеходный туризм»** - туристско-краеведческая, главная задача которой – массовое вовлечение обучающихся образовательных учреждений в занятия пешеходным туризмом, в туристско-краеведческое движение, воспитание в коллективах туристских объединений социально активных, высоконравственных, физически и технически подготовленных воспитанников, экологически грамотных граждан РФ. Туризм и краеведение в системе дополнительного образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания обучающихся.

#### **Актуальность программы.**

В последние годы определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения – способности эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям, то есть сохранять высокий уровень мыслительной деятельности и адекватно действовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных ситуациях. Для решения этой задачи необходимо сформировать и развить у детей жизненно важные умения и навыки. Туристско - краеведческая деятельность является наиболее эффективной в вопросе комплексного развития детей. Данная деятельность направлена на обучение детей безопасному поведению в природной среде. Поэтому на сегодняшний день программа актуальна, поскольку кроме физической выносливости, скорости и силы, занятия туризмом воспитывают у подростков умения анализировать стандартные и нестандартные ситуации, принимать решения.

Раздел краеведения учит детей любить свой край, национальные традиции, сохранять окружающую флору и фауну. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребенка, развития познавательной активности и творческой самореализации воспитанника.

Важным фактом является то, что туризм даёт нам здоровье и отвлекает детей от вредных привычек.

Программа состоит из разделов:

- туристические навыки и пешеходный туризм;
- физическая подготовка;
- техника и тактика пешеходного туризма;
- топография и ориентирование;
- основы выживания и медицинская подготовка, краеведение;

- экология.

### **Особенность программы, новизна**

Программа базируется на понимании туризма и краеведения, как целостного явления, с учетом индивидуального развития личности.

В основу программы заложены концептуальные идеи:

- расширение круга общения детей;
- формирование ценностного, ответственного отношения к своему здоровью;
- реализация потребности в занятиях спортом, не требующим постоянного применения физических сил, что обусловлено ограничениями по состоянию здоровья;
- развитие коммуникативности – одного из необходимых качеств успешной социальной адаптации;
- разностороннего развития личности, синтезирующей лучшие качества человека и гражданина.

### *Отличительные особенности данной программы*

Сегодня под воспитанием в организациях дополнительного образования детей все больше понимается создание условий для развития личности ребенка, его духовно-нравственного становления и подготовки к жизненному самоопределению, содействие процессу взаимодействия педагогов, родителей и обучающихся в целях эффективного решения общих задач.

Применяемые формы и методы воспитательной работы различны. Это и беседы, и экскурсии, и др. Но все они проходят в рамках занятия, среди которых интересны такие как: занятие - викторина; занятия по формированию этических норм, приобщению детей к нравственным и культурным ценностям (беседы, ролевые игры, экскурсии в музеи, участие в выставках), выставки, конкурсы.

Для создания целостной системы воспитания и обучения в работе объединения особое место отводится работе с родителями по выявлению воспитательных возможностей семьи, приобщению родителей к участию в совместной деятельности, в играх с детьми.

В течение учебного года педагогом проводятся:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы, консультации, анкетирования.

### **Адресат программы**

Комплектовать состав туристского объединения первого года обучения следует из обучающихся со 1-го по 5 класс, второго года обучения с 5-го по 8 класс, третьего года обучения с 9-го по 11 класс.

Рекомендуемый минимальный состав группы: от 15 человек в первый год обучения, до 12-15 человек в последующие годы. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения и кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в походах и соревнованиях.

Заниматься в объединении могут физически развитые обучающиеся отнесенные к основной группе здоровья.

Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

При приеме обучающихся в туристское объединение необходимо получить от родителей заявление с просьбой о зачислении их детей. Там же родители подтверждают, что они ознакомились с условиями занятий, и обязуются их выполнять.

В самом начале работы объединения необходимо провести инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок походов и других мероприятий. Сделать об этом запись в журнале учета объединения.

### **Объём и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения

1 года обучения рассчитана на 144 учебных часа,

2 года обучения рассчитана на 216 учебных часов,

3 года обучения рассчитана на 216 учебных часов в год: включая теоретические занятия в помещении и на местности, подготовку и проведение походов, подведение их итогов, проведение учебных соревнований.

## **Режим и организация работы туристского объединения.**

Учебно-тренировочные и зачетные походы, спортивные соревнования первого года обучения включены в сетку часов. При проведении местных экскурсий (в пределах своего населенного пункта) количество часов может быть до 4-х часов. При проведении экскурсии с выездом (за пределы своего населенного пункта)- от 4 до 5 часов. На однодневный поход и однодневные спортивные соревнования отводится до 8 часов. На трехдневный поход – 8 ч. + 10 ч. + 8 ч. = 26 часов.

Учебно-тренировочная работа в туристском объединении проводится на основе годовых планов и графиков, составленных с учетом местных условий. Планы и конспекты тренировочных занятий у руководителя должны быть на каждом занятии.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

### **Формы занятий:**

- теоретические занятия – лекции;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);
- учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы – соединение теории с практикой;
- участие в туристских соревнованиях.

Формы проведения занятий применяются фронтальные, групповые и индивидуальные.

Правильно поставленный учет дает возможность руководителю определить недостатки в учебно-тренировочной работе. Наметить пути и способы их устранения.

Учет работы объединения ведется по документации, в которой содержится практически вся информация о туристском объединении и его деятельности.

### **В нем должны быть следующие разделы:**

1. Общие сведения об объединении;
2. Учет работы объединения и посещения занятий (за каждый месяц):
  - посещаемость,
  - количество проведенных занятий,

- выполнение учебной программы,
- выполнение контрольных нормативов,
- состояние здоровья;

3. Учет массовой работы;

4. Список членов объединения;

5. Сведения о родителях обучающихся;

6. Ознакомление обучающихся с правилами техники безопасности.

На каждом занятии следует планировать живую практическую работу самих членов объединения (упражнения, тренировки, простейшие соревнования).

Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя. Необходимо наладить в туристском объединении хороший учет спортивно-туристических и краеведческих достижений каждого члена объединения. Полезно завести на каждого члена объединения «Туристический паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, протяженность, количество ночлегов, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист; участие и результаты в учебных и спортивных соревнованиях, краеведческих викторинах и конкурсах.

Для воспитания дружного и сплоченного коллектива руководителю можно провести конкурсы на лучшее название туристской группы, её эмблему. Следует добиваться, чтобы каждый член объединения имел тетрадь для занятий и походный блокнот, чтобы аккуратно вести записи в них.

### **Формы и особенности проведения занятий**

В зависимости от приоритета обозначенных целей и задач в учебной деятельности педагог использует следующие виды занятий:

- теоретические занятия по формированию знаний;
- практические занятия, направленные на формирование умений применять знания на практике, отработку навыков, компетентностей, основная форма занятий: упражнения и выполнение учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в туристических соревнованиях и многодневных походах.
- воспитательные, конкурсные мероприятия;

- занятия - экскурсии, занятия - викторины и т.д.

### **Уровень программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа относится базовому уровню.

### **Организация образовательного процесса.**

В целом программа отражает опыт работы объединения «Пешеходный туризм» обобщает материал, накопленный в обучении детей таким направлением как краеведение, основы туристического быта, основы медицинских знаний и первой доврачебной помощи.

Программа:

1. По характеру деятельности – образовательная
2. По педагогическим целям – развивающая, познавательная.
3. По форме занятий – групповые в сочетании с индивидуальными.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривает обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовки, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах. Конкретная цель – зачетный степенной поход, выполнение нормативов на получение значка «Юный турист».

Учебный план и программы второго и третьего годов обучения направлены на совершенствование полученных знаний, умений и навыков, приобретенных в курсе начальной туристской подготовки. Обучающиеся участвуют в районных соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию, выполняют нормативы на получение значка «Турист России», на присвоение юношеских разрядов по туристскому многоборью и спортивным походам.

Итогом является участие в зачетном степенном походе «Вахта памяти» и районных туристических соревнованиях.

## **Алгоритм программы.**

1. Связь с современностью.
2. Освоение основных практических приемов.
3. Выполнение нормативов соответственно возрасту детей и году обучения.

## **Цель программы**

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

## **Задачи программы:**

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

**Задачами для первого года обучения является учить детей:**

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;

- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;

- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам

- гигиены туриста;

- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

- подвижным и спортивным играм;

- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

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

### **Задачами для второго года обучения является учить детей:**

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма (автор Теплоухов), закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать

тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

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

### **Задачами для третьего года обучения является учить детей:**

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- 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;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

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

### **Планируемые результаты**

По завершении первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

-правила поведения в природе, вопросы экологического состояния природы Ставропольского края;

- иметь общие представления о природе и истории Ставрополя и Андроповского района;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- уметь оказывать первую помощь;
- уметь передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия, владеть приемами самостраховки;
- знать и уметь правильно применять 10-15 узлов.

По завершении второго года обучения учащиеся должны знать и уметь :

- расширить и углубить знания по основным разделам программы первого года обучения;
- классификацию и разрядные нормативы спортивного туризма и ориентирования;
- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- порядок организации и проведения многодневных походов;
- опасные и ядовитые растения и животные Ставропольского края, лекарственные растения, съедобные растения, растения – компасы и предсказатели погоды;
- уметь оказывать первую помощь;
- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия более сложного класса дистанции;
- владеть приемами страховки и самостраховки.

По завершении третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- иметь понятия о факторах, стрессорах и способах выживания, в условиях автономного существования в природе;
- ориентироваться на местности по компасу, по местным предметам и приметам, по солнцу и звездам;

- знать основы обеспечения жизнедеятельности, в условиях автономного существования;
- обладать основными навыками следопыта;
- оказывать первую медицинскую помощь в условиях автономного существования;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, «Школе Безопасности», участвовать в походах не более 2 категории сложности.

## Тематический план

### 1-й год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Пропаганда здорового образа жизни. Роль занятий туризмом в оздоровлении человека.	2	2	-
2	Краеведение	6	6	-
3	Организация, подготовка и проведение туристических походов.	6	6	-
4	Гигиеническое обеспечение туристских походов	2	2	-
5	Туристическое снаряжение (личное, групповое, специальное)	2	2	-
6	Техника безопасности при совершении походов и экскурсий	2	2	-
7	Первая медицинская помощь	6	4	2

8	Узлы их вязка и применение. Виды переправ.	6	2	4
9	Техника преодоления препятствий	6	2	4
10	Основы ориентирования	6	4	2
11	Общая физическая подготовка	10	-	10
12	Проведение походов и экскурсий. Участие в слетах и соревнованиях.	90	-	90
	Итого:	144	32	112

### **Содержание изучаемого курса.**

#### **1. Вводное занятие.**

Понятие «туризм». Знаменитые русские путешественники. Их роль в развитии нашей страны. Работы виды туризма. Характеристика каждого вида. Задачи и план объединения. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

## **2. Краеведение.**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Знакомство с картой края. «путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов учащихся о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

## **3. Организация, подготовка и проведение туристических походов.**

Виды походов. Нормативные документы по подготовке и проведению походов (регламент, правила, инструкции-обзор). Классификация походов по степеням и категориям сложности.

Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи похода, комплектование группы. Краткие должностные обязанности. Изучение района похода (изучение литературы, картографического материала, отчетов о походах). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового оборудования. Правила оформления маршрутной документации.

Составление плана похода. Назначение на должности. Оформление маршрутной документации.

## **4. Гигиеническое обеспечение туристских походов.**

Понятие гигиены, ее значение и основные задачи. Личная гигиена: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Выбор одежды и обуви для походов и тренировок. Обзор фирм, выпускающих одежду для туризма. Профилактика и оказание первой помощи при потертостях, нагноениях, мозолях, наминах.

Практическое занятие.

## **5. Туристическое снаряжение (личное, групповое, специальное).**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для походов. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Многообразие палаток. Обзор современных фирм, производящих личное и групповое снаряжение.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения. Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления и принятия пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем. Набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и т.д.

Практическое занятие: укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход, ремонт.

### **6. Организация работы на привалах и развертывание лагеря.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов. Выбор места для привалов и ночлега (бивака). Основные требования к месту выбора бивака.

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

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

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

Основные правила по уходу за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практическое занятие: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание бивака. Установка палаток. Разжигание костра.

### **7. Питание в походе.**

Значение правильного питания в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов для туристского похода. Расфасовка упаковка и переноска продуктов. Понятие меню правила составления меню учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе.

Практическое занятие: расчет продуктов питания для двухдневного похода. Приготовление пищи на костре.

## **8. Страхочные системы.**

Обзорное занятие. Спортивная одежда и обувь. Страхочные системы, каски, перчатки. Основные и вспомогательные веревки. Репшнуры. Карабины.

Практическое занятие: подготовка снаряжения: подгонка, проверка и ремонт снаряжения.

## **9. Узлы.**

Узлы. Виды и назначение узлов.

Практическое занятие: освоение техники вязания узлов, вязание на скорость.

## **10. Основы ориентирования.**

Обзорное занятие: необходимое оборудование для ориентирования на местности: навигаторы, компасы, карты, курвиметры и т.п. работа с компасом. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная отсечка).

Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.

## **11. Первая медицинская помощь.**

Первая медицинская помощь при ожогах, вывихах, растяжениях, ссадин, порезов и растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Способы транспортировки пострадавших. Освоение приемов самоконтроля, обработка и перевязка ран, наложение жгута.

## **12. Техническое преодоление препятствий.**

Отработка техники движения по искусственным кочкам, по жердям, слегам, отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке; движение приставными шагами в паре; движение стенкой, кругом. Тренировки на местности: правила использования самостраховки и командной страховки, командное сопровождение.

## **13. Основы физической подготовки.**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму.

#### **14. Проведение экскурсий и соревнований.**

**Тематический план**

**2-й год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Мир туристских интересов	6	4	2
3	Спортивный туризм – дисциплина - дистанция – пешеходная	6	6	-
4	Спортивно-техническая подготовка	66	-	66
5	Спортивное ориентирование	20	8	12
6	Общая физическая подготовка	16	-	16
7	Походы, экскурсии, соревнования	100	-	100

	Итого:	216	20	196

### **Содержание изучаемого курса.**

#### **1. Вводное занятие.**

Знакомство с планом работы на год. Подведение итогов за предыдущий год: анализ занятий, соревнований, походов, учебно-тренировочных сборов.

#### **2. Мир туристских интересов.**

Туристу о растениях: съедобные и ядовитые растения, живые компасы природы, цветочные часы, предсказатели погоды, зеленая аптека туристу о животных: - животный мир Ставропольского края: насекомые, земноводные, рептилии, птицы, млекопитающие.

Практическое занятие: определение травянистых растений Андроповского района по гербариям. Определение земноводных, пресмыкающихся, птиц, млекопитающих Ставропольского края и Андроповского района по иллюстрациям. Определение птиц по голосам.

#### **3. Спортивный туризм-дисциплина-дистанция-пешеходная.**

Знакомство с Регламентом и Правилами проведения соревнований по спортивному туризму – дисциплина дистанция пешеходная. Классы дистанций. Присуждение разрядов в спортивном туризме.

#### **4. Спортивно-техническая подготовка.**

Технические этапы пешеходного туристского многоборья на дистанции 1-2 класса сложности.

#### **5. Спортивное ориентирование.**

Компас. Азимут. Топографическая карта: основные элементы, условные обозначения, специальные символы. Карточка участника соревнований по ориентированию. Контрольный пункт, легенда КП. Элементы ориентирования без компаса и карты.

Практика: работа с компасом и картой. Участие в соревнованиях.

#### **6. Общая физическая подготовка.**

В туризме достижение поставленных целей невозможно без систематической физической подготовки, которая является составной частью турподготовки и в тоже время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма.

#### **7. Экскурсии, походы, соревнования.**

### **Тематический план**

#### **3-й год обучения**

	Название темы	Количество часов
--	---------------	------------------

№ п/п		всего	теория	практика
1	Вводное занятие, итоги летнего похода	4	2	2
2	Один на один с природой.	18	14	4
3	Ориентирование.	18	10	8
4	Следопытство.	6	6	-
5	Первая медицинская помощь.	12	8	4
6	Общая физическая подготовка.	20	-	20
7	Переправы, техника и тактика преодоления препятствий.	26	-	26
8	Походы, экскурсии, соревнования.	110	-	110

9	Итоговое занятие.	2	2	-
	Итого:	216	42	174

### **Содержание изучаемого курса.**

#### **1. Вводное занятие. Итоги летнего похода.**

Обзор тем занятий и мероприятий на новый учебный год. Техника безопасности.

#### **2. Один на один с природой.**

Факторы выживания, стрессоры выживания, автономное существование. Природные условия выживания: степи (климат, воды, растительный и животный мир). Опасности в степях. Природные условия выживания: горы. Опасности в горах.

Гипоксия, признаки и характер воздействия горной болезни, механизм развития горной болезни, влияние горной болезни на различные системы органов человека. Акклиматизация. Оказание первой помощи при горной болезни. Воздействие солнца. Солнечные ожоги, снежная слепота, солнечный удар. Прочие факторы: ядовитые растения и животные. Оказание первой помощи при укусах насекомых и отравлении ядовитыми растениями.

Высокая или низкая температура, ветер, дождь, град, снег. Лавины. Паводки и сели. Оползни. Камнепады. Горные обвалы.

Практическое занятие: просмотр видеофильма о различных неблагоприятных природных явлениях.

### **3. Ориентирование.**

Ориентирование по времени. Определение времени по солнцу. Определение времени по солнцу и компасу. Определение времени по созвездию Большая Медведица. Определение времени по птицам и растениям.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, в степи, в горах, на реках и озерах. Ориентирование по звуку. Ориентирование по свету. Простейшие измерения на местности. Определение расстояний. Определение высоты. Ориентирование в пространстве. Определение направления движения и выдерживание направления.

Ориентирование в условиях изменения погоды. Определение погоды по поведению птиц и животных. Определение погоды по облакам, солнцу, звездам, ветру. Прогноз погоды в горах.

Практическое занятие: определение высоты заданного объекта. Измерения на местности.

### **4. Следопытство.**

Что такое следопытство. Определение следов транспортных средств. Изучение следов пешеходов. Определение давности следа. Определение следов животных. Некоторые правила следопыта.

### **5. Первая медицинская помощь.**

Общие меры профилактики. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Приемы наложения жгута. Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота.

Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. Первая помощь при потере сознания, сотрясении мозга, шоке. первая помощь при ожоге и перегреве тела, поражении молнией и электрическим током. Первая помощь при переохлаждении тела. Приемы спасения утопающего. Способы удаления воды из легких и желудка. Походная аптечка.

Практическое занятие: оказание первой помощи при ранениях и кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Приемы наложения жгута.

### **6. Общая физическая подготовка.**

Физическая подготовка – средство повышения физической дееспособности туриста, залог эффективности его технических и тактических действий.

При физической тренировке повышается приспособленность человека к изменениям окружающей среды за счет лучшего взаимодействия отдельных систем организма; формируются, закрепляются и становятся универсальными двигательными навыками.

#### **7. Переправы, техника и тактика преодоления препятствий.**

Техника не мыслима без тактики. Эти два раздела туристической подготовки взаимосвязаны, т.к. с точки зрения обеспечения безопасности наиболее существенны.

Задача данного раздела – подготовка воспитанников к участию в соревнованиях по технике туризма а рамках туристического многоборья.

#### **8. Походы, экскурсии, соревнования.**

#### **9. Итоговое занятие.**

### **Условия реализации программы**

#### ***Материально - техническое обеспечение***

Занятия проводятся на местности, в учебных классах, в спортивном зале в зависимости от погодных условий.

Для занятий необходимы:

- Компаса
- Вербки основные и вспомогательные
- Репшнуры
- Карабины
- Страховочные системы
- Каски
- Ледорубы
- Спусковые устройства
- Медицинская аптечка
- Топографические карты и схемы
- Карты спортивного ориентирования
- Компостеры
- Палатки
- Бивачное оборудование.

#### ***Информационное обеспечение***

Корректировку учебно-методического плана и программы в целом с учетом контингента обучающихся; (наличие специальной литературы;

Изготовление раздаточного материала; учебные видеофильмы; наглядные пособия; макеты; Интернет сайты туристского содержания).

### ***Кадровое обеспечение***

Педагог, реализующий данную программу должен иметь педагогическое образование или образование по профилю.

Для наиболее качественной реализации программы педагог должен окончить курсы инструкторов детско-юношеского туризма. Иметь опыт участия в походах не менее 3 степени сложности, а при переходе на 2 и 3 год обучения должен иметь опыт руководства 1 категорией сложности и участием в соревнованиях по спортивному туризму.

### ***Формы аттестации***

Реализации дополнительной общеобразовательной программы «пешеходный туризм» являются промежуточная аттестация: зачетные занятия в форме тестирования, выполнения карточек-заданий, решения кроссвордов, соревнования по вязке узлов, соревнования по туризму и итоговая аттестация в форме участия в Первенствах, Кубках, Чемпионатах, степенных и категоричных походах. Документальной формой подведения результатов освоения программы являются Протоколы с соревнований, справки о зачете путешествия, разрядные книжки, научно-исследовательские работы по профилю и портфолио объединения или каждого учащегося.

### **Контроль образовательных результатов**

Программой предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый, оперативный.

**Предварительный контроль** проводится в первые дни обучения.

**Текущий контроль** проводится через опрос, практические работы, тесты, кпн .

**Итоговый контроль** проводится по результатам участия детей в турслетах, робинзонаде и др. мероприятиях.

**Оперативный контроль** осуществляется в ходе объяснения нового материала с помощью контрольных вопросов.

На каждом занятии педагог использует **взаимоконтроль и самоконтроль**.

Систематически организуется деятельность, направленная на изучение уровня освоения образовательных программ (ЗУНы). Результаты исследований отражаются в журналах.

Уровень освоения образовательных программ (УООП) включает в себя две составляющие: уровень знаний (УЗ) и уровень умений и навыков (УУН), фиксируется в журнале 2 раза в год: сентябрь, декабрь.

### **Методическое обеспечение**

**Программа обеспечена учебно-методическим комплексом**

Имеются:

- пособия, необходимые для проведения теоретических занятий в форме лекций, бесед (книги, учебники, карты на электронных носителях);
- сценарии праздников, дружеских встреч;
- методические рекомендации по подготовке и проведению конкурсов.

Для реализации программы используются следующие **педагогические технологии, формы и методы**:

**1) технологии** развивающего, дифференцированного, проблемного, критического, компетентностно-ориентированного обучений. Данные методики учитывают интересы каждого обучающегося, его психологические возрастные особенности, приобретённые знания, умения и навыки.

**2) методы и формы обучения:**

**1. формы теоретического метода обучения (информационные):**

*а) устные словесные методы: рассказ, беседа, инструктаж.*

**Текущая беседа** может идти во время практической работы. **Итоговая (заключительная, обобщающая) беседа** проводится как в конце занятия (в сжатой форме), так и в конце серии занятий по изучению одной темы. Здесь значительная роль отводится выступлениям обучающихся. Итоговая беседа может иметь форму блиц-опроса.

**Инструктаж** – словесный метод обучения, основанный на изложении инструкций. Обычно под инструкцией понимается четкое и достаточно краткое объяснение или перечень правил, которые необходимо строго выполнять.

*б) демонстрационные методы* реализуют **принцип наглядности** в обучении и опираются на показ видеофильмов, технологических карт, пособий.

## **2. Практические методы и формы обучения:**

Основные формы и методы образовательной деятельности:

- словесный (беседа, рассказ, инструктаж, объяснение);
- наглядный (показ, работа по инструкции);
- практический (вязка туристических узлов, чтение топографических знаков, маршрут по азимуту, чтение карт, передвижение по компасу.);
- репродуктивный метод (восприятие и усвоение готовой информации);
- частично-поисковый (выполнение вариативных заданий);
- исследовательский метод;
- метод стимулирования и мотивации деятельности (игровые эмоциональные ситуации, похвала, поощрение).

Совместная деятельность - взрослого и детей подразумевает особую систему их взаимоотношений и взаимодействий. Наличие равноправной позиции взрослого и партнерской формы организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей).

Игра, как основной вид деятельности, способствующий развитию самостоятельного мышления и творческих способностей на основе воображения, является продолжением совместной деятельности, переходящей в самостоятельную детскую инициативу.



## ЛИТЕРАТУРА

### Для педагога:

- 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.
- 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.

### Для учащихся:

- К.В. Бардин «Азбука туризма». М., 1981
- С.В. Бубнов «Основы медицинских знаний». Учебное пособие для учащихся 1-11 кл. М., 1997
- Г.Д. Краснов «Ставрополь на Кавказе», 1957
- Н.А. Охонько «Исторические символы Кавказа», 2006г.
- А.И. Кругов «Ставропольский край в истории России» 2001г.
- И.Г. Загоруйко «История Андроповского района»

**Календарный учебный график (общий)**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15 сентября 2023г.	31 мая 2024г.	36	72	144 4 часа в неделю	2 раза в неделю, по 2 часа
2 год обучения	15 сентября 2023г.	31 мая 2024г.	36	72	216 6 часов в неделю	2 раза в неделю, по 3 часа
3 год обучения	15 сентября 2031г.	31 мая 2024г.	36	72	216 6 часов в неделю	2 раза в неделю, по 3 часа