

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
“УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ”

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИНТЕЛЛЕКТ»  
Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Пешеходный туризм для начинающих»**

Возраст обучающихся – 8 - 18 лет

Срок реализации - 5 лет

Программа утверждена Методическим  
советом ЦДО «Интеллект»

Протокол №1 от 02.09.2019г.

И.о. директора ЦДО «Интеллект»

О.В.Червотока



Автор: Мареев Святослав Олегович  
педагог дополнительного образования  
ЦДО «Интеллект»

Феодосия 2019

### **Пояснительная записка.**

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы", утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493, письмом Министерства образования РФ от 02 апреля 2002 г. №13-51-28/13 "О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении", письмом Министерства образования РФ от 15 января 2003 г. №13-51-08/13 "О гражданском образовании учащихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации", письмом Министерства образования РФ от 02.04.2002 г. №13-51-28/13 "О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении", Государственной программой развития образования в Республике Крым на 2016 - 2018 годы.

Также программа опирается на правила вида спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» ( Утверждены приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. № 571). Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (НОМЕР-КОД ВИДА СПОРТА — 0840005411Я), (Спортивные дисциплины: «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ» (номер-код 0840091811Я), «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – СВЯЗКА» (номер-код 0840241811Я), «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – ГРУППА» (номер-код 0840251811Я). Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) Приказ Минспорта России от 18.09.2014 N 781 «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 N 715» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2014 N 34709). Решение Президиума ФСТР Протокол Ж96 от 28 марта 2015 г. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий(путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и

профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293).

Пешеходный туризм, как явление многогранное, состоит из множества аспектов, объединяющим звеном которых является туристско-краеведческая работа. Туристско-краеведческая работа является частью дополнительного образования детей, призванного обеспечить ребенку дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его потребностей к творчеству. В силу специфики этой работы появляется особая возможность содействия личностному самоопределению школьников, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни.

Краеведение и туризм – два взаимодополняющих способа постижения человеком природных и культурных особенностей среды проживания. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности, объединяет все стороны воспитания и развития: нравственное, эстетическое, трудовое, физическое.

### **Актуальность программы**

Многие программы направлены на подготовку воспитанника в одном узком направлении деятельности. Для нас важно увлечь ребёнка, разбудить в нём любовь к активному отдыху, природе и при этом сохранить комплексность преподаваемых знаний, навыков и умений. Мы хотим сформировать активную жизненную позицию и желание отстаивать свою точку зрения, рассказать о влиянии человека на окружающую и природную среду, передать знания о существующих формах активного познавательного отдыха, дать примеры правильного поведения в природе и обществе.

Полюбить можно то, что знаешь. Полюбив, уже не можешь остаться в стороне от процесса познания, постепенно приобретаешь умения и навыки. Автором программы придумана формула идеально подходящая и для пешеходного туризма - "Знать - Любить - Уметь - Делать". Заинтересовавшись и полюбив, ребёнок сможет "хобби" - занятие с помощью которого он организует своё свободное время. Именно через понятие "хобби" к воспитанникам и стоит доносить учебный материал. Пешеходный туризм поможет подготовить поколение небезразличных детей, которые, смогут найти себе дело для души. Смогут не только путешествовать, участвовать в соревнованиях, наблюдать за процессами в обществе и природе, но и обеспечивать общественный контроль, за состоянием окружающей среды, они научатся воспитывать новые поколения любителей активного отдыха и активной жизненной позиции, в том числе и своим личным примером.

Предпосылкой к созданию программы стало:

1. попытка реализовать идею творческого взаимодействия всех представителей образовательного процесса: учащихся и их родителей, педагогов дополнительного образования и классных руководителей в обучении, воспитании и в творческом развитии;
2. привлечь к активному доступному и познавательному отдыху большую массу школьников, обучающейся молодёжи, которые сейчас выбирают наиболее интересные формы организации и проведения своего свободного времени.

Как следствие программа рассчитана для учащихся общеобразовательных школ и их родителей, с привлечением классных руководителей. Основной упор в программе делается на привлечение и участие детей в походах выходного дня, соревнованиях по туристской пешеходной технике, практическим занятиям на местности, краеведению и формированию здорового образа жизни. Занятия проводятся в соответствии с утверждённым планом проведения мероприятий. Программа может быть реализована на базе одной или нескольких школ, а также на базе центра дополнительного

образования. Программа не академична и построена на сочетании разных форм активной подачи учебного материала. Программа рассчитана на 5 лет обучения. При необходимости и сохранности контингента может быть модернизирована и рассчитана на 7 лет. Программа для учащихся 2 - 11 классов. Программа рассчитана на 144 часа (4 часов в неделю).

Программа многофункциональна и комплексна, она может быть полностью реализована на базе одного образовательного учреждения или частично, когда используются только интересующие отдельные уровни и (или) блоки, темы программы.

Тематика программы может изменяться и дополняться в рамках определённых разделов, возможна разработка и внедрение новых актуальных разделов, тем и мероприятий.

Основные формы работы - массовая и индивидуальная туристско-спортивная деятельность, участие в соревнованиях, походах выходного дня, экскурсионно-познавательной деятельности и практических занятиях на местности и в классе.

Мы хотим не только организовывать досуг детей, но и показать им разнообразие и познавательную ценность различных форм активного образа жизни, привить желание вести здоровый образ жизни. Важно «пропустить» через систему дополнительного массового туристского образования и воспитания значительную часть подрастающего поколения, тех людей, которые через небольшой промежуток времени сами будут влиять на судьбы родной природы и страны, разрабатывать проекты, управлять и реализовывать их в ежедневной практике.

**Сроки реализации** дополнительной образовательной программы - от 3 до 5 лет. При необходимости и сохранности контингента может быть модернизирована и рассчитана на 7 лет.

**Дополнительность программы** состоит в том, что она расширяет школьный курс. Наша задача - дополнить знания, полученные в ходе освоения школьной программы, недостающей практикой непосредственного общения с природой.

Только в данном случае можно овладеть навыками выживания в природе. Большое значение в программе имеет участие детей в практических мероприятиях, формирующих их социальную активность.

**Цель программы** - формирование активной жизненной позиции учащихся на основе интереса к природному, историческому, культурному наследию своего края, пробуждение патриотизма, популяризация здорового образа жизни, овладение навыками безопасности жизнедеятельности.

**Задачи программы:**

1. Обучить школьников основам жизнедеятельности в полевых условиях, оптимальному поведению в природе, работе с туристским снаряжением.
2. Помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах разного уровня сложности.
3. Обучить школьников ориентированию на местности и по карте.
4. Укреплять здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность.
5. Создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции.
6. Способствовать воспитанию мировоззрения и развить навыки экологически грамотного поведения в природе, прививать экологическую этику и эстетику.
7. Создать условия для реализации индивидуальных способностей учащихся.
8. Развивать наблюдательность и внимание.

**Краткое содержание программы.**

Цель и задачи программы определяют содержание учебно-воспитательного процесса, который носит комплексный характер. Программа ориентирует на формирование активной жизненной позиции, пробуждению патриотизма, оздоровлению школьников и популяризации здорового образа жизни.

Система подачи учащимся знаний заключена в стратегии практического обучения, предусматривает участие в мероприятиях разного уровня, направления и разнообразия форм. Способствует усилению творческой самореализации воспитанников.

Преемственные связи между мероприятиями обеспечивают целостность программы, а ее содержание способствует развитию личности, владеющей основами знаний в области естественных наук, способной творчески их использовать в соответствии с законами природы и общечеловеческими нравственными ценностями.

### **Первый уровень.**

Предназначен для первого знакомства детей с туристским движением, с природой Феодосийского региона, с азами туризма, спортивного ориентирования. Уровень предназначен для получения базовых знаний. Уровень также предназначен для ознакомления с видами и способами применения снаряжения, умениями по установке палаток, быстрых и безопасных способах разведения костра.

На первом уровне предлагается принять участие в походах выходного дня, соревнованиях по ТПТ и спортивному ориентированию на уровне школы или Центра дополнительного образования.

Правильно организовав полевой походный быт, проводя практические работы в природе, начинающие туристы познают основы коллективизма и взаимовыручки, что является важнейшим фактором благополучия любого коллектива.

Первый уровень обучения является самым продуктивным эмоциональным и деятельностным.

Итоговым результатом этого уровня может быть: выполнение нормативов по ТПТ, выполнение нормативов для получения значка «Турист России» и «Юный турист России», получение справок о зачете категорийных и степенных походов.

## **Второй уровень.**

Второй уровень рассчитан на более подготовленных детей, обладающих навыками первого уровня. На этом этапе дети должны уметь пользоваться компасом и картой, и владеть навыками по ТПТ. На этом этапе обучения дети учатся преодолевать сложные туристские препятствия

Итоговым результатом этого уровня может быть выполнением нормативов по пешеходному туризму и спортивному туризму, выполнение нормативов на получение значка "Турист России", участие в республиканских туристических слётах.

## **Третий уровень.**

На этом уровне мы предполагаем встретить заинтересованных детей, прошедших предыдущие ступени нашей программы, либо туристов спортсменов, и просто увлечённых туризмом и краеведением слушателей. Все предполагаемые темы занятий завязаны на сотрудничестве преподавателя и ученика. Всё время слушатель помнит о манящих летних походах первой - второй категории и готовится к ним как морально, так и физически.

Знания, полученные при прохождении данной ступени, позволяют иметь правильное, неискаженное понимание о том, что требуется от человека в туристическом походе. Туристский блок полон практических тем, обучающих автономной безопасной жизни в природе. Так же блок предполагает умение учащимися ставить для себя цели, находить решения и правильно оценивать свои навыки и возможности - туризм - это поле для реализации всех этих навыков.

Итоговым результатом данного уровня является выполнение нормативов по пешеходному туризму, спортивному туризму, успешное прохождение походов первой, второй и третьей категории сложности, участие в республиканских туристских слётах.

## **Организация занятий по программе.**



Суть программы состоит в реализации нескольких базовых мероприятий разных степеней сложности для детей разного возраста и уровня подготовки.

Реализуемые мероприятия по данной программе это:

- школьные тур. слёты и туристские эстафеты;
- соревнования по спортивному туризму 1 - 3 классов дистанций;
- соревнования и первенства по спортивному ориентированию на местности;
- соревнования по вязке узлов;
- участие в походах - экспедициях приуроченных к событиям Великой Отечественной Войны;
- загородные и пригородные экскурсии;
- туристские походы разного уровня сложности от походов выходного дня до степенных походов.
- участие в мероприятиях муниципального, регионального и всероссийского масштаба.

Таким образом, мы получаем разные аудитории реализации программы, при желании обучающиеся неоднократно могут участвовать в мероприятиях разной направленности и разного уровня.

Мероприятия проводятся в соответствии с планом массовых мероприятий ГБОУ ДО «РК ЦДЮТК» и планом массовых мероприятий ЦДО «Интеллект». Так же рекомендуется участие в мероприятиях составленными администрациями школ и городским управлением образования.

Продолжительность одного практического занятия составляет от 2 до 4 часов:

- проведение практического занятия на местности, экскурсии в своём населённом пункте - до 4 часов;
- проведение практического занятия в пределах учебного заведения - до 3 часов;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию - от 4 до 8 часов;
- проведение однодневного похода, загородной экскурсии - до 8 часов;

- проведение многодневных походов, выездных соревнований и спортивно - массовых мероприятий - за каждый день до 8 часов.

В основе познавательной деятельности по программе лежит естественный интерес ребёнка ко всему необычному и увлекательному. Программа построена так, что происходит постоянное развитие интереса от созерцательной стадии (ребёнок только начал изучать курс "Пешеходного туризма для начинающих"), через деятельно - практическую (в процессе овладения умениями и навыками по профилю) и познавательную (хочется узнать ещё больше) - до творческой стадии (самостоятельное исследование, помощь в организации категорийного или степенного маршрута, помощь в организации дистанций по спортивному туризму).

#### **Как следствие:**

- а)** акцент делается на организацию деятельности по овладению умениями и навыками;
- б)** педагог выступает как консультант-организатор деятельности, а не передатчик учебной информации;
- в)** информация выступает как средство освоения деятельности, а не как цель обучения.

#### **Методы и формы работы, реализуемые в программе.**

Программа построена на 144 часа в год (4 часов в неделю, 16 часов в месяц). Соотношение практика \ теория - 5\1. Условно выделяются 3 блока:

- пешеходный туризм, в том числе и соревновательное время - 80 час;
- время практических занятий на местности - 36 часов;
- теоретические занятия и занятия в классе 28 часа;
- всего 144.

**Теоретическое обучение**, на которое отводится в целом по программе - минимум 2 учебных часов программного времени в месяц, осуществляется в форме бесед, инструктажа с обучающимися как в природной обстановке, так и в учебных классах с учётом уже имеющихся базовых школьных знаний. Теоретические занятия могут быть как групповые, индивидуальные, и микро

групповые (группами по 2 - 4 человека) в зависимости от поставленных практических задач.

**Практическая часть** программы занимает **основную** часть учебного времени и предусматривает групповую форму работы на местности и в зависимости от поставленных задач в учебном классе. Основные виды практических занятий: участие в соревнованиях, походах, прогулках, экскурсиях, работа со спортивными и топографическими картами. Поисковый, исследовательский и игровой характер практических занятий способствует активизации мыслительной и физической деятельности учащихся. По методике проведения экскурсии бывают объяснительно-иллюстративные, поисковые, исследовательские. В нашей программе, для первого уровня обучения предусмотрены экскурсии первого и отчасти второго типов, т. к. программа рассчитана на неподготовленных и слабо подготовленных участников.

**Контроль знаний и умений** учащихся осуществляется в форме проверки практических знаний на соревнованиях и в походах, рекомендуются проводить внутри кружковые зачётные соревнования (например: вязка узлов, картографические пазлы и др.)

#### **Диагностика освоения программы.**

Диагностика по программе включает в себя организацию контроля знаний, умений, навыков и делится на входящую, текущую и итоговую.

**Входящая диагностика** проводится на первых занятиях в форме опроса и проверки общефизических данных учащихся. Оценивается общий уровень стартовых знаний учащихся.

**Текущий контроль** осуществляется на протяжении всего учебного процесса в разнообразных формах и оценивается по следующим критериям: уровень теоретических знаний, предусмотренных программой; умение пользоваться снаряжением и оборудованием; оцениваются навыки и степень самостоятельности в определении объектов природы, знания, умения и навыки

безопасной жизнедеятельности в природе; умение анализировать результаты наблюдений.

**Итоговый контроль** проводится два раза в год и является промежуточной аттестацией учащихся. Проводится в форме контрольных забегов на дистанциях 2 и 3 классов и позволяет педагогу понять степень подготовки и усвоения учащимися знаний и навыков, заложенных в программе. Альтернативный способ проверки знаний и навыков учащихся это участие в профильных соревнованиях и конкурсах. Это могут быть мероприятия внутри центра, а также мероприятия более высоких уровней. По достижениям учащихся в подобных мероприятиях можно делать выводы об успеваемости и результативности учащихся. Получение или подтверждение спортивных разрядов по виду спорта "Спортивный туризм", группа дисциплин "Маршруты" или "Дистанции", так же свидетельствует об успеваемости и результативности в так же является достаточным основанием для прохождения учащимся аттестации.

### **Прогнозируемые результаты.**

Программа "Пешеходный туризм для начинающих" составлена с учётом развития, изменения и усложнения знаний по уровням программы, возрастных особенностей и среза знаний учащихся. Главной целью программы является привитие и развитие интереса к туризму и природе в целом, интересному увлечению, которое может перерасти в хобби и стать на долгие годы прекрасной формой активного досуга, и даже стилем жизни.

Это хобби даёт возможность общаться с очень разными людьми, расширяет географию общения. Пешеходный туризм даёт возможность неограниченного развития навыков и умений, расширения углубления и обобщения полученных знаний, возможность выхода на региональный, общероссийский уровень. Все перечисленные возможности формируют человека с активной жизненной позицией думающего, анализирующего и обобщающего свои знания. Кроме известной формулы "знания - умения - навыки", формируется не менее важная категория, как любовь к своему делу.

А это понятие невозможно без ответственности за чувства долга за любимое дело.

Программа рассчитана на три уровня сложности. Первый уровень предназначен для втягивания учащегося в туристическую среду. Если мы его "зацепили", то он может остаться заниматься в Центре более глубоко, выбрав более высокий уровень, или определившись с направлением обучаться по углублённым программам. Последующие уровни позволяют готовить спортсменов по технике пешеходного туризма, а также опытных туристов, которые в последствии смогут стать инструкторами.

**По итогам 1 года** обучения не менее 10% от занимающихся в объединении должны выполнить 2 - 3-юношеский разряд по спортивному туризму.

#### **Техника безопасности.**

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- меры предосторожности при обращении с огнём;
- причины возникновения пожаров.

Должны уметь:

- оказывать первую помощь пострадавшим.

#### **Правила соревнований.**

Должны знать:

- виды соревнований по спортивному туризму;
- положение о соревнованиях;
- виды стартов;
- правила допусков к соревнованиям;
- обязанности участников соревнований;
- права участников;

Должны уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- производить различные виды жеребьёвки (личная, командная, групповая);

- составлять заявку на участие в соревнованиях по спортивному туризму;

### **Врачебный контроль и самоконтроль.**

Должны знать:

- меры личной гигиены в полевых условиях;
- причины утомления;

Должны уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- оказывать первую помощь при растяжениях, порезах, мозолях, укусах клещей.

### **Основы туристской подготовки.**

Должны знать:

- виды походов по пешеходному туризму;
- виды соревнований по спортивному туризму;
- способы преодоления искусственных и природных препятствий в походах и на соревнованиях;
- систему штрафов для каждого этапа;
- понятия: страховка и само страховка;
- способы крепления верёвки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований;
- туристические узлы и их применение.

Должны уметь:

- читать условные обозначения карт;
- измерять расстояние по карте;
- маркировать верёвку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами само страховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные верёвки;
- пользоваться карабинами;

- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак и палатку;
- готовить пищу в полевых условиях.

**По итогам 2 года** обучения – не менее 10% от занимающихся в объединении должны выполнить 2 - 3-юношеский или III-спортивный разряд по спортивному туризму.

**Должен знать:**

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма (пешеходных, горных);
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- комплектацию походной аптечки, как применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;

**Должен уметь:**

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях

различного уровня;

- правильно распределять силы на в зависимости от параметров пешеходных дистанций;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 2-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-4 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 1-3 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки;

**По итогам 3 года** обучения не менее 15% от занимающихся в объединении должны выполнить 1 - 2 юношеский или III-спортивный разряд по спортивному туризму.

**Должен знать:**

- правила оказания первой доврачебной помощи;



- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

**Должен уметь:**

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-5 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;

- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 3-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, маятниковая переправа, заболоченный участок, вертикальный подъём и спуск, крутонаклонные переправы вверх и вниз; уметь выполнять самонаведение перечисленных этапов;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-5 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 2-4 классов пешеходных дистанций спортивного туризма; владеть разными видами страховки и само страховки;

**По итогам 4 года** обучения не менее 15% от занимающихся в объединении должны выполнить 1 юношеский, III или II - спортивный разряды по спортивному туризму.

**Должен знать:**

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;

- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанций по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- знать регламент по виду спорта "Спортивный туризм" и уметь применять на практике полученные знания;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- правильно оценивать нарушение при использовании безштрафовой системы;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

**Должен уметь:**

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная
- короткая (длинная);
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 3-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, маятниковая переправа, заболоченный участок, вертикальный подъём и спуск, крутонаклонные переправы вверх и вниз; уметь выполнять самонаведение перечисленных этапов;

- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-5 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 2-4 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и самостраховки;

**По итогам 5 года** обучения не менее 20% от занимающихся в объединении должны выполнить 1 юношеский, III или II-спортивный разряды по спортивному туризму.

**Должен знать:**

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная короткая (длинная);
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- планировать тактику прохождения длинных дистанций по спортивному туризму;
- как осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанций по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;

- знать регламент по виду спорта "Спортивный туризм" и уметь применять на практике полученные знания;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивного туризма в дисциплине дистанция – пешеходная;
- правильно оценивать нарушение при использовании безштрафовой системы;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- как создавать маршруты категорийных и степенных походов.

**Должен уметь:**

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная
- короткая (длинная);
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 3-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, маятниковая переправа, заболоченный участок, вертикальный подъём и спуск, крутонаклонные переправы вверх и вниз; уметь выполнять самонаведение перечисленных этапов;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;

- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
  - самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-5 классов, под наблюдением руководителя;
  - судить этапы 2-4 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и самостраховки;

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются: участие в соревнованиях и степенные походы по результатам участия в которых оценивается овладение воспитанниками детского объединения знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

#### **Условия реализации программы.**

Для реализации программы, в первую очередь, необходимы специальное снаряжение и оборудование, учебные аудитории или дворы в школе или Центре, методическое обеспечение для организации и проведения мероприятий, занятий на хорошем профессиональном уровне.

Для проведения внутри кружковых соревнований, достаточное количество верёвок, карабинов, систем, касок и прочего специализированного снаряжения.

Кроме того, для реализации туристско - игрового компонента необходимо разнообразное туристское снаряжение, такое как палатки, коврики, спальники, рюкзаки, компасы и др. Необходимы также канцелярские принадлежности.

Одно из важнейших условий успешной работы по программе - наличие увлечённых детей. Они заражают других своим интересом, энергией, тягой к познанию, любовью к живому.

#### **Учебно-тематический план образовательной программы "Пешеходный туризм для начинающих" 1 - й год обучения.**

№п /п	Наименование тем и разделов	Часы всего	Часы теория	Часы практика
1	<b>Введение.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1	Информация о целях, задачах и работе кружка. Техника безопасности.	2	2	
2	<b>Походная подготовка. Туристский быт.</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
2.1	Подготовка к походу. Правила путешествий. Техника безопасности в походе.	2	1	1
2.2	Групповое снаряжение. Укладка рюкзака.	2	1	1
2.3	Движение в походе.	6	2	4
2.4	Организация бивачных работ.	8	2	6
2.5	Доврачебная помощь.	1	1	
2.6	Питание в походе. Составление каждодневного меню в походе.	1	1	
2.7	Правила составление отчёта о походе.	4		4
3	<b>Специальная подготовка по технике пешеходного туризма.</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>
3.1	Специальное личное снаряжение. Страховочная система.	2		2
3.2	Узлы.	6	2	4
3.3	Работа с верёвками.	4		4
3.4	Работа с карабинами.	2		2
3.5	Личное прохождение этапов спортивного туризма. Дистанция пешеходная.	10	2	8
3.6	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму. Дистанция пешеходная.	8	2	6
3.7	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	8		8
4	<b>Создание электронного портфолио учащегося.</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

5	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	2		2
5.2	Силовая подготовка.	2		2
5.3	Беговая подготовка.	8		8
6	<b>Спортивное ориентирование.</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>
6.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1	
6.2	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Топографическая подготовка.	1	1	
6.3	Карта, план, компас.	1	1	
6.4	Условные знаки.	3	2	1
6.5	Азимут. Движение по азимуту.	6	2	4
6.6	Соревнования по спортивному ориентированию.	8		8
7	<b>Практические занятия на местности.</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>

**Примечание.** Отработка навыков пешеходного туризма, приготовление еды, обзор травм - происходит в полевых условиях.

**Содержание программы "Пешеходный туризм для начинающих" 1-й год обучения.**

**1. Введение. (2 ч.)**



1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте.

## **2. Походная подготовка. Туристский быт. (24 ч.)**

2.1 Моральная и физическая подготовка к походу. Техника безопасности в походе.

2.2 Групповое снаряжение, требования к нему. Укладка рюкзака. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи.

2.3 Движение в походе, порядок движения, отдых на маршруте. Преодоление препятствий.

Практическое занятие: отработка навыков передвижения на сложных участках местности. Преодоление естественных препятствий: склонов, подъёмов, траверсирование склона, сыпучих участков, зарослей. (4 ч.)

2.4 Организация бивачных работ. Выбор места для лагеря, костра, установки палатки. Мероприятия при остановке на ночёвку. Разведение костра, типы костров.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра. (4 ч.)

2.5 Доврачебная помощь. Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, пауков, переохлаждении, тепловом ударе, вывихе, растяжении, пищевом отравлении. Походная аптечка.

2.6 Питание в походе. Составление ежедневного меню в походе. Меню, раскладка, перекус. Приготовление пищи на костре. Упаковка и хранение продуктов. Как составить меню, как сохранить продукты.

2.7 Правила составления отчёта о походе. Составление отчётов, описание нитки маршрута, способы описания ориентиров и особенностей рельефа.

## **3. Специальная подготовка по технике пешеходного туризма. (40 ч.)**

3.1 Специальное личное снаряжение. Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы, каска, обувь. Применение специального личного снаряжения и требования к нему.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением и уход за ним. (2 ч.)

3.2 Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению. (4 ч.)

3.3 Работа с верёвками. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Способы бухтовки и маркировки верёвки. Отработка навыков бухтования. (1 ч.)

3.4 Работа с карабинами. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов. Взаимодействие верёвки и карабина. (1 ч.)

3.5 Личное прохождение этапов спортивного туризма. Дистанция пешеходная.

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. (12 ч.)

3.6 Командное прохождение дистанции по спортивному туризму. Дистанция пешеходная. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе. (8 ч.)

3.7 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные. Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие: Участие в туристических соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. (12 ч.)

#### **4. Создание электронного портфолио учащегося. (10 ч.)**

Подбор материала для портфолио. Основы работы в MS Word, нюансы при создании и размещении схем, фото, и прочих дополнительных материалов. Структура составления портфолио. Работа со шрифтами. "Хот кеи" при работе в MS Word.

#### **5. Общая физическая подготовка. (12 ч.)**

5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег. Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп. Бег вперёд, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т.д. Упражнения для рук, ног, шеи туловища., прыжки в шаге и с места.

5.2 Силовая подготовка. Упражнения в парах на пресс. Отжимания, подтягивания.

5.3 Беговая подготовка. Кросс по пересечённой местности.

Практическое занятие: Сдача нормативов.

#### **6. Спортивное ориентирование. (20 ч.)**

6.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании. Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта.

6.2 Виды соревнований по спортивному ориентированию. Топографическая подготовка. Топографическая карта. Отличия обозначений условных знаков. Работа с картами различного масштаба.

6.3 Карта, план, компас. Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты и их масштабы. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом. Взятие азимута на ориентир.

6.4 Условные знаки. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейны, точечные, площадные.

6.5 Азимут. Движение по азимуту. Понятие азимута. Азимут на ориентир. Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Азимутальное хождение. (2 ч.)

6.6 Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. (8 ч.)

7. Практические занятия на местности. (36 ч.)

7. Практические занятия на местности подразумевают: учебно-тренировочные походы, работу с верёвками на "живом" рельефе в парках и окрестностях города, полевые выходы. (36 ч.)

### **Формы промежуточной аттестации.**

Одной из форм промежуточной аттестации является участие в соревнованиях по виду спорта "Спортивный туризм". Результат участия показывает в том числе и степень освоения учащимся программы. Призовое место или полученный разряд, говорит о высоком уровне усвоения программы. Все остальные результаты требуют дополнительного тестирования в зависимости от полученного на соревнованиях результата. К примеру - 4 - 5 место может говорить о повышенном уровне успеваемости. Места с 6 по 7 говорит о том, что учащийся знает, что необходимо делать, но ему не хватает навыков для реализации своего потенциала. В остальном стоит обращать внимание не на место, а на время прохождения дистанций и коррелировать его с результатами других участников. В любом случае участие в соревнованиях является достаточным основанием для прохождения промежуточной аттестации.

Следующая форма промежуточной аттестации - тестирование. Позволяет быстро узнать степень усвоения учащимся теоретической, и по некоторым темам, практической части дополнительной образовательной программы. Для первого года обучения рекомендуется проводить раз в полугодие как условный контрольный срез.

Альтернативным способом проверки знаний и навыков учащихся является участие в степенном походе и последующим совместным написанием отчёта за поход. Так же для прохождения аттестации в зачёт идут полученные награды такие как: Юный турист России, Турист России, Турист Крыма и так далее.

**Учебно-тематический план образовательной программы  
"Пешеходный туризм для начинающих" 2 - й год обучения.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Часы Всего	Часы Теория	Часы Практика
1.	<b>Введение. Специальная подготовка по технике пешеходного туризма.</b>	<b>74</b>	<b>28</b>	<b>46</b>
1.1.	Подготовка к турслётам и соревнованиям.	20	10	10
1.2.	Техника пешеходного туризма и другие виды спортивного туризма.	15	10	5
1.3.	Полигонные занятия на местности по спортивному туризму, дистанция пешеходная.	10	5	5
1.4.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	16	0	16
1.5.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму.	13	3	10
2.	<b>Специальная подготовка по спортивному ориентированию.</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
3.	<b>Соревнования по ТПТ и спортивному ориентированию.</b>	<b>16</b>		<b>16</b>
4.	<b>Практические занятия на местности</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>

**Примечание.** Отработка навыков пешеходного туризма, приготовление еды, обзор травм - происходит в полевых условиях.

**Содержание программы "Пешеходный туризм для начинающих" 2-й год обучения.**

## **1. Введение. Специальная подготовка по спортивному туризму. Дистанции пешеходные. (74 ч.)**

1.1 Подготовка к турслёту. Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление плана прохождения дистанции. Практическое занятие: Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой. (10 ч.)

1.2 Техника пешеходного туризма и другие виды туризма. Особенности работы на различных типах рельефа. Правила проведения соревнований. Регламент по технике пешеходного туризма. Узлы.

Практическое занятие: Отработка этапов ТПТ. Вязка узлов и их применение на местности. (5 ч.)

1.3. Полигонные занятия на местности по спортивному туризму, дистанция пешеходная. (15 ч.)

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя. Самостоятельное составление и наведение дистанции по спортивному туризму, дистанция пешеходная.

1.4. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, в качестве участников. (10 ч.)

1.5. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму.

Практическое занятие: Практическая отработка техники и тактики прохождения этапов, дистанций спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя. (10 ч.)

## **2. Специальная подготовка по спортивному ориентированию. Работа с картой, компасом. (18ч.)**

Практическое занятие: расстановка и нахождение КП, азимутальные хождения, измерение расстояний по карте, составление маршрута по карте и на местности. (14 ч.)

### **3. Соревнования по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию. (16 ч.)**

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях городского уровня в качестве участников. (10 ч.)

4. Практические занятия на местности. (36 ч.)

4. Практические занятия на местности подразумевают: учебно-тренировочные походы, работу с верёвками на "живом" рельефе в парках и окрестностях города, полевые выходы. (36 ч.)

### **Формы промежуточной аттестации.**

Второй год обучения требует повышенных требований к промежуточной аттестации учащихся. При этом участие в соревнованиях всё так же является хорошим методом оценки знаний и навыков учащихся и должно быть использовано. Однако в случае невозможности или несовпадения с временем промежуточной аттестации требуется альтернативное решение. Таким решением может являться контрольное практическое занятие, на котором учащийся может показать степень усвоения программы. Это занятие обязательно должно включать в себя: 1) тестирование по теоретической части программы; 2) навыки работы с картой и компасом; 3) нормативная вязка узлов из регламента по виду спорта "Спортивный туризм". Для более точного результата подобное занятие рекомендуется дополнять контрольными забегами на условно стандартной дистанции 2 класса, которая будет содержать минимум один этап с самонаведением. Рекомендуется проводить подобные практические контрольные занятия два раз в год.

Альтернативным способом проверки знаний и навыков учащихся является участие в степенных походах разной степени сложности, и последующим совместным написанием отчёта за поход. Так же для



прохождения аттестации в зачёт идут полученные награды такие как: Юный турист России, Турист России, Турист Крыма и так далее.

**Учебно-тематический план образовательной программы  
"Пешеходный туризм для начинающих" 3-й год обучения.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Часы Всего	Часы Теория	Часы Практика
1.	<b>Введение. Специальная подготовка по технике пешеходного туризма.</b>	<b>74</b>	<b>28</b>	<b>46</b>
1.1.	Подготовка к турслётам и соревнованиям.	20	10	10
1.2.	Техника пешеходного туризма и другие виды спортивного туризма.	15	10	5
1.3.	Полигонные занятия на местности по спортивному туризму, дистанция пешеходная.	10	5	5
1.4.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	16	0	16
1.5.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму.	13	3	10
2.	<b>Специальная подготовка по спортивному ориентированию.</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
3.	<b>Соревнования по ТПТ и спортивному ориентированию.</b>	<b>16</b>		<b>16</b>
	<b>Практические занятия на местности</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>

**Примечание.** Отработка навыков пешеходного туризма, приготовление еды, обзор травм - происходит в полевых условиях.

**Содержание программы "Пешеходный туризм для начинающих" 3-й год обучения.**

## **1. Введение. Специальная подготовка по спортивному туризму. Дистанции пешеходные. (74 ч.)**

1.1 Подготовка к туристскому слёту. Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление плана прохождения дистанции. Практическое занятие: Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой. (10 ч.)

1.2 Техника пешеходного туризма и другие виды туризма. Особенности работы на различных типах рельефа. Правила проведения соревнований. Регламент по технике пешеходного туризма. Узлы.

Практическое занятие: Отработка этапов ТПТ. Вязка узлов и их применение на местности. (5 ч.)

1.3. Полигонные занятия на местности по спортивному туризму, дистанция пешеходная.

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя. Самостоятельное составление и наведение дистанции по спортивному туризму, дистанция пешеходная. (15 ч.)

1.4. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников. (10 ч.)

1.5. Учебно-тренировочные сборы по спортивному туризму.

Практическое занятие: Практическая отработка техники и тактики прохождения этапов, дистанций спортивного туризма. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя. (10 ч.)

## **2. Специальная подготовка по спортивному ориентированию. Работа с картой, компасом. (18 ч.)**

Практическое занятие: расстановка и нахождение КП, азимутальные хождения, измерение расстояний по карте, составление маршрута по карте и на местности. (14 ч.)

### **3. Соревнования по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию. (16 ч.)**

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях городского и областного уровня в качестве участников. (10 ч.)

4. Практические занятия на местности. (36 ч.)

4. Практические занятия на местности подразумевают: учебно-тренировочные походы, работу с верёвками на "живом" рельефе в парках и окрестностях города, полевые выходы. (36 ч.)

### **Формы промежуточной аттестации.**

Третий год обучения является более специализированным. Идеальным вариантом промежуточной аттестации является участие в степенном или категорийном походе, с последующим участием в написании отчёта. Участие в соревнованиях и получение или подтверждение разрядов, так же является хорошим показателем успеваемости учащихся.

В контрольные практические занятия рекомендуется включить следующие пункты: 1) составление маршрута учебно-тренировочного похода; 2) составление меню и списка необходимого личного и группового снаряжения; 3) Описание возможных рисков или препятствий, которые группа может встретить на маршруте. Таким образом контрольное практическое занятие для учащихся третьего года обучения должно включать 6 обязательных пунктов. Рекомендованное количество подобных занятий 2 в год.

Альтернативным способом проверки знаний и навыков учащихся является участие в степенных походах разной степени сложности, и последующим совместным написанием отчёта за поход. Так же для прохождения аттестации

в зачёт идут полученные награды такие как: Юный турист России, Турист России, Турист Крыма и так далее.

**Учебно-тематический план образовательной программы  
"Пешеходный туризм для начинающих" 4-й год обучения.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Часы Всего	Часы Теория	Часы Практика
1.	<b>Введение. Специальная подготовка по технике пешеходного туризма.</b>	<b>74</b>	<b>28</b>	<b>46</b>
1.1.	Подготовка к турслётам и соревнованиям.	20	10	10
1.2.	Техника пешеходного туризма и другие виды спортивного туризма.	15	10	5
1.3.	Полигонные занятия на местности по спортивному туризму, дистанция пешеходная.	10	5	5
1.4.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	16	0	16
1.5.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму.	13	3	10
2.	<b>Специальная подготовка по спортивному ориентированию.</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
3.	<b>Соревнования по ТПТ и спортивному ориентированию.</b>	<b>16</b>		<b>16</b>
	<b>Практические занятия на местности</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>

**Примечание.** Отработка навыков пешеходного туризма, приготовление еды, обзор травм - происходит в полевых условиях.

## **Содержание программы "Пешеходный туризм для начинающих" 4-й год обучения.**

### **1. Введение. Специальная подготовка по спортивному туризму. Дистанции пешеходные. (74 ч.)**

1.1 Подготовка к туристскому слёту. Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции. Практическое занятие: Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой. (15 ч.)

1.2 Техника пешеходного туризма и другие виды туризма. Особенности работы на различных типах рельефа. Правила проведения соревнований. Регламент по технике пешеходного туризма. Узлы. Практическое занятие: Отработка этапов ТПТ. Вязка узлов и их применение на местности. (15 ч.)

1.3. Полигонные занятия на местности по спортивному туризму, дистанция пешеходная.

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя. Самостоятельное составление и наведение дистанции по спортивному туризму, дистанция пешеходная. (15 ч.)

1.4. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников. (10 ч.)

1.5. Учебно-тренировочные сборы по спортивному туризму.

Практическое занятие: Практическая отработка техники и тактики прохождения этапов, дистанций спортивного туризма. Самостоятельное

наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя. (10 ч.)

## **2. Специальная подготовка по спортивному ориентированию. Работа с картой, компасом. (18 ч.)**

Практическое занятие: расстановка и нахождение КП, азимутальные хождения, измерение расстояний по карте, составление маршрута по карте и на местности. (10 ч.)

## **3. Соревнования по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию. (16 ч.)**

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях городского и областного уровня в качестве участников. (10 ч.)

4. Практические занятия на местности. (36 ч.)

4. Практические занятия на местности подразумевают: учебно-тренировочные походы, работу с верёвками на "живом" рельефе в парках и окрестностях города, полевые выходы. (36 ч.)

### **Формы промежуточной аттестации.**

Четвёртый год требует повышенного внимания к практической части программы. Получение призовых мест, получение подтверждение разрядов является вариантом оценивания знаний и навыков учащихся. Более удобным способом будет является составление от "А до Я" маршрута степенного двух или трёх дневного похода. Прохождение этого маршрута и написание отчёта даст объективную оценку знаний и навыков учащихся. В случае невозможности проведения подобного похода возможно использование контрольных практических занятий, дополненных контрольными забегами на дистанциях. Рекомендуется проводить подобные занятия 4 раза в год.

Альтернативным способом проверки знаний и навыков учащихся является участие в степенных походах разной степени сложности, и последующим совместным написанием отчёта за поход. Так же для прохождения аттестации

в зачёт идут полученные награды такие как: Юный турист России, Турист России, Турист Крыма и так далее.

**Учебно-тематический план образовательной программы  
"Пешеходный туризм для начинающих" 5-й год обучения.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Часы Всего	Часы Теория	Часы Практика
1.	<b>Введение. Специальная подготовка по технике пешеходного туризма.</b>	<b>74</b>	<b>28</b>	<b>46</b>
1.1.	Подготовка к турслётам и соревнованиям.	20	10	10
1.2.	Техника пешеходного туризма и другие виды спортивного туризма.	15	10	5
1.3.	Полигонные занятия на местности по спортивному туризму, дистанция пешеходная.	10	5	5
1.4.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	16	0	16
1.5.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму.	13	3	10
2.	<b>Специальная подготовка по спортивному ориентированию.</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
3.	<b>Соревнования по ТПТ и спортивному ориентированию.</b>	<b>16</b>		<b>16</b>
4.	<b>Практические занятия на местности</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>

**Примечание.** Отработка навыков пешеходного туризма, приготовление еды, обзор травм - происходит в полевых условиях.

## **Содержание программы "Пешеходный туризм для начинающих" 5-й год обучения.**

### **1. Введение. Специальная подготовка по спортивному туризму. Дистанции пешеходные. (74 ч.)**

1.1 Подготовка к туристскому слёту. Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции. Практическое занятие: Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой. (10 ч.)

1.2 Техника пешеходного туризма и другие виды туризма. Особенности работы на различных типах рельефа. Правила проведения соревнований. Регламент по технике пешеходного туризма. Узлы. Практическое занятие: Отработка этапов ТПТ. Вязка узлов и их применение на местности. (10 ч.)

1.3. Полигонные занятия на местности по спортивному туризму, дистанция пешеходная. Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя. Самостоятельное составление и наведение дистанции по спортивному туризму, дистанция пешеходная. (30 ч.)

1.4. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные. Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников. (20 ч.)

1.5. Учебно-тренировочные сборы по спортивному туризму. Практическое занятие: Практическая отработка техники и тактики прохождения этапов, дистанций спортивного туризма. Самостоятельное



наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя. (15 ч.)

## **2. Специальная подготовка по спортивному ориентированию. Работа с картой, компасом. (18 ч.)**

Практическое занятие: расстановка и нахождение КП, азимутальные хождения, измерение расстояний по карте, составление маршрута по карте и на местности. (10 ч.)

## **3. Соревнования по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию. (16 ч.)**

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях городского и областного уровня в качестве участников. (10 ч.)

## **4. Практические занятия на местности. (36 ч.)**

4. Практические занятия на местности подразумевают: учебно-тренировочные походы, работу с верёвками на "живом" рельефе в парках и окрестностях города, полевые выходы. (36 ч.)

## **Формы промежуточной и итоговой аттестации.**

Пятый год обучения требует не только промежуточной аттестации, но и итоговой. Формой промежуточной аттестации может являться контрольные практические занятия, но уже на местности, в условиях рельефа. Основная задача — это повышение автономности деятельности учащихся. Одним из дополнений будет так же являться создание и наведение учащимися дистанций 2 - 3 класса. Подобное занятие может быть проведено в 2 - 3 дневном степенном или учебно-тренировочном походе.

Итоговая аттестация подразумевает применение всех навыков, полученных за всё время обучения. Контрольные практические занятия и их вариации должны являться дополнением к основной форме аттестации. Основной формой при этом является участие в туристических сборах в виде лектора, то есть учащийся сам пробует себя в роли преподавателя, и тем самым показывает степень владения своими навыками. Так же эта форма аттестации

показывает умение выпускника работать с группой и проявлять себя как будущего руководителя походом. Подобную форму аттестации возможно проводить, начиная со второго года обучения в зависимости от контингента учащихся и скорости усвоения ими знаний, умений и навыков, представленных в учебной образовательной программе.

Альтернативным способом проверки знаний и навыков учащихся является участие в категорийном походе I категории сложности, и последующим совместным написанием отчёта за поход.

### **Характеристика прогнозируемых результатов.**

Главный результат - развитие личности ребёнка в процессе овладения им навыками и умениями пешеходного туризма. Развитие предполагает:

- овладение комплексом новых знаний, умений, навыков, через систему должностей;
- формирование новой позиции в деятельности, самостоятельности, творческого отношения, инициативности;
- изменение мотивации по отношению к учебной деятельности;
- профессиональное самоопределение;
- выявление индивидуальных качеств, склонностей, способностей и степень их реализации в учебной и досуговой деятельности;
- выполнение нормативов "Юный турист России" и "Турист России";
- выполнение нормативов по спортивному туризму.

## **Список литературы:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе– М.: - ЦДЮТурМО РФ. - 1996.
2. Истомина П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомина – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
3. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений. / В.С. Сенин. – М.: 1993.
4. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия. – 1993.
5. «Школа жизни – окружающий мир».- М.: Сборник программно-методических материалов. – 2004, с. 158.
6. Поплёвко А.В. Комплексная образовательная программа дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности для групп переменного состава "Спортивно-массовый туризм". г. Брянск, 2011. - 44 с.
7. Шувалов Е.В. Образовательная программа дополнительного образования детей физкультурно - спортивной направленности "Спортивный туризм, дистанции пешеходные". г. Брянск, 2011, - 67 с.
8. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
9. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
10. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.
11. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.
12. Пруха Карел. Военизированные игры на местности /Пер. с чеш. С.И. Грачева. – М.: ДОСААФ, 1979. – 176 с.
13. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995. – 88 с.
14. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 80 с.

15. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 240 с.
16. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.
17. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
18. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод.рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992. – 96 с
19. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983. – 144 с.
20. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.
21. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.