

Краевое государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Алтайский краевой центр детского  
отдыха и краеведения «Алтай»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического  
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»  
Протокол № 4 от «31» 05 2021 г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора КГБУ ДО  
АКЦДОТиК «Алтай»  
Приказ № 176 от «07» 06 2021 г  
Н.И.Авхимович



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Основы пешеходного туризма»  
Направленность- туристско-краеведческая  
Обучающиеся от 10 до 15 лет.  
Срок реализации программы 3 года

Автор-составитель:  
Гайнал Олег  
Александрович  
педагог дополнительного  
образования

Барнаул  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
Пояснительная записка .....	3
Нормативно – правовая база .....	3
Цель и задачи .....	5
Основные принципы обучения .....	5
Педагогические технологии .....	6
Методы .....	6
Контроль в управлении процессом обучения .....	7
Работа с родителями .....	9
Ожидаемые результаты .....	10
Тематический план 1-го года обучения .....	10
Содержание программы 1-го года обучения .....	11
Тематический план 2-го года обучения .....	12
Содержание программы 2-го года обучения .....	13
Тематический план 3-го года обучения .....	14
Содержание программы 3-го года обучения .....	14
Методическое обеспечение образовательной программы .....	15
Ожидаемый социальный эффект .....	16
Критерии оценки эффективности работы по программе .....	16
Литература .....	17

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная образовательная программа носит образовательно-развивающий характер. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Решение проблем защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, уменьшение их социально-экономических, экологических последствий невозможно без качественной подготовки подрастающего поколения к действиям в условиях угрозы и возникновения чрезвычайной ситуации. **Актуальность** проведения такой работы вызвана ростом числа детей, пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и криминогенного характера.

Обучение большинства учащихся общеобразовательных учреждений по программе курса ОБЖ в настоящее время осуществляется в учебное время. Но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного характера. Занимаясь в туристско-спортивном объединении, ребята осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволяет учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

## Нормативно-правовая база

Программа создана на основе нормативных документов:

- ♦ Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ♦ Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 №597 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- ♦ Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 №761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
- ♦ Федеральная целевая программа развития образования на 2011 - 2015 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 07.02.2011 №61;

- ♦ Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ♦ Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013 - 2020 годы», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.05.2013 №792-р;
- ♦ Федеральная программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе;
- ♦ Комплекс мер по реализации «Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов»;
- ♦ Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 18.12.2006 №1760-р;
- ♦ Закон Алтайского края от 21.11.2012 № 87-ЗС «Об утверждении программы социально-экономического развития Алтайского края на период до 2017 года»;
- ♦ Закон Алтайского края от 04.09.2013 N 56-ЗС (ред. от 07.10.2013) "Об образовании в Алтайском крае" (принят Постановлением АКЗС от 02.09.2013 N 513);
- ♦ Постановление Администрации Алтайского края от 13.11.2012 № 617 «Об утверждении Стратегии действий в интересах детей в Алтайском крае на 2012-2017 годы»;
- ♦ Постановление Администрации Алтайского края от 25.04.2013 № 224 «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») «Изменения в отрасли «Образование», направленные на повышение эффективности образования и науки»;
- ♦ письмо Министерства культуры Российской Федерации от 19.11.2013 № 191-0139/06-ГИ «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств»;
- ♦ постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ♦ закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае». Программа учитывает национальные ценности народов РФ, опираясь на концепцию духовно-нравственного развития учащихся до 2020 года.

**Цель:** пропаганда и популяризация основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни, повышение технического и тактического мастерства, при прохождении дистанций, имитирующих и воссоздающих экстремальные ситуации пребывания человека (группы) в естественных условиях.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- научить ориентироваться на незнакомой местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- осваивать методы наблюдения, следопытства и прослушивания, для определения своего местонахождения;
- овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;
- научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.

***Развивающие:***

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.

***Воспитательные:***

- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

**Состав группы** комплектуется из ребят 10-15 лет.

Занимаются в кружке хорошо физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, консультируемся с врачом, а также с родителями по вопросу допуска учащихся к походам. Получаем письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий группы и его участие во всех походах.

Следует включать в состав групп детей с отклонениями в поведении.

**Основные принципы обучения:**

***Наглядность*** – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

***Системность*** – проведение занятий в определенной последовательности и системе.

В Программе используются ***межпредметные*** связи с другими образовательными областями, такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана

окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

#### **Педагогические технологии.**

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

**Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие методы:** фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

**Фронтальный метод** характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

**Групповой метод** предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

**Индивидуальный метод** заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

**Круговой метод** предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации Программы «Основы туризма» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

#### **Формы обучения:**

- **дидактический рассказ** – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;
- **описание** – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;
- **объяснение** – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;
- **беседа** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;
- **разбор** – форма беседы, проводимая преподавателем с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;
- **лекция** – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;
- **инструктирование** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

- **распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- **метод непосредственной наглядности** – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;
- **метод опосредованной наглядности** – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

**Контроль в управлении процессом обучения** осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

**Входной контроль** проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

**Текущий контроль** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

**Учебный план и Программа первого года занятий** предусматривают обучение ребят «азбуке» туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов; основных сведений о своем крае; элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах, преодоление препятствий с помощью и без помощи специального снаряжения.

Зачетный поход — завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь уделяется специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток, в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, преодоление препятствий с помощью специального снаряжения, ориентирование по карте, определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу. За время похода учащимися должна быть хорошо освоена система организации движения по

маршруту и походного бивачного быта, правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

**Учебный план и Программа второго года обучения** предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

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

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе Программы— в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам проводятся и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

Программа первого (второго) года занятий учебной группы рассчитана на 216 учебных часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, подготовку походов, проведение походов и подведение их итогов.

**Учебный план и Программа третьего года обучения** предусматривает усовершенствование ранее полученных навыков и умений с использованием специальных снаряжений и устройств.

Закончив первый год обучения, учащийся должен:

**знать:**

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

**уметь:**

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- пользоваться примусами;
- выполнять общие обязанности участника похода.

Закончив второй год обучения, учащийся должен:

**знать:**



- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- правила общения в походе;

**уметь:**

- выполнять функции участников похода (не менее 3-х);
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- самостоятельно ориентироваться на местности;

Закончив третий год обучения, учащийся должен:

**знать:**

- алгоритм подготовки похода;
- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- специфику отдельных видов туризма;
- правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.

**уметь:**

- составлять отчет о походе;
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.

**Режим работы** туристской группы в течение учебного года в его различные периоды не одинаков, как правило, группа собирается на занятия 3 раза в неделю в определенные дни и часы. В среднем, один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1—2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия проводятся по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.).

В период обучения широко используются любительские фильмы, содержащие различные аспекты действий человека в условиях той или иной чрезвычайной ситуации, тематические встречи со специалистами и работниками спасательных служб, спортсменами, инструкторами прикладных видов спорта.

### **Работа с родителями**

Перед походами проводятся родительские собрания, на которых руководитель сообщает родителям о целях и задачах похода. Если необходимо, дает необходимые разъяснения. Кроме того, вполне возможно непосредственное участие родителей в самом походе. Это создает, с одной

стороны, дополнительные возможности воспитания детей, налаживания семейных отношений. С другой стороны, руководитель группы, имеющий перед собой определенные задачи образовательного плана, может получить помощь со стороны родителей в организационном плане при подготовке и проведении похода. Основная же трудность при привлечении родителей к туристской и походной деятельности с учащимися заключается в том, что: 1) родителей тоже иногда приходится обучать, и 2) не каждый родитель способен корректно вести себя как со своим ребенком, так и с другими детьми.

### **Ожидаемые результаты**

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия в соревнованиях, а так же личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания Программы.

Руководитель отслеживает результаты индивидуального роста.

После прохождения занятий, походов и соревнований важным стимулом для ребят должно стать получение грамот, памятных призов и значков «Юный турист».

Для воспитания коллектива группы проводятся конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему. Все это способствует созданию дружного сплоченного коллектива.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ «Основы туризма» (ПЕРВОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ)**

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов		
		Теор.	Прак.	всего
1.	Введение	2		2
2.	История туризма	4		4
3.	ОФП	38		38
4.	Краеведение	4		4
5.	Экология	2		2
6.	Ориентирование	6		6
7.	Топография	6		6
8.	Спортивное ориентирование	6		6
9.	Начальная туристическая подготовка	20		20
10.	Медицина, гигиена в походах	38		38
11.	Повторение пройденного материала	8		8

12.	ТПТ. Дистанции пешеходные. Введение	38		38
13.	Скалодром. Введение	30		39
14.	СФП	18		18
15.	Учебно – тренировочные походы		20	20
	ИТОГО	220	20	240

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го года обучения

### **1. Введение (2 часа).**

*Теория.* Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека. Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильма). Инструктаж по ТБ.

### **2. Краеведение и история туризма (8 часов)**

*Теория.* Беседы о родном крае. Изучение природных условий и геополитической обстановки.

### **3. Экология (2 часа)**

*Теория.* Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туриста в охране природы.

### **4. Ориентирование на местности (6 часов).**

*Теория.* Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.

### **5. Топография (6 часов)**

*Теория.* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба. Условные знаки и обозначения

### **6. Спортивное ориентирование (6 часов)**

*Теория.* Меры предосторожности при движении по лесу, заболоченной местности, по тропам, по склонам. Страховка и самостраховка. Нормы переходов. Обязанности направляющего и замыкающего. Преодоление полосы препятствия с использованием спецсредств.

### **7. Начальная турподготовка (20 часов).**

*Теория.* Меры предосторожности при движении по лесу, заболоченной местности, по тропам, по склонам. Страховка и самостраховка. Нормы переходов. Обязанности направляющего и замыкающего. Преодоление полосы препятствия с использованием спецсредств.

### **8. Медицина и гигиена (38 часа).**

*Теория.* Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Требования к постели и посуде.

*Практика.* Оказание первой помощи при различных травмах, связанных с ногами, руками (мозоли, ожоги, натоптыши, срывы кожи).

## **9. Повторение материалов (8 часов)**

*Теория.* Аптечка, ее состав. Замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода.

*Практика.* Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боль в желудке, кашель. Применение природных средств.

## **10. Дистанции пешеходные (38 часов).**

Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды. Страховка и самостраховка. Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Обсуждение похода в группе.

## **11. Скалодром (30 часов).**

*Практика.* Занятия на тренажере «Скалодром». Гимнастические упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости.

## **12. СФП (18 часов)**

## **16. Учебно-тренировочные походы (20 часов).**

Организация и проведение туристических походов. Кодекс туриста. Спортивное и краеведческое содержание похода. Дисциплина в походе. Личное групповое снаряжение. План – график движения, смета расходов. Питание в туристическом походе. Расфасовка, упаковка, переноска продуктов. Меню походов. Учет расходов продуктов. Водно – солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ «Основы туризма» (ВТОРОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ)**

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Введение.	2	2	
2.	Туризм в России.	2	2	
3.	Краеведение.	4	4	
4.	Ориентирование на местности и топография.	8	8	
5.	Скалодром.	12		12
6.	Техника лыжного туризма.	46		46
7.	Техника пешеходного туризма	64		64
8.	Учебно – тренировочные походы	24		24
	Итого:	240	16	224

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2-го года обучения

#### **1. Введение (2 часа).**

*Теория.* Инструктаж по ТБ. Выполнение отчета о летнем походе. Условия участия в походах, общие вопросы. Определение перспектив работы.

#### **2. Туризм в России (2 часа).**

*Теория.* Беседы о спорте и туризме. Виды туризма. Особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания.

#### **3. Краеведение (4 часа).**

*Теория.* Сведения об истории своего населенного пункта. Законы общения с природой. Необходимость общения с природой

#### **4. Ориентирование на местности и топография (8 часов).**

*Теория.* Ориентирование по горизонту, азимуту. Рельеф, способы изображения рельефа по картам. Характеристика местности по рельефу. Условные знаки и обозначения.

#### **5. Скалодром (12 часов)**

*Практика.* Отрабатывание навыков и умений преодоления тренажера «Скалодром» (боулдеринг).

#### **6. Техника лыжного туризма (46 часов)**

*Практика.* Отработка навыков и умений преодоления лыжных трасс по пересеченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны. Преодоление естественных препятствий. Страховка и само страховка.

#### **7. Техника пешеходного туризма (64 часа).**

*Практика.* Отработка навыков и умений по преодолению воздушных трасс. Способы и правила само страховки. Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, переправа по бревну с перилами. Прохождение туристической полосы препятствий на скорость и качество.

#### **8. Учебно – тренировочные походы (24 часа).**

*Практика.* Применение навыков, полученных в период обучения на практике. Функции штурмана (характеристика местности по карте, определение крутизны склона по карте и на местности). Функции медика (возможные травмы и способы оказания первой помощи, состав аптечки). Функции коменданта лагеря (гигиена и психология группы, утилизация отходов). Функции завхоза (составление раскладки продуктов, сохранность продуктов в походе, приготовление разнообразной пищи, баланс веса на весь маршрут). Функции командира (обеспечение координации деятельности всех должностных лиц на всех этапах похода).

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ**  
**«Основы туризма»**  
**(ТРЕТЬЕГО ГОДА ЗАНЯТИЙ)**

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Введение.	2	2	
2.	Туризм в России.	2	2	
3.	Краеведение.	4	4	
4.	Ориентирование на местности и топография.	8		8
5.	Специальная физическая подготовка (СФП).	6		6
6.	Скалодром.	12		12
7.	Техника лыжного туризма.	46		46
8.	Техника пешеходного туризма	64		64
9.	Учебно – тренировочные походы	96		96
	Итого:	240	8	232

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**3-го года обучения**

**1. Введение (2 часа).**

*Теория.* Инструктаж по ТБ. Выполнение отчета о летнем походе. Условия участия в походах, общие вопросы. Определение перспектив работы.

**2. Туризм в России (2 часа).**

*Теория.* Беседы о спорте и туризме. Виды туризма. Особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания.

**3. Краеведение (4 часа).**

*Теория.* Сведения об истории своего населенного пункта. Законы общения с природой. Необходимость общения с природой

**4. Ориентирование на местности и топография (8 часов).**

*Теория.* Ориентирование по горизонту, азимуту. Рельеф, способы изображения рельефа по картам. Характеристика местности по рельефу. Условные знаки и обозначения.

**5. СФП (6 часов).**

*Практика.* Физическая и морально – волевая подготовка туриста. Общие основы специальной спортивной подготовки туриста. Закаливание. Гимнастические и акробатические упражнения, подвижные игры, эстафеты.

**6. Скалодром (12 часов)**

*Практика.* Отработка навыков и умений преодоления тренажера «Скалодром» (боулдеринг). Преодоление тренажеров в заданном направлении.

**7. Техника лыжного туризма (46 часов)**

*Практика.* Отработка навыков и умений преодоления лыжных трасс по пересеченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны. Преодоление естественных препятствий. Страховка и самостраховка.

#### **8. Техника пешеходного туризма (64 часа).**

*Практика.* Отработка навыков и умений по преодолению воздушных трасс. Способы и правила самостраховки. Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, переправа по бревну с перилами. Прохождение туристической полосы препятствий на скорость и качество.

#### **9. Учебно – тренировочные походы (96 часов).**

*Практика.* Применение навыков, полученных в период обучения на практике. Функции штурмана (характеристика местности по карте, определение крутизны склона по карте и на местности). Функции медика (возможные травмы и способы оказания первой помощи, состав аптечки). Функции коменданта лагеря (гигиена и психология группы, утилизация отходов). Функции завхоза (составление раскладки продуктов, сохранность продуктов в походе, приготовление разнообразной пищи, баланс веса на весь маршрут). Функции командира (обеспечение координации деятельности всех должностных лиц на всех этапах похода).

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

К программе туристско-краеведческой деятельности разработаны и подобраны методические рекомендации по организации туристско-краеведческой деятельности:

- нормативно-правовые документы по организации туристско-краеведческой деятельности;
- сборник рекомендаций по Руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма;
- учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы;
- рекомендации по организации, подготовке и проведению походов.

### **Ожидаемый социальный эффект**

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- повысится предполагаемый охват воспитанников;
- у школьников формируются теоретические и практические навыки туристско-краеведческой деятельности;
- формируются профессиональные склонности;
- решится проблема свободного времени у учащихся;
- повысится уровень знаний по предметам научно-практического цикла;
- сформируются практические навыки бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры школьников;
- сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);
- изучение программы позволит освоить навыки использования методов различных научных дисциплин для осуществления краеведческих исследований; подготовит учащихся к службе в армии и способности выживания в экстремальных условиях;
- укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таких видах спорта как туризм и спортивное ориентирование.

### **Критерии оценки эффективности работы по программе:**

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
5. Сформированность у учащихся стремления к победе в соревнованиях только честными способами, приобретение чувства собственного достоинства.



## Литература

1. «Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М.,2009г.
2. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник программно-методических материалов). – М., 2004г.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы, «ГУРИЯ» ЗУГДИДИ 1992.
4. В.И.Тыкуп Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
5. В.Ф.ШИМАНОВСКИЙ Переправы вброд через водные преграды (Методические рекомендации) Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», Москва — 1984.
6. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.
7. Исаченко А.Г. Физико-географическое районирование и ландшафтоведение. – М.: Высшая школа, 1988.
8. К. В. Бардин, Албука туризма (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. Издание 2-е, исправ. и доп. - М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1981.
9. Картография с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. Ч.1. – М.: Просвещение, 1973.
- 10.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд. перераб. и доп.- М.: Профиздат, 1990.
- 11.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. 2001 г. — 72 с, илл. Изд. второе, дополненное
- 12.Навесная переправа (Авторы-составители: Ю.А.Богащенко, И.В.Бормотов). Москва – 1989.
- 13.Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
- 14.Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 2003 г.
- 15.Практикум по картографии с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. – М.: Просвещение, 1981.
- 16.Расторгуев М., Ситникова С. Карabinные узлы. «КРОУ ЛИМИТЕД» МОСКВА 1995.
- 17.Снаряжение для горного туризма: Техническое творчество туристов/ Сост.Л.Б.Директор. – М.: Профиздат, 1987.
- 18.Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999.
- 19.Топография с основами геодезии. Под ред. А.С.Харченко. – М.: Высшая школа, 1986.
- 20.Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997
- 21.Физкультура и спорт, 1989.—463 с., ил.
- 22.Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. Ш67 издание/Сост. Захаров П. П., Степенко Т. В.—М.;
- 23.Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006 г.