

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования муниципального района  
Илишевский район Республики Башкортостан

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» муниципального района Илишевский район  
Республики Башкортостан

«Рассмотрено»  
на заседании педсовета  
Протокол № 7  
от 17.08 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МАУ ДО ЦДТ  
Узаманова Л.К.  
Приказ № 34  
от 18.08 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО - КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Уровень программы: стартовый  
Срок освоения программы: 01.09.2022 - 31.05.2023  
Объем программы: 144  
Форма обучения: очная

Автор программы:  
Мухаметьянова Алина Данияровна,  
педагог дополнительного образования  
МАУ ДО «Центр детского творчества»  
МР Илишевский район РБ

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую направленность. Настоящая программа разработана с учетом Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2013 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» муниципального района Илишевский район Республики Башкортостан.

**Направленность программы.** Данная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой туристско - краеведческой направленности.

**Актуальность.** В настоящее время развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Занятия учащихся пешеходным туризмом способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

**Педагогическая целесообразность программы.** Туризма без краеведения не существует. Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является средством всестороннего развития подрастающего поколения, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной.

**Новизна** данной программы заключается в том, что данная программа раскрывает особенности поведения человека в разных природных и погодных ситуациях, что позволяет обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных полевых условиях. Это и определяет новизну Программы.

**Отличительные особенности** программы «Пешеходный туризм» от других программ имеющих такие же цели задачи состоят в том, что практические занятия должны быть адаптированы к степной зоне края, в которой реализуется данная программа, а также большое внимание уделяется вопросам экологии, участию в различных природоохранных акциях (вне сетки занятий).

Кроме того, данная программа имеет **метапредметные связи** со школьной программой: географией, экологией, биологией, ОБЖ, физической культурой. На занятиях воспитанники объединения дополняют знания по данным предметам, как в теоретическом, так и в практическом направлениях. Ориентируясь на ФГОС второго поколения, система дополнительного образования является частью внеурочной деятельности. Многие программы, такие как «Основы туризма» является востребованными школьниками и представляют собой дополнение к учебным программам.

**Адресат программы.** Возраст учащихся в объединении предлагается от 10 до 15 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к пешим путешествиям и изучению окружающего мира. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Группы формируются преимущественно по принципу принадлежности учащихся к среднему или старшему звену образовательных учреждений с учетом степени их предварительной физической подготовки. Количество детей в группе -15 человек.

**Уровень программы.** По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой базового уровня.

**Объем программы и сроки реализации.** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 144 часа. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май. Во время каникул проводятся 2 - 4 дневные учебно - тренировочные походы, по окончании учебного года проводится спортивный поход 3 - ей степени или 1-ой категории сложности вне сетки часов.

**Форма обучения** – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. На теоретические занятия отводится 44 часа, на практические - 100 часов. Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете. Практические занятия проводятся в помещении и на местности. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

**Режим занятий.** Аудиторные занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 часа занятий - 45 минут. 1 раз в месяц проводятся практические занятия на местности или поход продолжительностью до 8 часов. Во время школьных каникул проводятся 2 - 4 дневные учебно - тренировочные походы (УТП).

**Особенности организации образовательного процесса.** Эта программа рассчитана для развития школьников в области пешеходного туризма и краеведения. В ходе освоения программы учащиеся овладевают базовыми туристскими знаниями, умениями и навыками. В обучении учащихся используется системно - деятельностный подход. В результате такого подхода у учащихся формируются умения самостоятельно решать поставленные задачи и выполнять определенные задания педагога: самостоятельное выполнение обязанностей в группе по должностям, разбивка и свертывание бивака, приготовление пищи, разработка маршрута, подготовка и ремонт снаряжения, умения работать с краеведческим источником, проводить наблюдения, описывать наблюдаемые объекты и явления и т.д. В программе уделяется серьезное внимание физической и технической подготовке учащихся, на которые отводится одна третья часть всего количества часов. Занятия по основной и специальной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период, проводятся во время занятий на местности и учебно - тренировочных походов. Для реализации данной программы базового уровня требуется педагог, являющийся инструктором по детско - юношескому туризму и обладающий профессиональными знаниями. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями учащихся. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого учащегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, походов и экскурсий.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы** - создание условий для формирования всесторонне развитой личности учащегося посредством туристско-краеведческой деятельности и освоение базовых туристских знаний, умений и навыков..

**Задачи обучения:**

**Образовательные:**

- обучение основам техники пешеходного туризма;
- привитие базовых эколого-туристских знаний, навыков и умений;
- расширение краеведческих знаний;

**Личностные:**

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию края;
- формирование чувства коллективизма и воспитание морально-этических качеств;
- обеспечение социальной адаптации учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни.

### **Метапредметные:**

- развитие познавательной активности;
- расширение знаний по школьным предметам;
- формирование самостоятельности и ответственности при выполнении заданий.

## **1.3. Содержание программы**

### **Учебный план**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	История развития туризма. Виды туризма, пешеходный туризм и особенности пеших походов.	2	2	-	Стартовая диагностика уровня физической подготовки учащихся
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Туристская подготовка</b>	<b>62</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	
2.1	Основы безопасности и правила поведения туристов	4	2	2	Контрольные задания
2.2.	Организация и проведение туристских походов	4	2	2	Контрольные задания
2.3.	Подготовка к походу	8	2	6	Контрольные задания
2.4.	Туристское снаряжение	6	2	4	Укладка рюкзака
2.5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	4	8	Учебно - тренировочный поход
2.6.	Питание в походе	10	2	8	Контрольные задания
2.7.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	12	4	8	Вязка узлов
2.8.	Подведение итогов туристского похода	6	2	4	Составление отчета
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Топографическая подготовка и ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
3.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Контрольные упражнения
3.2.	Ориентирование на местности.	6	2	4	Контрольные задания на

					местности
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Краеведение</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
4.1	Туристские возможности родного края	2	1	1	Тестирование
4.2	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников	18	2	16	Выполнение общественно-полезной работы
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Медико-санитарная подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2	Контрольные задания
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	4	2	2	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	
6.1.	Значение физической подготовки и закаливания.	2	2	-	Опрос
6.2.	Общая физическая подготовка	20	-	20	Контрольные упражнения
6.3.	Специальная физическая подготовка	18	-	18	Прохождение туристской дистанции
	Итоговое занятие	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Введение (2 часа)

##### 1.1. Вводное занятие.

###### *Теоретическое занятие (2 часа)*

История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самостоятельный, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме. Значение туристско-краеведческой деятельности учащихся в общей системе обучения и развитии личности. Ее роль в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Определение плана работы объединения на учебный год.

#### Раздел 2. Туристская подготовка (62 часа)

##### 2.1. Основы безопасности и правила поведения туристов (4 часа)

###### *Теоретические занятия (2 часа)*

Правила поведения в походе, дисциплина, соблюдение мер безопасности. Причины аварийных ситуаций и их профилактика. Значение дисциплины, уровень подготовленности группы и ее оснащённости

снаряжением. Правильная оценка сил и умений юных туристов, контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.

*Практические занятия (2 часа)*

## **2.2. Организация и проведение туристских походов (4 часа)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Правила организации и проведения туристских походов. Походная документация. Краеведческое и спортивное содержание похода.

*Практические занятия (2 часа)*

Оформление маршрутных документов (маршрутный лист, книжка). Оформление маршрута через маршрутно-квалификационную комиссию (МКК). Постановка на учет в спасательные службы (ПСС, МЧС, КСО).

## **2.3. Подготовка к походу (8 часов)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Формирование туристской группы. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Определение маршрута и сроков похода. Сбор сведений о районе планируемого похода. Смета расходов, раскладка продуктов, меню для походов. Меры предосторожности.

*Практические занятия (6 часов)* Подбор группы, распределение должностей и обязанностей. Составление сметы расходов на поход, раскладки продуктов и меню, графика дежурства.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Обязанности членов туристской группы по должностям:

- Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

- Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

- Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

- Хронометрист. Работа хронометриста во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы.

- Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

- Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

- Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

- Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

- Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

#### **2.4.Туристское снаряжение (6 часов)**

##### *Теоретические занятия (2 часа)*

Личное, групповое и специальное туристское снаряжение. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Обязанности заведующего снаряжением и ремонтного мастера группы. Распределение снаряжения между участниками похода. Типы палаток, тентов, рюкзаков, кострового оборудования. Примуса бензиновые, газовые горелки и баллоны. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Специальное снаряжение для выполнения краеведческих работ. Навигационное оборудование и снаряжение.

Специальное туристское снаряжение для участия в соревнованиях по туризму: веревки вспомогательные и основные, репшнуры, страховочные системы, карабины, жумары, спусковые устройства, альпеншток.

##### *Практические занятия (4 часа)*

Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Подготовка и ремонт личного, группового и специального снаряжения. Ремонтный набор группы и обязанности реммастера туристской группы. Закрепление на практике умений и навыков пользования снаряжением. Распределение группового снаряжения. Использование туристского специального снаряжения и оборудования для исследовательских работ.

#### **2.5.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (12 часов)**

##### *Теоретические занятия (4 часа)*

Организация привалов и ночлегов. Планирование места организации бивуака по плану (спорткарте) местности. Организация лагеря и бивуака. Требования к месту бивуака: наличие питьевой воды, дров, безопасность при различных природных явлениях, эстетические и гигиенические требования. Типовая планировка территории бивуака, элементы комфорта.. Уборка мест привалов и бивуаков.

##### *Практические занятия (8 часов)*

Планирование места организации бивуака по плану (спорткарте) местности. Выбор места для привалов и ночлегов. Работа с картой в пути, разведка на маршруте. Организация бивачных работ: установка палаток, оборудование костра, кухни, мусорных ям, мест для забора воды, умывания и мытья посуды, туалеты, заготовка и хранение дров. Разведение костра. Уборка мест привалов и бивуаков: сжигание мусора, закапывание пищевых отходов.

#### **2.6. Питание в походе (10 часов)**

##### *Теоретические занятия (2 часа)*

Организация питания в походе и питьевой режим. Раскладка продуктов, меню для походов. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий.. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

##### *Практические занятия (8 часов)*

Составление раскладки продуктов, меню для походов. Фасовка, упаковка и хранение продуктов. Организация питания в походе. Приготовление пищи на костре. Очистка и обеззараживание воды.



## **2.7. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (12 часов)**

### *Теоретические занятия (4 часа)*

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Планирование «нитки» маршрута: линейная, кольцевая и радиальная схема маршрута. Виды и нормы нагрузок. Скоростные и временные нагрузки в походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Режим ходового дня. Хронометраж движения. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Взаимопомощь в туристской группе.

Виды естественных препятствий и их преодоление, меры предосторожности. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий. Основные туристские узлы, их назначение и применение. Страховка и самостраховка.

### *Практические занятия (8 часов)*

Разработка плана-графика прохождения маршрута. выполнение обязанностей и работы разведчиков, штурмана, хронометриста группы. Освоение техники вязания узлов. Отработка приемов страховки и самостраховки. Прохождение туристской дистанции.

## **2.8. Подведение итогов туристского похода (6 часов)**

### *Теоретические занятия (2 часа)*

Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы в походе, составление отзывов и отчетов по должностям. Ответственный за отчет о походе. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Требования к отчету. Оформление туристской газеты. Обработка собранных материалов. Чистка, ремонт и сдача снаряжения.

### *Практические занятия (4 часа)*

Оформление дневника похода и наблюдений, составление отчетов по выполненным должностям и отзывов учащихся о походе. Составление отчета о походе. Оформление стенда и туристской газеты. Приведение в порядок туристского снаряжения.

## **Раздел 3. Топографическая подготовка и ориентирование (10 часов)**

### **3.1. Топографическая и спортивная карта (4 часа)**

#### *Теоретические занятия (2 часа)*

Виды и свойства карт. Виды топографических карт, схем. Топографические условные знаки. Рельеф. Изображение рельефа на карте. Горизонтالي. Определение высоты местности на карте. Спортивные карты, их масштаб и условные знаки.

*Практические занятия (2 часа)* Отработка навыков чтения рельефа по карте. Упражнения с масштабами различных карт. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению, вырисовка карт

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

*Теоретические занятия (2 часа)* Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование на карте, по компасу и местным предметам. Ориентирование по солнцу и звездам. Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Действия в случае потери ориентировки.

*Практические занятия (4 часа)*

Ориентирование на местности различными способами. Движение по карте и с помощью компаса. Взятие азимута на предмет и движение по азимуту. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Чтение маршрута движения группы по карте. Разведчик, штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе. Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **Раздел 4. Краеведение (20 часов )**

### **4.1. Туристские возможности Республики Башкортостан (2 часа)**

*Теоретические занятия (1 час)*

Географическое положение . Рельеф, геологическое строение, почвы, горы, полезные ископаемые, гидрография. Особенности природы и климата, флора и фауна Республики Башкортостан. Экономика: промышленность, сельское хозяйство, курорты. Население, этнический состав. Туристские возможности Республики Башкортостан.

*Практические занятия (1 час)*

Знакомство с картами интересных туристских районов, просмотр фото-видеоматериалов, изучение литературы, выявление краеведческих и экскурсионных объектов, мест, интересных своеобразным проявлением природы.

### **4.2. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников (18 часов)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Ведение общественно-полезной, экологической и краеведческой работы в походе; формы и методы сбора краеведческого материала. Формы участия учащихся в охране природы. Правила поведения на природе. Эколога - краеведческие должности в группе: эколог, историк-краевед, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим предметам в соответствии с местными условиями. Выбор объекта краеведческого исследования: памятники истории, культуры, природы, места, интересные своеобразным проявлением природы, отдельные представители флоры и фауны края. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Обработка собранных материалов.

*Практические занятия (16 часов)*

Экология края: основные экологические проблемы, выявление районов, подверженных большей опасности возникновения экологических

чрезвычайных ситуаций. Редкие, исчезающие виды животных и растений. Заповедники и заказники и другие охраняемые природные территории.

Пропаганда охраны природы, участие в акциях по охране памятников природы, посадке зеленых насаждений. Очистка лесов, родников. Выявление экологически неблагоприятных мест в своем районе. Маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня.

Охрана памятников: благоустройство памятников истории и культуры Северского района, обелисков, братских могил. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Ведение путевых записей, графика прохождения маршрута. Фото- и видеосъемке краеведческих объектов. Сбор информации об истории, о культуре края. Оформление туристско - краеведческой газеты, составление путеводителя по историческим, культурным, природным местам своего района. Оформление стенда о деятельности объединения.

## **Раздел 5. Медико-санитарная подготовка (8 часов)**

### **5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

#### *Теоретические занятия (2 часа)*

Гигиена туриста в походе. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Медицинская аптечка тургруппы. Причины несчастных случаев в походе. Меры предупреждения травм и заболеваний.

#### *Практические занятия (2 часа)*

Комплектование индивидуального медицинского пакета туриста и медицинской аптечки тургруппы.

### **5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (4 часа)**

#### *Теоретические занятия (2 часа)*

Оказание доврачебной помощи пострадавшему и способы его транспортировки. Использование лекарственных средств. Обязанности санитара группы

#### *Практические занятия (2 часа)*

Освоение приемов самоконтроля за физическим состоянием. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Изучение приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему при травмах, ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударе, пищевом отравлении.. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях Правила наложения шин. Разучивание приемов транспортировки пострадавшего,

## **Раздел 6. Основная и специальная физическая подготовка (40 часов)**

### **6.1. Значение физической и технической подготовки (2 часа)**

#### *Теоретические занятия (2 часа)*

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Физические и морально-волевые качества туриста. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика и

методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Закаливание организма.

Специальная техническая подготовка туриста - краеведа. Виды туристских соревнований. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения разрядов по спортивному туризму. Права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму. Спортивное и неспортивное поведение. Туристская дистанция.

## **6.2. Основная физическая подготовка (ОФП) (20 часов)**

### *Практические занятия (20 часов)*

Практические занятия по освоению навыков физической подготовки. Комплекс утренней зарядки. Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением и с отягощением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подвижные игры, и эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика. Спортивные и народные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, лапта.

## **6.3. Специальная физическая подготовка (СФП) (18 часов)**

### *Практические занятия (18 часов)*

Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на развитие ловкости.

- Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

- Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

- Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки

через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

- Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

- Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

- Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Различные виды ходьбы и бега. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др.

- Техника бега по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, горный бег (в гору), бег «серпантинном», бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам.

- Движение вдоль шоссе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам, траверсы склонов «серпантинном», спуски, подъемы различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями (осыпи, скальные участки и др).

- Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.

- Преодоление водных преград. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2–0,3 м). Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); переправа по бревну на равновесие.

- Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника». Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

- Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение туристской дистанции. Работа в связках (парами).

- Игры с различными элементами туристской техники, командные игры на взаимодействие.

- Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **Планируемые результаты**

### **Предметные результаты**

*По завершению обучения учащиеся должны знать:*

- значение туристской подготовки в общей системе обучения;
- географическое и экономическое положение, особенности климата Краснодарского края;
- историю и культуру, достопримечательности края и Северского района;
- экологические проблемы района и края, особоохраняемые природные территории;
- правила поведения на природе и формы участия в ее охране;
- приемы страховки и самостраховки.

*По завершению обучения учащиеся должны уметь:*

- давать общую характеристику своего района и края;
- проводить наблюдения и исследования на природе, проводить фото - и видеосъемку;

- принимать участие в туристских мероприятиях;
- оформлять путевые записи, дневники, стенды и туристские газеты;
- ориентироваться на незнакомой местности с помощью карты и компаса, по солнцу, звездам и т.д.;
- пользоваться туристским снаряжением;
- передвигаться в составе группы;
- устанавливать бивуак и убирать места привалов и бивуаков;
- выполнять основные обязанности по должностям в туристской группе;
- вязать основные узлы, пользоваться приемами страховки;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему в различных ситуациях.

### **Личностные результаты**

Освоивший данную программу учащийся должен быть общественно активной личностью,

- уважающей чужое мнение и умеющей отстаивать свою точку зрения,
- способной быть частью коллектива и готовой к командному взаимодействию,
- являющейся патриотом своей страны и бережного относящийся к ее историческому, культурному и природному наследию ,
- соблюдающей здоровый образ жизни и духовно – нравственные принципы,
- несущей ответственность за свои действия.

### **Метапредметные результаты**

Учащиеся должны:

- быть познавательно активными, уметь делать обобщения и выводы,
- испытывать потребность в саморазвитии и быть способными сделать мотивированный выбор вида деятельности в предметной области,
- уметь увидеть и сформулировать проблему исследования, составить план ее решения, выбирать способ решения и самостоятельно действовать,
- обладать навыками проектной и научно - исследовательской работы.

## **Раздел 2.Комплекс организационно - педагогических условий, включающий форму аттестации**

### **2.1. Календарный учебный график**

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско – краеведческой направленности «Пешеходный туризм»
1	Начало учебного года	С 01.09.2022 года
2	Продолжительность учебного Периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной Недели	5 дней
4	Периодичность учебных Занятий	2 раза в неделю по 2 часа
5	Продолжительность учебных Занятий	Продолжительность учебного часа 45 минут
6	Время проведения учебных Занятий	Начало не ранее чем через 1 час после учебных занятий, окончание не позднее 19.00
7	Продолжительность перемен	10-15 минут

8	Окончание учебного года	31.05.2023 года
9	Аттестация обучающихся	Вводный мониторинг – сентябрь 2022 года. Промежуточная аттестация – декабрь 2022 года. Итоговая аттестация – май 2023 года.

## 2.2. Условия реализации программы

**Материально - техническое обеспечение.** Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

### Перечень необходимого оборудования и снаряжения

Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная , комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л) , *карабины туристические*, ремонтный набор, перчатки туристические, трекинговые палки, костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.) , манекен, комплект шин иммобилизационных вакуумных, фотоаппарат, сидуха туристическая, система страховочная, рюкзак объемом не менее 80 литров, экшен-камера, жумар правый, левый, топор туристический, тент от дождя, лопата складная, навигационное устройство походного типа

### Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты

## 2.3. Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися основных этапов туристской дистанции. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*вводный* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

*текущий* - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческо - исследовательской работы;

*итоговый* - участие в походах, соревнованиях, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время многодневного похода, организуемого в конце учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

## 2.4. Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг.



Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

## **2.5. Методические материалы**

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает поисково - исследовательскую, проектную работу учащихся по решению поставленной проблемы, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы, разработку маршрутов, подготовку туристских мероприятий. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, проектно - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по физической и технико - тактической подготовке, экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий, благоустройство памятников. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в соревнованиях, туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

## **2.6 Педагогические образовательные технологии, используемые в работе:**

взаимообучения;  
игровые технологии;  
критического мышления;  
личностно-ориентированного обучения;  
дифференцированного обучения;

здоровьесберегающие.

### **2.7 Алгоритм учебного занятия**

I этап - организационный. (3 минуты)

II этап - проверочный. (5 минут)

III этап - подготовительный (2 минуты)

IV этап - основной. (25-30 минут)

V этап – контрольный.(5-7 минут)

VI этап - итоговый. (5 минут)

VII этап - рефлексивный. (2-3 минуты)

VIII этап: информационный.(1-2 минуты)

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

### **2.8 Работа с родителями**

Для реализации воспитательных задач родители (законные представители) принимают активное участие в образовательной деятельности объединения. Родители оказывают посильную помощь в процессе подготовки к различным конкурсам.

### **2.9 Работа в каникулярное время**

Во время каникул проводятся 2 - 4 дневные учебно - тренировочные походы, по окончании учебного года проводится спортивный поход 3 - ей степени или 1-ой категории сложности вне сетки часов.

**Программа ежегодно обновляется** с учетом новых научных открытий, новых экономических условий, с учетом заказа родителей и государства, с обновлением материально – технической базы.

### **2.10. Список литературы**

#### **Список литературы для педагога**

1. Программы для системы дополнительного образования детей. Сборник программ туристско – краеведческой направленности. – М.: ЦДЮТур, 1999 – 2006.
2. Детско – юношеский туризм и краеведение России. Научно – методический журнал. № 3 (74) – 2013. – Москва, 2013.

3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва: «Физкультура и спорт», 1990.
4. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно - методическое пособие. - Москва.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011 .

#### **Список литературы для учащихся**

1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
2. Узлы, применяемые в спортивно – оздоровительном туризме, аварийно – спасательном деле, курсе ОБЖ./учебное пособие. – Тула, 2007.
3. Харченко В. О чем молчит Собер? Легенды и быль Северского района. - Ростов-на-Дону, 2007 г..
4. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
5. Энциклопедия экстремальных ситуаций: дикая природа, город, воздух, вода, суша. Аккерманс, Кук, Маттос, Моррисон. - Издательство Аркаим, 2008

#### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:  
[http://tmmoscow.ru/norm\\_doc/reg\\_play/regplay\\_2019\\_pedestrian\\_25042019.pdf](http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf).
2. Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов: [Электронный ресурс] // Федерация спортивного туризма в России. URL:  
<http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.pdf>.
3. Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский маршрут»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:  
[http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur\\_pesh\\_BV\\_usl\\_KTM.pdf](http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_KTM.pdf).
4. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа» (длинная): [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:  
[http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur\\_pesh\\_BV\\_usl\\_gr\\_2kl.pdf](http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_gr_2kl.pdf).
5. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» (короткая) [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:  
[http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur\\_pesh\\_BV\\_usl\\_lich\\_2kl.pdf](http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_lich_2kl.pdf).
6. Туризм спортивный [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL:  
<http://tmmoscow.ru/index.php>.

#### **Нормативно – правовая база**

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2013 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении

порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);

4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» муниципального района Илишевский район Республики Башкортостан.

