

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
"ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖНЫХ ИНИЦИАТИВ  
И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА"  
(ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ")

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета  
от " 30 " 08 2024 г.  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ"  
Р.В. Тырса

Приказ ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ"  
от " 02 " 09 2024 г.  
№ 284-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

**"ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ.  
АЗИМУТЫ ТУРИЗМА"**

Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Савицкий К.В.,  
педагог дополнительного  
образования

Волгоград  
2024

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Дистанция пешеходная. Азимуты туризма" — туристско-краеведческая, так как она создает условия социализации личности обучающихся путем организации их познавательной и практической деятельности в области краеведения, спортивного туризма и ориентирования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Дистанция пешеходная. Азимуты туризма" предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в туристском объединении.

**Актуальность программы** заключается в том, что сегодня поступает много запросов от родителей именно на спортивные секции. Ребенок очень много времени проводит за "гаджетами", дома, что конечно, негативным образом сказывается как на психологическом, так и на физическом здоровье подрастающего поколения. И здесь, как нельзя лучше, подходит секция спортивного туризма. Туризм, как ни одно другое направление дополнительного образования, одновременно решает важнейшие педагогические задачи – это комплексное воздействие на ребенка: воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация; совершенствование взаимоотношений педагогов и обучающихся через воспитательную среду туризма. Обучение спортивному ориентированию развивает интеллектуальные способности обучающихся, ориентацию в окружающей среде, память, внимание, быстроту реакции.

Таким образом, данная программа соотносится с тенденциями развития образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

### **Педагогическая целесообразность**

Образовательная программа позволяет развить специальные умения и навыки по направлениям: ориентирование, спортивный туризм и краеведение, создаёт условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность преодолевать трудности и т.п. Программа включает в себя учебный материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей в спортивном туризме, формировать такие качества личности, как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта и т.п.

В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общекомандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Важным элементом туристического многоборья является умение правильно сориентироваться в тех или иных жизненных ситуациях, требующих определенных знаний и умений. Большое внимание уделяется изучению законов природы и правил бесконфликтного существования в ней.

Программа учитывает психофизическое развитие детей, окружающий социум. Каждая тема занятий предполагает, как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры; мини соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки, походы), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; просмотр фильмов, видеосюжетов)

### **Средства и методы:**

– обучение с использованием активных форм обучения: полевые лагеря, учебные полигоны, учебно-тренировочные походы, туристские слеты, соревнования, туристские вечера, использование технологии коллективной творческой деятельности и др.

**Отличительные особенности** программы заключаются в том, что она построена таким образом, чтобы обучающиеся познакомились с историей родного края, смогли быстро и эффективно освоить технику спортивного ориентирования и туризма. Содержание программы определено общими закономерностями и принципами обучения, воспитания и развития личности, которые обеспечивают преемственность в обучении и соответствие возрастным, психофизиологическим и анатомофизиологическим особенностям обучающихся.

### **Адресат программы**

В реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, участвуют обучающиеся от 8 до 17 лет.

В объединение принимаются обучающиеся, не имеющие ограничений по здоровью.

### **Уровень, объем и срок освоения программы**

Уровень программы базовый, предполагает преподавание основ туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом, по окончании базовой подготовки, предусматривается участие в соревнованиях: личных и командных, на дистанциях 1-2-3 класса, по спортивному ориентированию районного масштаба, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

**Форма обучения и виды занятий:** очная, с применением дистанционных образовательных технологий. Учитывая психологические особенности обучающихся, цель и задачи содержания учебного материала, а также условия программы, занятия проводятся с применением разнообразных методов и приёмов обучения.

В ходе занятия применяется индивидуальный подход к каждому ребенку.

*Организационно-методические условия обучения детей с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.*

- Использование сервисов, построенных на основе чат-технологий, где обучающиеся имеют возможность обмениваться мнениями, вести переписку.

- Использование электронных учебных курсов, которые позволяют не только поддерживать процесс обучения, но и в значительной степени разнообразить его, стать средством самообразования.

- Организация интерактивных конкурсов, викторин.

### **Объем программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Дистанция пешеходная. Азимуты туризма" рассчитана на 144 академических часа.

### **Срок реализации – 1 год**

#### **Режим занятий**

Учебные занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы постоянный. Основная форма занятий групповое учебно-тренировочное занятие и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр

иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы: организационные; наглядные (показ, помощь); словесные (описание, объяснение, название упражнений); практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений); мотивационные (убеждение, поощрение); контрольно-коррекционные.

Дополнительно обучающиеся выполняют индивидуальные задания педагога по совершенствованию своей физической подготовленности. На занятиях используются технические средства обучения, игровой метод.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности учащихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Туристская подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал состоит из модулей: основы туристской подготовки и общая физическая подготовка, на которые дается наибольшее количество часов.

### *Принципы проведения занятий*

Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы Возрастное соответствие. Учитывают индивидуальные возможности обучающимися.

Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют "зону ближайшего развития".

Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

Рефлексия. Совместное обсуждение занятия и краткое резюме педагога в конце занятия.

Форма подведения итогов — контрольные занятия, соревнования, зачеты.

Разработаны диагностические карты подготовленности обучающихся, ведется дневник наблюдений за параметрами физического организма занимающихся.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения обучающиеся демонстрируют на соревнованиях, слетах, спортивных праздниках.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** программы: создание условий для самореализации, социальной адаптации и оздоровления детей в процессе занятий спортивным туризмом.

### **Задачи:**

#### ***Предметные:***

- обучить навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучить культуру и природу родного края через туристские походы, посещение памятников истории.

#### ***Метапредметные:***

- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико – двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

#### ***Личностные:***

- способствовать формированию и развитию нравственно–коммуникативных качеств личности обучающихся;
- способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни;
- создать условия для укрепления физического здоровья детей.

**1.3. Учебный план**  
**Модуль "Дистанция пешеходная. Азимуты туризма"**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Туристское многоборье как вид спорта</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	
1.1	Вводное занятие. Классификация туристского многоборья	4	1	3	Викторина
1.2	Нормативные документы по туристскому многоборью	2	1	1	Викторина
1.3	Техника безопасности и правила поведения юных туристов на занятиях	2	1	1	Квест
1.4	Личное снаряжение	4	1	3	Игра - головоломка
1.5	Групповое снаряжение	4	1	3	Соревнование
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду "Дистанция-пешеходная" личная	4	1	3	Проектное задание
1.7	Технико-тактическая подготовка к виду "Дистанция-пешеходная-группа" короткая	4	1	3	Коммуникативная игра
1.8	Технико-тактическая подготовка к виду "Дистанция-пешеходная-группа" длинная (связка)	4	1	3	Коммуникативная игра
1.9	Туристские соревнования	4	-	4	Игра - постановка
<b>II.</b>	<b>Топография и ориентирование на местности.</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	
2.1	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	2	1	1	Фото тестирование
2.2	Основы топографии, условно топографические знаки.	6	2	4	Блицтурнир
2.3	Компас. Работа с компасом.	4	1	3	Соревнование
2.4	Техника ориентирования	4	1	3	Викторина
2.5	Тактика ориентирования	4	1	3	Викторина
2.6	Соревнования по спортивному ориентированию	4	-	4	Соревнование

<b>III</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
3.1	"Краеведение и туризм – это..."- вводное занятие.	2	1	1	Игра -викторина
3.2	Родной край, его природные особенности.	2	1	1	Коммуникативная игра
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1	Викторина
3.4	Общественно полезная работа путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	Фото тестирование
3.5	Туристские возможности Волгоградской области. Изучение экскурсионных объектов.	6	2	4	Виртуальная экскурсия
<b>IV</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнования по туристскому многоборью	2	1	1	Викторина
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	Блицтурнир
4.3	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Фото тестирование
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Коммуникативная игра
<b>V</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	
5.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	2	1	1	Коммуникативная игра
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Квест
5.3	Общая физическая подготовка	10	2	8	Турнир

5.4	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Зачет
<b>VI</b>	<b>Организация проведение походов</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	
6.1	Подготовка к походу.	4	1	3	Викторина
6.1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	1	3	Викторина
6.2	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	2	1	1	Наблюдение, викторина
6.3	Действие группы в экстремальных ситуациях	2	1	1	Блицтурнир
6.4	Организация трудового быта, привалы и ночлеги	4	1	3	Занятие-постановка
6.5	Питание в туристском походе	2	1	1	Фото тестирование
6.6	"Туристская полоса препятствий" – итоговое занятие	4	-	4	Квест
<b>VII.</b>	<b>Ориентирование</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
7.1.	Способы ориентирования.	4	1	3	Квест
7.2.	Основы топографии, условно топографические знаки.	4	1	3	Коммуникативная игра
7.3.	Компас. Работа с компасом.	4	1	3	Квест
<b>VIII</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
8.1.	Подготовка к походу.	2	1	1	Занятие-постановка
8.2.	Доврачебная медицинская помощь в походе	2	1	1	Наблюдение, викторина
8.3.	Обеспечение безопасности в походе	2	1	1	Викторина
8.4.	"Тропа туриста" – итоговое занятие	2	-	2	Соревнование
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	



## Содержание программы

### Раздел.1. Туристское многоборье как вид спорта

#### Тема1.1.Водное занятие. Классификация видов туристского многоборья

**Теория:** Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Средства туризма (прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение) и их характеристика.

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности.

**Практика:** Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото-и видео материалов о спортивном туризме. Прогулка в лес. Анкетирование юных туристов и родителей. Общественно полезная работа.

**Методическое обеспечение:** компакт-диски, карты, иллюстрации, фотографии, плакаты, дидактический материал.

#### Тема 1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

**Теория:** Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила и регламент соревнований и система штрафов и бесштрафовая по туристскому многоборью на личных и командных дистанциях, поисково-спасательных работах. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России», «Юный спасатель»

**Методическое обеспечение:** таблица штрафов, нормативов, «Правила и регламент соревнований по спортивному туризму» ФСТР№6 от 20.03.2020г.

#### Тема 1.3. Техника безопасности и правила поведения юных туристов на занятиях

**Теория:** Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

**Практика:** Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

**Методическое обеспечение:** инструкции по технике безопасности, туристский инвентарь: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, таблицы.

#### **Тема 1.4. Личное снаряжение туриста.**

**Теория:** Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трех дневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6мм (прусики самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда и обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

**Практика:** Формирование умения и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

**Методическое обеспечение:** страховочные системы, веревки d10мм, прусы страховочные, карабины, рукавицы, рюкзак, спальные мешки, альпеншток, каски, петли самостраховки, уч. пособие «Азбука туризма» Бардин К.В.

#### **Тема 1.5. Групповое снаряжение туриста.**

**Теория:** Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок. Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

**Практика:** Наведение страховочных перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

**Методическое обеспечение:** плакаты, веревки динамические и статические, палатки, рюкзаки, хоз.наборы, учебно-методическое пособие Константинов Ю.С «Детско-юношеский туризм».

#### **Тема 1.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная» личная**

**Теория:** Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

**Практика:** Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну.

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «проводник восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

**Методическое обеспечение:** компакт-диски, реп.шнуры, веревки, страховочные прусы, рукавицыбрезентовые, уч. Методическая лит-ра «Основы безопасности в пешеходных походах» Варламов В.Г, «Туристские соревнования учащихся» Константинов Ю.С.

#### **Тема 1.7. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» короткая**

**Теория:** Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике спортивного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

**Практика:** Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам наведенными судьями; «маятник»;

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой по перилам наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями.

**Методическое обеспечение:** страховочные системы, веревки, прусы, рукавицы брезентовые, каски, карабины, л-ра «Соревнования туристов» Кодыш Э.Н.

#### **Тема 1.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» длинная**

**Теория:** Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике спортивного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

**Практика:** Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

Установка и снятие палатки; разжигание костра; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

**Методическое обеспечение:** страховочные системы, карабины, рюкзак,

страховочные прусы, рукавицы, каски, карта топографическая, л-ра «Туризм и спортивное ориентирование» Гонопольский В.И.

### **Тема 1.9 Туристские слеты и соревнования**

**Практика:** Соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, художественной самодеятельности, туристской песни.

**Методическое обеспечение:** тур.снаряжение, плакаты, карандаши, гуашь, фотографии, компакт-диски, л-ра «Туристские соревнования учащихся» автор Константинов Ю.С.

## **Раздел 2. Топография и ориентирование на местности**

### **Тема: 2.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании**

**Теория:** Ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закалывания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

**Практика:** Знакомство с фото и видеоматериалами об ориентировании.

**Методическое обеспечение:** фото, видеоматериалы, л-ра «Спортивное ориентирование» Тыкул В.И.

### **Тема: 2.2. Основы топографии, условно топографические знаки.**

**Теория:** Условные знаки. Знаки спортивных и топографических карт. Понятие о топографической и спортивной карте. Назначение топографической и спортивной карты, их отличия. Масштаб.

**Практика:** Работа со спортивными и топографическими картами различного масштаба, упражнение по определению масштаба. Изучение условных знаков. Измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

**Методическое обеспечение:** таблица условных знаков, спортивные и топографические карты, файлы, л-ра «Спортивное ориентирование» Тыкул В.И.

### **Тема 2.3: Компас. Работа с компасом.**

**Теория:** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

**Практика:** Прохождение квеста по определению азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

### **Тема 2.4. Техника ориентирования**

**Теория:** Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

**Практика:** Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определения азимута на заданный предмет.

**Методическое обеспечение:** компас, спортивные карты, курвиметр, линейка, карандаш, л-ра «Топография и ориентирование в туристском путешествии» Куликов В.М, Константинов Ю.С.

### **Тема 2.5. Тактика ориентирования**

**Теория:** Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

**Практика:** Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

**Методическое обеспечение:** карты спортивные, компас.

### **Тема 2.6. Соревнования по спортивному ориентированию**

**Практика:** Участие в соревнованиях по спортивному и школьному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

**Методическое обеспечение:** положение о соревнованиях, карты спортивные, компас, часы или секундомер.

## **Раздел 3. Краеведение.**

### **Тема 3.1: "Краеведение и туризм – это..."**

**Теория:** Туристские путешествия, история развития туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристики каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и зарубежный туризм. Законы туристов. Техника безопасности при занятиях туризмом.

**Практика:** Проведение игры-викторины "Юный турист".

### **Тема 3.2: Родной край, его природные особенности.**

**Теория:** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.

**Практика:** Проведение коммуникативной игры «Знакомство с картой своего края».

### **Тема 3.3: Изучение района путешествия**

**Теория:** История, климат, растительность и животный мир Волгоградской области. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали, промышленность.

**Методическое обеспечение:** картографический материал, автор Марченко О.П, «Изучаем свой родной край», учебное пособие под автор А.С. Скрипкин, А.В. Луночки. История Волгоградской области

### **Тема 3.4: Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

**Теория:** Памятники культуры Волгоградской области. Красная книга Волгоградской области.

**Практика:** Выполнение краеведческих заданий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

**Методическое обеспечение:** л-ра «Энциклопедия туриста»

**Тема 3.5: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

**Теория:** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Волгограда.

**Практика:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

**Методическое обеспечение:** топографические карты, буклеты.

#### **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе.**

**Теория:** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

**Практика:** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**Методическое обеспечение:** наглядные пособия, образцы распорядка дня

#### **Тема 4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Теория:** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

**Практика:** Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

**Методическое обеспечение:** набор медицинской аптечки, шины, бинты.

#### **Тема 4.3. Походная медицинская аптечка**

**Теория:** Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

**Практика:** Формирование походной медицинской аптечки.

**Методическое обеспечение:** набор медицинской аптечки

#### **Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

**Теория:** Правила транспортировки пострадавшего.

**Практика:** Игра «Транспортировка пострадавшего».

#### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка**

**Тема 5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности**

**Теория:** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

**Методическое обеспечение:** наглядное пособие/

**Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.**

**Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

**Практика:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**Методическое обеспечение:** карточки с терминами, примерный график-режим.

### **Тема 5.3. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Основная задача общей физической подготовки–развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

#### **Практика:**

##### **Легкая атлетика**

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 1000м; бег на длинные дистанции: девочки– 1500 м, мальчики – 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5 – 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты. Гимнастические упражнения: гимнастическая стенка, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

**Методическое обеспечение:** гимнастические снаряды, мячи, бассейн.

### **Тема 5.4. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

#### **Практика:**

##### **Упражнения на развитие выносливости**

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5 – 5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Плавание различными способами.

##### **Упражнения на развитие быстроты**

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т. д. быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

##### **Упражнения для развития ловкости**

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания

##### **Упражнения для развития силы**

Подтягивание на перекладине: мальчики–на высокой, девочки–на низкой. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

##### **Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц**

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого

пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

**Методическое обеспечение:** гимнастические снаряды, канат, барьеры, л-ра «Физическая тренировка в туризме» автор Скуртул В.И.

## **Раздел 6. Организация и проведение походов**

### **Тема 6.1. Подготовка к походу.**

**Теория:** Понятие о гигиене, гигиенические основы закаливания. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения.

**Практика:** Проведение занятия – постановки «Как мы готовимся к походу».

### **Тема 6.2. Правила движения в походе, преодоление препятствий.**

**Теория:** Порядок движения группы на маршруте. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим движения, темп. Режим ходового дня. Торможение падением. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

**Практика:** Проведение квеста на отработку навыков движения колонной. Соблюдение режима движения. Смена направляющего. Подъем "лесенкой", подъем "елочкой". Торможение "плугом", "полуплугом".

### **Тема 6.3. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения**

**Теория:** Туристский поход–средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

**Практика:** Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походах. Подготовка личного и группового снаряжения.

**Методическое обеспечение:** карты, отчеты по походам.

### **Тема 6.4. Действие группы в экстремальных ситуациях**

**Теория:** Виды экстремальных ситуаций. Правила поведения.

**Практика:** Имитация экстремальной ситуации и поиск выхода из неё.

### **Тема 6.5. Организация туристского быта**

**Теория:** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

**Практика:** Определение мест , пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

**Методическое обеспечение:** таблицы, требования по технике безопасности.



#### **Тема 6.4. Питание в туристском походе.**

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Методическое обеспечение:** л-ра «Пора в поход», метод. рекомендации.

#### **Тема 6.5. «Туристическая полоса препятствий» - итоговое занятие.**

**Практика:** Сбор краеведческого материала в походе. Использование полученных ранее теоретических знаний о природе Волгоградской области. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

**Методическое обеспечение:** карты, схемы, фотографии, видеоролики

### **Раздел 7. Ориентирование.**

#### **Тема 7.1.: Способы ориентирования.**

**Теория:** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.

**Практика:** Прохождение квеста на упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

#### **Тема 7.2.: Основы топографии, условно топографические знаки.**

**Теория:** Определение топографии и топографических карт, их значение для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах.

**Практика:** Коммуникативная игра по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографический диктант, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

#### **Тема 7.3.: Компас. Работа с компасом.**

**Теория:** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

**Практика:** Прохождение квеста по определению азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

### **Раздел 8. Основы туристской подготовки**

#### **Тема 8.1.: Подготовка к походу.**

**Теория:** Понятие о гигиене, гигиенические основы закаливания. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения.

**Практика:** Проведение занятия – постановки «Как мы готовимся к походу».

### **Тема 8.2.: Доврачебная медицинская помощь в походе**

**Теория:** Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения.

**Практика:** Проведение спортивной викторины «Доврачебная помощь в походе».

### **Тема 8.3.: Обеспечение безопасности в походе**

**Теория:** техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ. Техника безопасности при попадании в сложные метеоусловия (дождь, туман, снег, гроза и т.д.). Техника безопасности при выполнении ПСР в горной и горно-лесной местности. Правила организации движения в походе, в условиях сложного рельефа и плохой видимости. Меры предупреждения опасности. Меры безопасности при преодолении препятствий.

**Практика:** Викторина «Безопасность в походе». Спасательные работы на переправе, крутых склонах. Соблюдение страховки и самостраховки. Меры безопасности при сборе и употреблении в пищу дикорастущих растений. Встречи с дикими животными. Меры безопасности на биваке.

### **Тема 8.4.: "Тропа туриста" – итоговое занятие**

**Практика:** проведение итогового соревнования "Тропа туриста".

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "Дистанция пешеходная. Азимуты туризма" обучающиеся будут обладать следующими знаниями, умениями, навыками:

#### **Предметные:**

- научатся навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- научатся двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучат культуру и природу родного края через туристские походы, посещение памятников истории.

#### **Метапредметные:**

- сформируют навыки тренировки психических процессов, моторико –двигательной и логической памяти;
- сформируют правильную осанку.

#### **Личностные:**

- сформируют нравственно–коммуникативные навыки;
- сформируют мотивацию к здоровому образу жизни.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации данной программы необходим ряд условий:

- Спортивный зал;
- Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
- Подсобное помещение для хранения инвентаря;
- Медицинская аптечка;
- Палатки туристские;
- Рюкзаки туристские;
- Коврики туристские;
- Компасы;
- Топографические и спортивные карты местности.

### **Формы аттестации**

Для определения результативности усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Дистанция пешеходная. Азимуты туризма" используются следующие формы аттестации:

- педагогическое наблюдение, мониторинг, беседа, контрольный срез, анализ участия в соревнованиях.

### **Оценочные материалы**

За период обучающиеся получают определенный объем знаний и умений, уровень усвоения которых проверяется в течение всего учебного периода. Для этой цели проводится педагогическая диагностика:

- стартовая, прогностическая (проводится при наборе детей);
- итоговая диагностика (проводится в конце учебного периода);
- проектные работы.

### **Методические материалы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Дистанция пешеходная. Азимуты туризма" реализуется на основе дидактических и методических разработок: наглядных пособий, методических рекомендаций по туризму.

### **Список литературы для педагога**

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. -Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2019. — 144с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 2018. — 80с.
3. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения. Москва, "Кнорус", 2017. — 220 с.
4. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. "Либроком", 2016. — 323 с.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., 2019. — 123 с.
6. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2018. — 144 с.
7. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2019. —139 с.
8. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2017. — 265 с.
9. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение, 2015. —304 с.
10. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Москва, "Физкультура и спорт", 2017. —292 с.

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ "Турист", 2017.—118 с.
2. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 2018. — 153 с.
3. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 2015— 90 с.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 2016. —364с.
5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2015. — 360 с.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 2016. —209 с.
7. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 2019. — 344 с.