

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ ГОРОДА ТУАПСЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
Педагогического/методического совета
МБОУ ДО СЮТур г. Туапсе
от «30» мая 2022 г.
Протокол № 12



Утверждаю
Директор МБОУ ДО СЮТур г. Туапсе МО
Муниципального образования
Туапсинский район
Н. В. Ликарчук
Приказ от «30» мая 2022г. № 127/ч

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Пешеходный туризм»**

Уровень программы: *углубленный*

Срок реализации программы: *1 год (324 часа)*

Возрастная категория: *от 12 до 18 лет*

Вид программы: *профориентационная*

Программа реализуется на бюджетной / внебюджетной

ID - № программы в Навигаторе: 48205

Автор-составитель:

Шуберт Эдуард Евгеньевич

педагог дополнительного образования

г. Туапсе

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.3.1.	Учебный план	6
1.3.2.	Содержание учебного плана	7
1.4.	Планируемые результаты	10
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Формы аттестации	19
2.4.	Оценочные материалы	19
2.5.	Список литературы	21

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

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» имеет физкультурно-спортивную направленность, входит в состав муниципального спортивного клуба и предусматривает углубленное изучение учащимися разделов спортивного туризма – дистанциями пешеходными, горными, элементами спортивного ориентирования, альпинизма, походной деятельности.

Новизна.

Программа направлена на адаптацию подростка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе учащимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

Актуальность.

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Отличительные особенности.

Программа «Пешеходный туризм» рассчитана на 1 год, предполагает углубленный уровень. При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, дистанции пешеходные, горные, альпинизм), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование» (автор Воронов Ю.С., Константинов Ю.С.), «Пешеходный туризм» (автор Ткачëв Г.С.).

В целях более углубленной спортивной подготовки, учащиеся показывающие в процессе занятий по программе высокие спортивные результаты имеют возможность углубленно заниматься спортивным туризмом по программе «Спортивный туризм, совершенствование». Срок реализации программы – 1 год (324 часа). Данная программа может быть реализована в сетевой форме взаимодействия.

Адресат программы.

Программа разработана для учащихся от 12 до 18 лет.

Рекомендуемый состав группы - 12 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Уровень программы, объем и сроки.

Программа «Пешеходный туризм» имеет углубленный уровень. Курс программы (324 часа) соответствует 9-часовой недельной нагрузке педагога (на одну группу).

Форма обучения.

Форма обучения программы «Пешеходный туризм» - очная. Форма организации деятельности – групповая.

Режим занятий.

Программа предусматривает вариативность проведения занятий. Количество часов занятий на местности, а также отведенных для проведения многодневных походов, выездных соревнований и спортивно-массовых мероприятий регламентируется Положением об учебной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах).

Формы обучения, применяемые в работе по реализации программы: практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачётные занятия.

Особое внимание при организации любого вида деятельности уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, на них акцентируется внимание при изучении и освоении каждой темы, проведении каждого практического или тренировочного занятия на полигоне или местности, тренировки, старта, мероприятия.

При составлении программы педагог руководствовался следующими принципами:

- **Научности.** Единая система деятельности педагога и учащихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.
- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.
- **Принцип коллективизма.** Имеет особое значение в воспитании учащихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти

сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

Программа предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

В течение всего периода обучения проводится текущая аттестация. В процессе аттестации проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практические (итоги участия в соревнованиях и выполнению спортивных разрядов в течение года обучения). В конце года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы.

Создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе совершенствования начальных знаний, навыков и умений, полученных на базовом этапе подготовки; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников и персонифицированных образовательных туристско-спортивных маршрутов.

Задачи обучения:

Предметные задачи:

- обучить методике преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, горная 1-3 класса;
- закрепить на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований;
- научить находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- научить составлять график движения 2-3 дневных походов, заполнять маршрутную документацию,
- обучить навыкам чтения карт и навыкам движения по азимуту,
- научить соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

Метапредметные задачи:

- развивать физические навыки детей;
- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию воспитанников.

Личностные задачи:

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения

экологических требований.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	0	Наблюдение
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ				
2.1.	Узлы	2	0	2	Наблюдение
2.2.	Личное прохождения этапов спортивного туризма	56	6	50	Решение ситуационных задач
2.3.	Изучение «пешеходного регламента»	4	4	0	Фронтальный опрос Наблюдение
2.4.	Наведение этапов спортивного туризма	30	5	25	Наблюдение
2.5.	Командная работа на этапах спортивного туризма	27	2	25	Решение ситуационных задач
2.6.	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму	12	3	9	Фронтальный опрос Наблюдение
2.7.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные, горные	34	0	34	Беседа
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ				
3.1.	Виды туризма	2	2	0	Тестирование
3.2.	Планирование маршрута и графика движения	4	2	2	Беседа
3.3.	Питание в походе. Водно-солевой режим	1	1	0	Беседа
3.4.	Доврачебная помощь	11	8	3	Тестирование
3.5.	Составление раскладки	5	3	2	Тестирование
3.6.	Распределение обязанностей в группе	2	1	1	Наблюдение
3.7.	Походы	16	0	16	Наблюдение
4	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ				

4.1.	Условные знаки	4	2	2	Наблюдение
4.2.	Чтение карты	11	0	11	Решение ситуационных задач
4.3.	Чтение рельефа	4	0	4	Фронтальный опрос Наблюдение
4.4.	Изображение рельефа на карте	2	2	0	Наблюдение
4.5.	Тактические приемы спортивного ориентирования	6	3	3	Решение ситуационных задач
4.6.	Движение по азимуту	3	1	2	Фронтальный опрос Наблюдение
4.7.	Ориентирование на маркированной трассе	4	4	0	Беседа
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	11	0	11	Тестирование
5.2.	Спортивные игры	12	0	12	Тестирование
5.3.	Силовая подготовка	19	0	19	Тестирование
5.4.	Беговая подготовка	25	0	25	Тестирование
5.5.	Аттестация	15	0	15	Тестирование
	Всего	324	38	284	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. ВВЕДЕНИЕ

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

2. Специальная подготовка по спортивному туризму

2.1 Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

2.2 Личное прохождение этапов спортивного туризма

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

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

2.3 Изучение «пешеходного регламента»

Разбор соответствующих пунктов «пешеходного регламента».

Практическое занятие: Практическое применение правил при выполнении технических приемов.

2.4 Наведение этапов спортивного туризма

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно, отвесный спуск.

Техника безопасности при наведении этапов.

Практическое занятие: Наведение этапов спортивном туризме.

2.5 Командная работа на этапах спортивного туризма

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Организация страховки и сопровождения. Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.6 Командное прохождение дистанции спортивного туризма

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

Практическое занятие: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

2.7 Соревнования по спортивному туризму

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

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ

3.1 Виды туризма

Пешеходный, водный, горный, спелеотуризм и т.д. Основные туристские районы России.

3.2 Планирование маршрута и графика движения

Маршрут похода, дневной километраж, график движения.

Практическое занятие: Составление маршрута похода и графика движения в походе.

3.3 Питание в походе. Водно-солевой режим

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Составление меню.

Практическое занятие: Составление меню, приготовление пищи на костре.

3.4 Доврачебная помощь

Оказание доврачебной помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки. Назначение медикаментов. Как оказать первую медицинскую помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах.

Практическое занятие: Наложение повязки. Оказание первой медицинской помощи.

3.5 Составление раскладки

Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания.

Практическое занятие: Составление раскладки для походов.

3.6 Распределение обязанностей в группе

Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности.

Практическое занятие: Распределение обязанностей.

3.7 Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края с прохождением скальных участков рельефа.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

4.1 Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесмаштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2 Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

4.3 Чтение рельефа

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие: Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

4.4 Изображение рельефа на карте

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

4.5 Тактические приемы спортивного ориентирования

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

4.6 Движение по азимуту

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

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

4.7 Ориентирование на маркированной трассе

Правила соревнований на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Овладение приемами тактических действий.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практическое занятие Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо и т. д. Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.2 Спортивные игры

Практическое занятие Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

5.3 Силовая подготовка

Практическое занятие Упражнения с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания.

5.4 Беговая подготовка

Практическое занятие Кросс по пересеченной местности.

5.5 Аттестация

Практическое занятие

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся обучены методике преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, горная 1-3 класса;
- на практике закреплены технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму, совместно с педагогом умение анализировать итоги соревнований;
- учащиеся умеют находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- учащиеся могут составлять график движения 2-3 дневных походов, заполнять маршрутную документацию,
- учащиеся имеют навыки чтения карт и навыки движения по азимуту,
- учащиеся соблюдают правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

Метапредметные результаты:

- у учащихся развиты физические навыки;
- у учащихся укреплено здоровье,
- правильное физическое развитие воспитанников.

Личностные результаты:

- у учащихся воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- у учащихся воспитаны чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются походы и соревнования, по

результатам участия в которых оценивается овладение воспитанниками знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
1.			Оргзанятие. Отчет за лето	2	Лекция	Наблюдение
2.			ТБ.страховки.Работа с компасом(азимуты)	2	Лекция	Наблюдение
3.			Участие в соревнованиях по скалолазанию	5	Практическое занятие	Наблюдение
4.			ОФП. Спортигры.	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
5.			Узлы назначение, свойства, заменяемость	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
6.			Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	2	Лекция/практическое занятие	Фронтальный опрос
7.			Виды с\систем, варианты блокировок	3	Практическое занятие	Наблюдение
8.			Спец.узлы, виды страховок	2	Практическое занятие	Устный опрос
9.			Спассистемы виды применение	2	Практическое занятие	Устный опрос
10.			ПВД. Долина р.Паук	7	Практическое занятие	Фронтальный опрос
11.			Навесная переправа	2	Практическое занятие	Наблюдение
12.			Травверс , спуск	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
13.			ПВД. Мыс Кадош	4	Практическое занятие	Наблюдение
14.			ПЕП. Подготовка к соревнованиям	2	Практическое занятие	Устный опрос
15.			Питание в полевых условиях	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
16.			ПВД (окрестности города). СО (ориентирование на местности)	7	Практическое занятие	Наблюдение
17.			Техника передвижения и страховки(ТПС) на склонах разной сложности	2	Практическое занятие	Наблюдение
18.			ТПС(подъем, травверс, спуск)	2	Практическое занятие	Устный опрос
19.			ПЕП. Узлы, применение, особенности, навесная	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение

		переправа			
20.		ТПС(подъем, траверс, спуск)	3	Лекция/практическое занятие	Беседа
21.		ПЕП. Полоса препятствий	3	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
22.		Инструктаж по ТБ. Стояночные работы	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
23.		Виды склонов. ТПС, отвесный спуск	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
24.		Комплексное занятие по ТПТ	4	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
25.		Спортигры. ОФП	3	Практическое занятие	Устный опрос
26.		ТПС(подъем, траверс, спуск)	3	Практическое занятие	Тестирование
27.		Отработка прохождения этапов полосы препятствий.	3	Практическое занятие	Устный опрос
28.		ТБ.страховки.Работа с компасом(азимуты)	3	Практическое занятие	Соревнование
29.		Подготовка к выезду на полевую тр-ку	3	Практическое занятие	Устный опрос
30.		Отработка прохождения этапов полосы препятствий.	3	Практическое занятие	Наблюдение
31.		ПВД, участие в соревнованиях по скалолазанию	3	Практическое занятие	Устный опрос
32.		Доврачебная помощь	2	Практическое занятие	Наблюдение
33.		Техника передвижения и страховки(ТПС) на склонах разной сложности	2	Практическое занятие	Устный опрос
34.		Скалодром.ТБ (варианты способывязок и страховки)	4	Практическое занятие	Наблюдение
35.		ПЕП(параллельные перила)	3	Практическое занятие	Устный опрос
36.		ТоП. Игра по условным обозначениям	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
37.		Мероприятие выходного дня ТПТ (подъем, траверс, отвесный спуск)	4	Практическое занятие	Устный опрос
38.		ТоП движение по азимуту, знаки карт	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
39.		Открытое комплексное занятие по СТиО	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
40.		Туризм как экспедиции. Знаки топокарт	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
41.		ОФП. Игры, силовые упражнения	2	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
42.		Гимнастика. ТоП.	3	Лекция/практи	Наблюдение

		Спортивное ориентирование (СО) Ориентирование в заданном направлении		ческое занятие	Выполнение индивидуальных заданий
43.		Выезд на соревнования по скалолазанию	4	Практическое занятие	Устный опрос
44.		Виды рельефа. Топ Ориентирование по выбору	3	Лекция/практическое занятие	Соревнования
45.		Виды турориентирования. ТПС	2	Лекция/практическое занятие	Соревнования
46.		Правила проведения соревнований по СО	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
47.		Открытое мероприятие по Спортивному Туризму и Ориентированию	3	Практическое занятие	Устный опрос
48.		ТПС * командная работа * скальный уч-ок*	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
49.		ПЕП (бум, завал, брод и т.д.)	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
50.		Групповое снаряжение	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
51.		Мед. подготовка. Виды повязок	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
52.		Участие в соревнованиях по СТ и СО	4	Практическое занятие	Устный опрос
53.		Доврачебная помощь при переломах	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
54.		Переноска пострадавшего	3	Лекция/практическое занятие	Тестирование
55.		ОФП. Силовые упр-ия	3	Практическое занятие	Соревнования
56.		Техника безопасности в СТ	3	Практическое занятие	Тестирование
57.		Узлы назначение, свойства, заменяемость	3	Лекция/практическое занятие	Соревнования
58.		Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
59.		Знаки спортивных карт, игра в карточки	3	Лекция/практическое занятие	Соревнования
60.		Преодоление естественных препятствий (ПЕП). Навесная переправа	3	Практическое занятие	Устный опрос
61.		Организация стоянки, охрана природы	3	Лекция/практическое занятие	Соревнования
62.		Домбайская связка	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
63.		Правила организации турпохода. Узлы	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
64.		Доврачебная помощь. Тепловой удар. Пищевые отравления	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
65.		История русского альпинизма и туризма.	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение

		Спассистемы и узлы			
66.		Ориентирование на местности. Работа с компасом(азимуты)	3	Практическое занятие	Соревнование
67.		Восхождения. Особенности, опасности, обеспечение, организация	4	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
68.		Крымская связка	3	Практическое занятие	Наблюдение
69.		ТПС(подъем, траверс, спуск)	3	Практическое занятие	Наблюдение
70.		ТоП. Игра по условным обозначениям	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
71.		ТПС(скальный участок)	3	Практическое занятие	Наблюдение
72.		ПЕП(параллельные перила)	3	Практическое занятие	Устный опрос
73.		Спуск. Способы (Дюльфер)	3	Практическое занятие	Наблюдение
74.		ТПС(работа в связках на скал. уч-ке)	3	Практическое занятие	Наблюдение
75.		Прохождение учебной полосы препятствий	3	Практическое занятие	Наблюдение
76.		Анализ прохождения этапов полосы препятствий.	3	Лекция	Фронтальный опрос
77.		Мед. подготовка. Виды повязок	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
78.		Сбор материалов в «Фотоархив».	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
79.		ПВД с отработкой *ромашки* (ТоП)	6	Практическое занятие	Фронтальный опрос
80.		Спассистемы на время	3	Практическое занятие	Наблюдение
81.		ТБ (варианты спас обвязок и страховки)	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
82.		ПЕП(маятник, кочки, гать)	3	Практическое занятие	Устный опрос
83.		ПВД тренировка на рельефе ПЕП	3	Практическое занятие	Фронтальный опрос
84.		ТоП движение по маршруту, чтение карт	3	Практическое занятие	Наблюдение
85.		Участие в товарищеских соревнованиях	4	Практическое занятие	Фронтальный опрос
86.		Питание в полевых условиях	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
87.		ОФП спортивные игры по топографии	3	Практическое занятие	Устный опрос
88.		Правила проведения соревнований по СТ	3	Лекция/практическое занятие	Решение ситуационных задач
89.		Знаки топографических и спортивных карт, масштабы	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
90.		Топографический диктант	3	Лекция/практи	Наблюдение

					ческое занятие	
91.			Участие в выступлениях	3	Практическое занятие	Устный опрос
92.			Доврачебная помощь. Тепловой удар. Пищевые отравления	3	Лекция	Наблюдение
93.			Знаки топографических и спортивных карт, масштабы	3	Лекция/практическое занятие	Беседа
94.			Охрана природы	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
95.			ОФП.Правила организации турпохода.	3	Практическое занятие	Устный опрос
96.			Преодоление естественных препятствий	3	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
97.			ТПС(работа в связках на скал. уч-ке)	4	Практическое занятие	Устный опрос
98.			ТПС(подъем, траверс, спуск)	3	Практическое занятие	Тестирование
99.			ПЕП(параллельные перила	3	Практическое занятие	Устный опрос
100.			Способы преодоления препятствий, организации страховок	3	Лекция/практическое занятие	Соревнование
101.			Преодоление естественных препятствий (ПЕП).	3	Практическое занятие	Устный опрос
102.			ПВД тр-ка по ТПТ	3	Практическое занятие	Наблюдение
103.			ОФП. Бег, спец упражнения, спортивные игры	3	Практическое занятие	Устный опрос
104.			Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
105.			Бивуак. Обеспечение.	3	Практическое занятие	Устный опрос
106.			ПВД в плане ТПТ	3	Практическое занятие	Наблюдение
107.			План на лето	3	Практическое занятие	Наблюдение
			Всего	324		

2.2. Условия реализации программы

Программа «Пешеходный туризм» отвечает требованиям нормативно-правовых документов: Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г., утвержденная распоряжением

Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р», Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПин 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Устава учреждения, локального акта учреждения «Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах).

Методическое обеспечение

К методическому обеспечению программы относятся картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования на соревнованиях различного уровня.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму на 2010-2013 г.г.; Всероссийский реестр видов спорта; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я); регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная», Москва, 2009; регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция комбинированная», Москва, 2009; положение о спортивных судьях 27 ноября 2008 г.; квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта "спортивный туризм" от "25" июля 2011г. Для разделов программы связанных с организацией соревнований и работе с документацией соревнований используются отчеты о соревнованиях, включенных в ЕКП на 2003, 2006, 2008, 2011 г.г.

Отдельную часть методического обеспечения составляют опросники и тестовые задания содержащие вопросы по разным направлениям программы и психологической подготовки воспитанников.

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

Индивидуальное снаряжение

№ п/п	Наименование
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).
2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	Нейлоновый беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Страховочная система.
15.	Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего в непромокаемом пакете.).
16.	Карабин с муфтой 3 шт.
17.	Блокировка д-10мм, 5м.
18.	Кольцо репшнур д-6мм.
19.	Каска.
20.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
21.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
22.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, ролик).
23.	Фонарь электрический налобный.
24.	Запасные батарейки.
25.	Компас.
26.	Лыжи беговые или туристские. Ботинки. Палки.
27.	Спальник.
28.	Коврик.
29.	Мешок непромокаемый для личных вещей.

Таблица 2.

Групповое снаряжение

№ п/п	Наименование
1.	Котлы.
2.	Топор.
3.	Нож.
4.	Часы ручные механические.
5.	Свечи стеариновые.
6.	Сухой спирт.
7.	Фляга для воды 1,5-2 л.

8.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
9.	Блокнот, ручка, линейка.
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.
11.	Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м.
12.	Верёвка основная д-10мм, 20-25м.
13.	Верёвка основная д-10мм, 30 м.
14.	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м.
15.	Карабины с муфтой.
16.	Система для транспортировки пострадавшего.
17.	Блок ролики двойные.
18.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.
19.	Полотно для изготовления носилок.
20.	Медицинская аптечка.
21.	Ремонтный набор.
22.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
23.	Фотоаппарат цифровой.
24.	Картографический материал.
25.	Курвиметр.
26.	Газовая горелка.
27.	Шант.
28.	Зажим жумар двойной
29.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).
30.	Пила двуручка или цепная.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы «Пешеходный туризм» педагог дополнительного образования должен иметь высшее или среднее педагогическое образование, иметь удостоверение инструктора детско-юношеского туризма со специализацией «Пешеходный туризм». Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Основными направлениями деятельности педагога являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3 Формы аттестации.

Для отслеживания результативности обучения по программе «Пешеходный туризм» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости;
- решение ситуационных задач;
- фронтальный опрос;
- деловая игра.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- ✓ С целью определения изменения уровня развития детей на начало и конец срока реализации программы проводится тестирование физических качеств.

2.4 Оценочные материалы.

Диагностическая карта
оценки ЗУН учащихся объединения «Пешеходный туризм»

№ п/п	Фамилия, имя	Знание основ туризма,	Знание основ ориентирования	Оказание первой помощи в походе	Скалолазание	Спуск, подъем	Параллельная и навесная переправы	Тестирование ОФП	Участие в соревнованиях
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

10									
11									
12									
13									
14									
15									

0 баллов – критерий не проявляется;

1 балл – критерий проявляется редко, в минимальном объеме;

2 балла – критерий проявляется часто, в достаточном объеме;

3 балла – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

Список литературы

Для педагога

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
6. Школа альпинизма – ФиС, Москва 1989, П.Захаров, Т.Степенко.
7. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352 с.
8. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: ФиС, 1985.
9. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
10. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС», 1990.
11. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
13. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
14. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
15. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
16. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
17. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
18. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
19. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987.
20. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
21. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Вербя, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
22. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

23. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

Для детей и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.