

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Нижневартовска
«Центр детского творчества»

Программа рассмотрена на
заседании ПМК
протокол № 3
от 11.05.2022г.

Программа принята на
педагогическом совете
приказ № 278
от «19» 05. 2022г.
протокол № 3
от 19.05.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности директора,
заместитель директора по учебно-
воспитательной работе
МАУ ДО г. Нижневартовска «ЦДТ»
Е.П. Дворник



**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»
физкультурно-спортивной направленности**

возраст обучающихся: 9-17 лет
срок реализации программы: 5 месяцев

Автор-составитель:
Сильченко К.М.
педагог дополнительного образования
Год разработки программы – 2022г.

г. Нижневартовск, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» физкультурно-спортивной направленности разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (статья 12); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 с изменениями, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №10 от 24.03.2021; Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.; Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре (раздел V), утвержденных приказом Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 12.08.2022 № 10-П-1692 (вступивших в силу с 1 сентября 2022 года); муниципальных правовых актов. Туризм - это вид активного отдыха, средство оздоровления, познания, духовного и социального развития личности. Туризм включает в себя умение стоять на лыжах, передвигаться пешком, путешествовать с рюкзаком за плечами.

Большое место в программе занимают занятия обучающихся спортивным туризмом – это молодой вид спорта, который дает спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает, что дети и подростки приобретают навыки, необходимые для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, для преодоления сложного природного рельефа. Спортивный туризм – это скоростное прохождение препятствий, сосредоточенных на одной дистанции, требующее большой концентрации физических сил, быстрой реакции для выбора тактики прохождения этапов и технических знаний по преодолению препятствий. Данный вид спорта требует высокого уровня владения техническими навыками, характерными для туризма спортивного. Он зрелищен и чрезвычайно динамичен, что требует специальной физической и тактической подготовки.

Краткосрочная программа предполагает углубленное изучение пешеходного туризма и ориентирования. Занимаясь по этой программе, воспитанникам учатся адекватно оценивать нестандартные ситуации, быстро и правильно принимать решения выхода из них и практически осуществлять это с учётом техники безопасности.

Программа пешеходного туризма является дополнением к программе «Туризм» базовый уровень и реализуется в подростково-туристско-спортивном клубе «Каскад».

Цель и задачи программы направлены на развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, среды проживания. Реализация программы способствует укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Отличительной чертой данной программы (новизна) является ее практическая направленность на занятия спортивным туризмом в соответствии с правилами по виду спорта «Спортивный туризм».

Актуальность программы «Пешеходный туризм» заключается в пропаганде здорового образа жизни, особенно необходимой в условиях северного региона, где состояние здоровья детей не всегда удовлетворительное, низкой способностью быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды, способности преодолевать естественные препятствия и грамотно действовать в полевых условиях.

Цель: Формирование физически здоровой гармонично развитой личности посредством туристско-спортивной деятельности.

Задачи:

- способствовать закреплению знаний, умений и навыков по туристской подготовке, технике и тактике спортивного туризма;
- учить обобщать, анализировать и воспринимать информацию, ставить цели и выбирать пути их достижения.
- развивать координацию, скорость реакции, общую физическую выносливость;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни, к осознанию ответственности за свое здоровье, к потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Программа разработана для обучающихся в возрасте от 9 до 17 лет. Условия набора в коллектив: принимаются все желающие мальчики и девочки, обучающиеся на программе «Туризм» начальный и базовый уровни или желающие познакомиться с таким направлением подготовки.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Наполняемость в группах составляет: 10 -12 человек.

Программа «пешеходный туризм» рассчитана на 51 час. Занятия для обучающихся могут проводиться 1 раз в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 1 часу.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии - групповая (работа в команде), фронтальная (работа в связке), индивидуальная. Занятия проходят в форме матчевых встреч, учебной тренировки.

Планируемые результаты освоения программы

По итогам усвоения программы обучающийся:

- овладеет основами туристской подготовки, элементами техники и тактики спортивного туризма,
- научится обобщать, анализировать и воспринимать информацию, ставить цели и выбирать пути их достижения;
- научится думать, анализировать, общаться, взаимодействовать, доводить дело до конца;
- сможет развить координацию, скорость реакции, общую физическую выносливость;
- приобщится к здоровому образу жизни, к осознанию ответственности за свое здоровье

Сформируется:

- мотив на регулярные занятия физической культурой и спортом;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Топография и ориентирование	2	7	9
1.1.	Компас. Работа с компасом.	1	2	3
1.2.	Топографическая и спортивная карта.	1	2	3
1.3.	Ориентирование по горизонту, азимут.		3	3
2.	Спортивный туризм дистанция – пешеходная	3	24	27
2.1	Правила соревнований по спортивному туризму.	2	1	3
2.2.	Спуск по склону наведением перил с командной страховкой.		3	3
2.3	Крутонаклонная навесная переправа с наведением перил.		6	6
2.4.	Движение по параллельным перилам с наведением перил.		6	6
2.5.	Комплексная трасса.	1	5	6
2.6.	Прохождение комбинированных дистанций.		3	3
3.	Общая физическая подготовка	-	15	15
3.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	-	6	6
3.2.	Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости,	-	9	9

ВЫНОСЛИВОСТИ.			
	Итого	5	46
			51

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Топография и ориентирование

1.1. Компас. Работа с компасом.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

1.2. Топографическая и спортивная карта.

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

1.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

II. Спортивный туризм дистанция – пешеходная

2.1 Правила соревнований по спортивному туризму.

Теория. Изучение регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные».

Практические занятия. Выполнение заданий на знание регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные».

2.2. Спуск по склону наведением перил с командной страховкой.

Теория. Организация перил и командной страховки сверху, снизу. Требования к командной страховке.

Практическое занятие. Работа на этапе Спуск по склону.

2.3. Крутонаклонная навесная переправа с наведением перил.

Теория. Выпуск первого участника по судейским перилам вверх. Организация командной страховки. Требования к командной страховке. Правила прохождения

переправы участниками. Организация командной страховки во время движения по крутонаклонной навесной переправе вниз. Правила прохождения переправы участниками.

Практическое занятие. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с наведением перил.

2.4. Движение по параллельным перилам с наведением перил.

Теория. Выпуск первого участника, организация страховки. Наведение верхних и нижних перил. Переправа команды с веревкой сопровождения. Требования к веревке сопровождения. Узлы, используемые на этапе.

Практическое занятие. Наведение параллельных перил. Движение по параллельным перилам.

2.5. Комплексная трасса.

Теория. Различные условия прохождения дистанции. Техническая дистанция. Тактико-техническая дистанция. Тактика лидирования на дистанции. Разработка тактики прохождения этапов по условиям соревнований. Распределение снаряжения по этапам, между участниками. Разработка плана действий на этапах для каждого участника. Командное прохождение. Сквозное прохождение.

Практическое занятие. Прохождение комплексных трасс.

2.6. Прохождение комбинированных дистанций.

Практическое занятие. Прохождение трассы с этапами: переправа по бревну через ручей, овраг, параллельные перила с наведением перил, навесная переправа, траверс склона с наведением перил, спуск по склону и подъём по склону с наведением перил и с командной страховкой.

III. Общая физическая подготовка

3.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, кроссовый и трейловый бег. Подвижные игры и эстафеты, походы выходного дня. Специальные беговые упражнения для укрепления мышц ног.

3.2. Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Практические занятия. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Отталкивание от пола с хлопком из упора лёжа. Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами. Эстафеты с переноской тяжести. Формы и методы:

Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке, в манеже, в лесу. Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

Календарно-учебный график представлен в приложении программы.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое оснащение:

- туристское снаряжение из расчета на одного обучающегося (блокировочная система, три карабина, подъемное и спусковое устройство),
- снаряжение для установки дистанции (веревка диаметром 10 мм, карабины, судейские жилеты),

- канцелярские, хозяйственные товары (ручки, карандаши, бумага, планшеты, файлы, ограничительная лента, топор, канистры, компас).

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования, без стажа работы, имеющий высшее или среднее-специальное образование в соответствии с профилем деятельности, требований к квалификационной категории нет.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

На протяжении всего процесса обучения ведется текущая проверка освоения обучающимися программного материала. Для отслеживания используются следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- самоконтроль;
- зачет, взаимозачет, опрос, выполнение обучающимися диагностических заданий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательный процесс осуществляется в очной форме. Форма организации – групповая. Формы проведения занятия при организации образовательного процесса: эстафета, конкурс, викторина, проблемные задания, экскурсия, состязания, игра на местности, игра на преодоление препятствий, туристско-спортивные сборы, акции, открытое занятие, посиделки.

Методы обучения:

1. Методы организации и осуществления образовательного процесса:

Словесные	Наглядные	Практические
устное изложение	показ видеоматериалов	отработка технических приемов
беседа, объяснение	показ педагогом приёмов	физические упражнения
обсуждение задания	наблюдение	специальные упражнения
анализ прохождения дистанции	работа по образцу и др.	соревнования, походы

2. Методы стимулирования и мотивации обучения:

- методы стимулирования и мотивации интереса к обучению: познавательные игры, состязания, походы, туристские сборы и другое;
- методы стимулирования долга и ответственности: убеждение в значимости учения, предъявления определённых требований, задания с выполнением требований, поощрения и порицания.

3. Методы устного контроля и самоконтроля в обучении: ведение дневников самоконтроля, опрос по выполнению домашнего задания.

Занятие по типу может быть: комбинированным, теоретическим, практическим, диагностическим, контрольным, тренировочным и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания/А.А. Ильичев. – М.: Эксмо – Пресс, 2002. – 491 с.
2. Константинов Ю.С. Туристская игротка: учеб. -метод. Пособие/ Ю.С. Константинов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 30 с.
3. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму М., ЦРИБ «Турист», 1990.

4. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста/Тамм Е.И.- М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия» 1993.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм/ - М: Издательство "Советский спорт" 2002.
6. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-лыжные», Туристско-спортивный союз России, 2011.
7. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные», Туристско-спортивный союз России, 2011.
8. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «маршрут», Туристско-спортивный союз России, 2010.

Электронные ресурсы

1. Свердловская областная общественная организация «Федерация спортивного туризма» - Туристско-спортивный союз (Электронный ресурс). http://www.turist-club.ru/upload/normativ.doc/reglament_pesh-2014.pdf

**Календарно-тематический план
Программы «пешеходный туризм»
(4 часов в неделю)**

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата (сроки)	
			По плану	Фактически
1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	3	1 неделя	
2.	Правила соревнований по виду спорта «спортивный туризм»	3	2 неделя	
3.	Спуск по склону наведением перил с командной страховкой.	3	3 неделя	
4.	Компас. Работа с компасом	3	4 неделя	
5.	Крутонаклонная навесная переправа с наведением перил.	3	5 неделя	
6.	Топографическая и спортивная карта	3	6 неделя	
7.	Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости	3	7 неделя	
8.	Ориентирование по горизонту, азимут	3	8 неделя	
9.	Комплексная трасса.	3	9 неделя	
10.	Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости	3	10 неделя	
11.	Движение по параллельным перилам с наведением перил.	3	11 неделя	
12.	Комплексная трасса.	3	12 неделя	
13.	Прохождение комбинированных дистанций.	3	13 неделя	
14.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	3	14 неделя	
15.	Крутонаклонная навесная переправа с наведением перил.	3	15 неделя	
16.	Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости	3	16 неделя	
17.	Движение по параллельным перилам с наведением перил.	2	17 неделя	