


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №7»

РАССМОТРЕНО  
На методическом совете  
Протокол №1 от  
28.08.2023

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
 Неклюдова Т.А.



Дополнительная  
общеобразовательная программа  
«Пеший туризм»  
на 2023-2024 учебный год

Составитель  
Журавлев А.Ю.,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

Рубцовск, 2023

## Пояснительная записка

Самодетельный туризм – трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Важно создать для учащихся пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Необходимо поддерживать природное любопытство учащихся и желание всё испытать самим, неуёмную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя в среде других.

В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют возможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в том числе самодетельные туристские путешествия. Здесь учащимся предоставляются дополнительные ниши, где они могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники в большей степени (по сравнению с семьёй или школой) ощущают собственную независимость от взрослых. Ослабевает влияние родительских сценариев, и тем самым открываются возможности для свободного и автономного бытия учащихся, их самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога школьники могут научиться поступаться собственными интересами, удобствами, благополучием ради других.

Программа «Пеший туризм» (68 часов) ориентирована на подростков (5-9 класс) и нацелена на обучение детей первоначальным туристским навыкам, развитие физических качеств, воспитание самостоятельности.

**Цель программы:** оказание помощи учащимся, проявляющим стремление к освоению профессионального мастерства в спортивном туризме.

### **Задачи:**

- научить знаниям, умениям и навыкам спортивного мастерства, обеспечивающим высокие достижения в различных видах спортивного туризма.
- выявить и развить природные задатки и способности детей, способствующие высоким достижениям в спортивном туризме.
- воспитать мотивацию освоения спортивного мастерства к технологиям освоения опыта ЗОЖ.
- формирование правильных психологических установок на достижение поставленной цели.
- создание сплочённого детского коллектива, способного решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях.
- приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, закаливание.
- приобретение опыта участия на туристских слётах, соревнованиях.
- получение учащимися основных навыков краеведческой работы.
- воспитание бережного отношения к природе, развитие экологического мышления.

### **Место программы в учебном плане**

Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

**Основные формы занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая, парная. **Средства:** физические упражнения, игры.

**Формы представления результатов:**

- Соревнования;
- Турниры.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты**

- Формирование чувства гордости за свою родину.
- Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

#### **Предметные результаты:**

- Все обучающиеся должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования.

### **Содержание программы**

#### **1 Введение. Туризм в России**

1.1 Беседа о туризме, о работе кружка. История развития туризма в России. Виды туризма, особенности пешеходных походов.

#### **2. Ориентирование по компасу**

2.1 Стороны горизонта. Устройство компаса. Использование компаса в походе. Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам, местным признакам

2.2 Азимут. Определение азимута на карте и местности, азимутальное кольцо (чертёж).

Определение азимута на заданный ориентир, движение группы на заданное расстояние.

2.3 Практические занятия: Определение сторон горизонта по небесным светилам, местным признакам, с помощью компаса. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Ориентирование с помощью карты и компаса

#### **3. Топографическая подготовка.**

3.1 Ориентирование с помощью карты и компас

3.2 Знакомство с топографической картой и топографическими знаками

3.3 Масштаб, виды масштабов, масштабы на топографической и физической карте.

Преобразование числового масштаба в натуральный

3.4 Изменение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса

3.5. Практические занятия: Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб

#### 4. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.

4.1 Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа движения и преодоления естественных препятствий на маршруте.

4.2 Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов.

4.3 Строй, темп, интервал движения, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Движение по ровной, сильно пересечённой местности, движение по лесу через кустарники и завалы, по заболоченной местности, по дорогам, по тропам, без троп. Движение по склонам разной крутизны. 4.4 Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте. Правила поведения туриста. Режим ходового дня и режим на днёвке. Хронометраж движения группы по маршруту Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

#### 5. Подготовка похода.

5.1 Правила организации и проведения походов. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Знакомство с обязанностями 5.2 Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

5.3 Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Укладка рюкзака.

Организация ночлегов. Значение дисциплины в походе.

5.4 Оформление походной документации, получения разрешения на выход в поход.

5.5 Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков УТП, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации. Подготовка личного, специального и группового снаряжения, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзака. Составление графиков дежурств.

#### 6. Проведение походов

6.1 Три однодневных похода.

6.2 Два двухдневных похода.

#### 7. Подведение итогов походов.

7.1 Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчёта. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

7.2 Практическая работа: чистка, ремонт сдача снаряжения.

#### 8. Туристское снаряжение.

8.1 Групповое, личное, специальное снаряжение.

8.2 Главные требования к снаряжению. Уход за снаряжением и его ремонт.

### Календарно-тематический план

№	Содержание	Дата по плану	Дата По факту
1	Беседа о туризме.	<b>05.09</b>	
2	Работа кружка	<b>05.09</b>	
3	История туризма	<b>12.09</b>	
4	Развитие туризма	<b>12.09</b>	
5	Виды туризма	<b>19.09</b>	
6	Виды туризма	<b>19.09</b>	
7	Особенности пеших походов	<b>26.09</b>	
8	ОФП Спортивные игры	<b>26.09</b>	
9	Стороны горизонта, компас	<b>03.10</b>	
10	СФП Спортивные игры	<b>03.10</b>	
11	Определение сторон горизонта	<b>10.10</b>	
12	Определение сторон горизонта	<b>10.10</b>	
13	Стороны горизонта по солнцу	<b>17.10</b>	
14	Стороны горизонта по звездам	<b>17.10</b>	
15	Определение азимута на карте	<b>24.10</b>	
16	Определение азимута на карте	<b>24.10</b>	
17	Движение групп	<b>07.11</b>	
18	Заданное расстояние	<b>07.11</b>	
19	Определение сторон горизонта	<b>14.11</b>	
20	Определение сторон горизонта	<b>14.11</b>	
21	Глазомерное определение расстояния	<b>21.11</b>	
22	Глазомерное определение расстояния	<b>21.11</b>	
23	Работа с картой	<b>28.11</b>	
24	Работа с компасом	<b>28.11</b>	
25	Ориентирование на местности	<b>05.12</b>	
26	ОФП Спортивные игры	<b>05.12</b>	
27	Знакомство с топографической картой	<b>12.12</b>	
28	Масштаб, виды масштаба	<b>12.12</b>	
29	ОФП Спортивные игры	<b>19.12</b>	
30	Преобразование числового масштаба	<b>19.12</b>	
31	Измерение прямого расстояния	<b>26.12</b>	
32	Ориентирование на местности	<b>26.12</b>	
33	ОФП Спортивные игры	<b>09.01</b>	
34	Преобразование числового масштаба	<b>09.01</b>	
35	Ориентирование на местности	<b>16.01</b>	
36	Режим ходового дня	<b>16.01</b>	
37	ОФП Спортивные игры	<b>23.01</b>	
38	Ориентирование на местности	<b>23.01</b>	
39	Топографический диктант	<b>30.01</b>	
40	Ориентирование на местности	<b>30.01</b>	
41	ОФП Спортивные игры	<b>06.02</b>	
42	Режим ходового дня	<b>06.02</b>	
43	Измерение прямого расстояния	<b>13.02</b>	
44	Измерение прямого расстояния	<b>13.02</b>	
45	ОФП Спортивные игры	<b>20.02</b>	

<b>46</b>	Хронометраж движения группы	<b>20.02</b>	
<b>47</b>	Зарисовка топографических знаков	<b>27.02</b>	
<b>48</b>	Движение по ровной местности	<b>27.02</b>	
<b>49</b>	ОФП Спортивные игры	<b>05.03</b>	
<b>50</b>	Преодоление естественных препятствий	<b>05.03</b>	
<b>51</b>	Строй, темп, интервал	<b>12.03</b>	
<b>52</b>	Измерение прямого расстояния	<b>12.03</b>	
<b>53</b>	ОФП Спортивные игры	<b>19.03</b>	
<b>54</b>	Топографический диктант	<b>19.03</b>	
<b>55</b>	Преодоление естественных препятствий	<b>09.04</b>	
<b>56</b>	Зарисовка топографических знаков	<b>09.04</b>	
<b>57</b>	ОФП Спортивные игры	<b>16.04</b>	
<b>58</b>	Виды естественных препятствий	<b>16.04</b>	
<b>59</b>	Преодоление естественных препятствий	<b>23.04</b>	
<b>60</b>	Спортивное содержание похода	<b>23.04</b>	
<b>61</b>	ОФП Спортивные игры	<b>30.04</b>	
<b>62</b>	Зарисовка топографических знаков	<b>30.04</b>	
<b>63</b>	Виды естественных препятствий	<b>07.05</b>	
<b>64</b>	ОФП Спортивные игры	<b>07.05</b>	
<b>65</b>	Нормы переходов	<b>14.05</b>	
<b>66</b>	Топографический диктант	<b>14.05</b>	
<b>67</b>	ОФП Спортивные игры	<b>21.05</b>	
<b>68</b>	Активный способ движения	<b>21.05</b>	

## Список литературы

1. Спортивное ориентирование. Программа для системы дополнительного образования детей. М, О. Дитячев. П. Кобзаренко. Школа спортивного ориентирования. Барнаул, 1996.
2. Уроки ориентирования. М., ЦЦЮТур, 1996.
3. Лосез А.С. Спортивное ориентирование для детей и молодежи. М., 1990.
4. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М.,1990
5. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 1983
6. Елаховский СБ. Спортивное ориентирование на лыжах М. 1981.
7. Кивнстик А.О. О технике и тактике спортивного ориентирования. Тарту. 1979.
8. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.
9. Спортивное ориентирование ВИТЬКУЛ, 1999г.
10. Э.Н. Кодыш Соревнования туристов Москва «Физкультура и спорт» 1990г,
11. А.М. Куприн На местности и по карте М. «Недра» 1982г
12. Методические рекомендации организаторам туристских соревнований школьников и активистам туристско-краеведческой деятельности
13. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии, Москва 2004г.
14. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва 2003г.