

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ»

Рассмотрено на
заседании методического совета
УДО «ДонРЦТК»
Протокол от _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор УДО «ДонРЦТК»
_____ Е.А. Пересада

Образовательная программа дополнительного образования детей
туристско-краеведческой направленности

«ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА»

возраст обучающихся: 9 – 14 лет
срок реализации: 1 месяц

Жуков Александр Владимирович,
методист туристско-спортивного отдела
Учреждения дополнительного образования
«Донецкий Республиканский Центр туризма и
краеведения учащейся молодежи»

Донецк – 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди разнообразных средств воспитания и образования туристско-спортивной направленности одно из главных мест занимает детско-юношеский туризм. Туризм - вид спорта, который используется в качестве разнопланового воспитательного средства, которое развивает духовные, интеллектуальные качества, формирует позитивные черты характера (ответственность, мужество, настойчивость), физическую силу, выносливость, удовлетворяет интересы детей в изучении родного края, его достопримечательностей истории и культуры, формирует национальное сознание, самоутверждение, сочетает отдых со спортом, способствует воспитанию у детей лучших человеческих качеств.

Возникает необходимость создания новой инструктивно-методической и программной базы работы творческих объединений и кружков, обучающихся организаций дополнительного образования туристско-спортивного направления.

Актуальность программы заключается в том, что рассчитана на работу кружка в летний период (в том числе и во время работы пришкольного лагеря) и помогает решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.). Способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения; удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

Новизна данной образовательной программы состоит в том, что рассчитана она на один месяц (24 часа). По усмотрению педагога (в зависимости от контингента обучающихся) предложенные темы программы могут рассматриваться как новый материал, так и как материал для закрепления обозначенных тем.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что формы занятий, а также методы образовательной деятельности по данной программе предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирования социальной активности и гражданской позиции. Все это отвечает актуальным вопросам современного

воспитания личности, а также помогает обучающимся определиться в выборе будущей профессии.

Данная программа составлена в соответствии с действующими нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию.

Цель - развитие личности ребенка, укрепление физического, психического и эмоционального здоровья детей, воспитание лучших черт гражданина через занятия в туристско-спортивном кружке.

Задачи:

- создание условий для организованного отдыха детей;
- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие полноценному физическому и психическому развитию;
- формирование у школьников навыков общения и толерантности;
- профилактика детской безнадзорности в каникулярное время.

Возраст обучающихся и сроки реализации программы. Программа рассчитана на один месяц обучения для обучающихся в возрасте 9 - 14 лет (6 часов в неделю, 24 часа в месяц). Наполняемость групп – 12 человек.

По окончании срока обучения, предусмотренного данной программой, обучающиеся, освоившие её, могут быть зачислены в туристско-спортивные кружки на соответствующий год обучения без проведения вводного тестирования.

Режим занятий. Программа реализуется в течение одного месяца в летний каникулярный период, из расчета два раза в неделю по три часа или три раза в неделю по два часа. Продолжительность одного часа занятий – 45 минут.

Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы обучающихся, состояние материально-технической базы учреждения, в котором работают кружки, может вносить изменения в распределение часов внутри соответствующего раздела программы. При этом разделы программы и общее количество часов, отведенное на них, остаются неизменными.

Формы организации занятий. Занятия проводятся в группах. Вместе с групповыми, коллективными, фронтальными (работа по подгруппам) формами работы проводится индивидуальная работа. Целесообразной такая форма работы является при подготовке к соревнованиям, слетам, конкурсам и другим массовым мероприятиям. Создаются условия для дифференцированного и

индивидуального обучения, согласно творческим способностям, одарённости, возраста и психофизического состояния и здоровья детей.

Работа кружка организовывается в форме теоретических и практических занятий. Проводятся учебные занятия в кабинете, спортивном зале и на местности. Распределение учебных часов на практические занятия в помещении и практические занятия на местности зависит от наличия специально оборудованного учебного кабинета и погодных условий. Ориентировочное соотношение теоретических и практических часов - 1:6.

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные **методы обучения**:

- *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы);
- *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному (пешеходному) туризму).

Данные методы можно применять как в традиционной, так и в интерактивной форме.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия.

Формы проведения занятий: экскурсии, практические занятия, учебно-тренировочные занятия и сборы, соревнования, являются обязательными составляющими учебно-воспитательного процесса. Они предусматривают создание условий для приближения содержания тем к реальной жизни. Необходимым условием организации экскурсий, практических занятий и соревнований на местности является соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности.

Продолжительность учебных, учебно-тренировочных и практических занятий – не более 3 часов в день; экскурсий – до 4 часов; учебно-тренировочных сборов, соревнований – до 8 часов; однодневного похода, путешествия – 8 часов; двухдневного похода, путешествия – 14 часов; трехдневного похода, путешествия – 22 часа.

Ожидаемые результаты.

В результате изучения программы, обучающиеся должны овладеть или усовершенствовать свои знания и умения по основам пешеходного туризма.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	В том числе	
			теоретич.	практич.
1	2	3	4	5
РАЗДЕЛ I Вступительная часть		1,5	1,5	-
1.1	Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка	0,5	0,5	-
1.2	Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий, туристско-краеведческих путешествий, экскурсий, учебно-тренировочных сборов и соревнований. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
РАЗДЕЛ II Техника и тактика пешеходного туризма		10,5	3	7,5
2.1	Топография и основы ориентирования на местности.	2	1	1
2.2	Соревнования по видам спортивного туризма.	1	1	-
2.3	Основы техники и тактики пешеходного туризма.	7,5	1	6,5
РАЗДЕЛ III Физическая культура и безопасность жизнедеятельности		8	0,5	7,5
3.1	Общая физическая подготовка	4	-	4
3.2	Специальная физическая подготовка	3	-	3
3.3	Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь	1	0,5	0,5
РАЗДЕЛ IV Участие в массовых мероприятиях		3	-	3
4.1	Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному (пешеходному) туризму. Участие в соревнованиях сопутствующих видов спорта	3	-	3
РАЗДЕЛ V Итоговые мероприятия		1	1	-
5.1	Итоговое занятие	1	1	-
ВСЕГО:		24	6	18

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

Вступительная часть (1,5 часа)

1.1. Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка (0,5 часа)

Основная цель и задачи работы кружка. Планирование работы на месяц, учебно-тренировочные сборы и соревнования (время, место и район проведения)

1.2. Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий, учебно-тренировочных сборов и соревнований. Инструктаж по технике безопасности (1 час)

Техника безопасности во время проведения соревнований в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации занятий, тренировок, сборов. Постоянный порядок и соблюдение дисциплины, как составная часть обеспечения безопасности на соревнованиях. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Соответствие подготовки (опыту) участников к классу дистанции. Основные требования к специальному снаряжению (каска, страховочная система, веревки, карабины, рукавицы, спусковые устройства и т.п.). Инструктаж по технике безопасности.

РАЗДЕЛ II

Техника и тактика пешеходного туризма (10,5 часа)

2.1. Топография и основы ориентирования на местности (2 часа)

Понятие о топографии. План и карта их подобие и отличие. Общее понятие о масштабе карты. Числовой и линейный масштабы, их использование. Измерение и откладывание расстояний на карте и на местности. Работа с курвиметром.

Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах. Компас. Понятие об азимуте.

Практические занятия. Ориентирование на местности: по компасу, небесным светилам, местным предметам. Способы ориентирования карты. Определение места нахождения. Построение маршрута по заданным азимутам и расстояниям на карте и местности.

2.2. Соревнования по видам спортивного туризма (1 час)

Общие положения «Правил соревнований по спортивному туризму»: классификация соревнований, допуск к участию в соревнованиях, порядок их проведения, основные принципы определения результатов. Виды соревнований по спортивному туризму.

Правила соревнований по пешеходному туризму: виды соревнований, требования к классам дистанции соревнований, перечень и содержание

технических этапов и специальных заданий. Таблица штрафов возможных нарушений по технике и тактике пешеходного туризма. «Методические рекомендации по проведению соревнований по пешеходному туризму».

2.3. Основы техники и тактики пешеходного туризма (7,5 часа)

Характеристика естественных препятствий: лесные кустарниковые заросли, чащи, буреломы, разнообразные склоны (трава, осыпь, снег, фирн, лед), скалы, заболоченные участки, водные препятствия и т.п.). Техника движения в различных условиях. Основные правила движения по скалам.

Специальное снаряжение: каска, страховочная система, веревки, карабины, рукавицы, ледоруб, «кошки», подъемные, спусковые устройства и другие технические приспособления. Стандартное и нестандартное снаряжения, способы его совершенствования.

Техника преодоления естественных и искусственных препятствий на оборудованных судьями дистанциях, и с самостоятельным наведением средств преодоления. Страховка, самостраховка и сопровождение участников, принцип безаварийности в туризме.

Тактические приемы, действия участников при преодолении отдельных естественных и искусственных препятствий в походе и на соревнованиях по пешеходному туризму.

Практические занятия. Вязание узлов, грудной обвязки, беседки. Отработка навыков преодоления естественных и искусственных препятствий:

- движение по склону с использованием альпенштока;
- переправа через реку вброд с использованием жерди;
- переправа через реку вброд с наведением перил;
- переправа через реку, овраг по бревну (с самонаведением, без укладки бревна);
- переправа через реку, овраг по навесной переправе (с самонаведением);
- наклонная переправа вниз (с самонаведением);
- переправа по веревке с перилами через реку, овраг (с самонаведением);
- траверс склона (с самонаведением);
- спуск по вертикальным перилам (с самонаведением);
- подъем по вертикальным перилам (с самонаведением);
- подъем по скалам различной сложности;
- транспортировка пострадавшего по пересеченной местности в носилках;
- транспортировка пострадавшего по горизонтальным навесным переправам (в носилках, коконе);
- спуск пострадавшего с сопровождающим;
- преодоление болота по жердям.

Отработка тактических действий группы при преодолении отдельных сложных естественных и искусственных препятствий на соревнованиях (водных и горных препятствий, скальных участков, заболоченных участков).

РАЗДЕЛ III

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности (8 часов)

3.1. Общая физическая подготовка (4 часа)

Необходимость постоянных занятий физическими упражнениями. Утренняя гимнастика и водные процедуры. Вредное влияние курения и спиртного на здоровье и работоспособность.

Цель и содержание общеразвивающих упражнений. Группы мышц, которые несут основную нагрузку в походах, соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

Выполнение контрольных нормативов.

Практические занятия. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Занятие различными видами спорта: спортивное ориентирование, гимнастика, легкая атлетика (бег на разные дистанции, эстафеты, кроссы), плавание, скалолазание, спортивные игры.

3.2. Специальная физическая подготовка (3 часа)

Специальная физическая подготовка, как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям спортивного (пешеходного) туризма. Основные качества юного туриста-спортсмена: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

Практические занятия. Бег по пересеченной местности. Бег с препятствиями. Бег «вниз», «вверх». Многоразовый бег по разным отрезкам дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега при разных условиях и на различной местности. Подъем по вертикальным перилам на регулируемое расстояние («контекст»). Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну.

3.3. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (1 час) Режим дня при занятиях физической культурой та спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия. Разработка режима дня юного туриста-спортсмена. Практикум по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, кровотечениях, солнечном и тепловом ударах и т.д.

РАЗДЕЛ IV

Участие в массовых мероприятиях (3 часа)

4.1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному (пешеходному) туризму. Участие в соревнованиях сопутствующих видов спорта (3 часа)

Разделом предусматривается участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по спортивному (пешеходному) туризму разного уровня, включая дистанции I-III-го класса сложности, в качестве спортсмена. Участие обучающихся в соревнованиях сопутствующих видов спорта (спортивное ориентирование, скалолазание, мультиспорт и т.д.).

РАЗДЕЛ V

Итоговые мероприятия (1 час)

5.1. Итоговое занятие (1 час)

Подведение итогов работы кружка за месяц. Поощрение наиболее активных обучающихся по итогам обучения.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие виды методической продукции по организации туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности:

- Правила вида спорта «Спортивный туризм».
- Правила вида спорта «Спортивное ориентирование».
- Единая спортивная классификация. «Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения званий и спортивных разрядов по виду спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование».
- Методические рекомендации «Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму».
- Методические рекомендации «Техника преодоления отдельных этапов дистанции на личных соревнованиях по пешеходному туризму».
- «Организация туристских походов».
- «Организация соревнований по спортивному ориентированию».
- «Виды узлов, их назначение».
- «Выполнение полиспастных систем».
- Возможные методы использования популярных технических устройств».
- «Технические приспособления».
- «Легенды контрольных пунктов (КП)».
- «Условные знаки спортивных карт».

- Дидактические пособия: карточки с заданиями, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, анкеты, протоколы, кроссворды, ребусы.
- Учебники, учебные пособия, книги, журналы, брошюры, картографические пособия по ориентированию.
- Видеофильмы, учебные кинофильмы, аудиозаписи по соответствующим темам.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации образовательной программы необходимо наличие:

1. Отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов.
2. Компьютерной техники: компьютера, принтера, а также DVD – проигрывателя, телевизора.
3. Спортивного зала (желательно оборудованного крюками, скальной «стенкой»).
4. Необходимо достаточное количество материалов и оборудования для работы по программе:
 - личное и групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
 - рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
 - палатки различных видов, типов и конфигураций;
 - спальники различных видов, типов и конфигураций;
 - специальное туристское снаряжение необходимое для организации занятий, сборов и проведения соревнований по спортивному туризму (альпинистские веревки, карабины, технические устройства, индивидуальные страховочные системы и т.п.);
 - специальное снаряжение, оборудование необходимое для организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию (компасы, карты, призмы, компостеры, стойки и т.д.).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей, утвержденное приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 января 2015 г. № 8.

2. Требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11 августа 2015 г. № 392.
3. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей» (приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793.
4. Правила соревнований по спортивному туризму, 2008 г.
5. Правила соревнований по спортивному ориентированию, 2004.
6. «Инструкция по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью» (приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.).
7. «Единая спортивная классификация».
8. Методические рекомендации «Технический регламент проведения соревнований по пешеходному туризму» (от 19.03.2019 г.).
9. Методические рекомендации «Техника преодоления отдельных этапов дистанции на личных соревнованиях по пешеходному туризму», 2020 г.
10. «Положение о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях учебных заведений» (приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.).
11. «Положение о судьях по спортивному туризму».
12. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М.: 1985.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.-Смоленск, 1998.
15. Куликов Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М. ЦДЮТур, 1995.
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
17. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
18. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.Й., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986.