

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа №1 им. С. Ф. Романова»,**  
**г. Жуков Жуковского района Калужской области**  
ул. Рогачева 11, тел. 54088, 56140

---

ПРИНЯТА

на заседании педагогического  
совета школы

Протокол №1 от «30» августа 2022г.



Приказ №1/97 от «01» 09 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**“ Туристы - пешеходники”**

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень базовый

Рассчитана на детей от 11 до 15 лет

Срок реализации (общее количество часов) 34 часа

Кайдаков Максим Денисович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** программы по пешеходному туризму по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - досуговой, по форме организации - кружковой, по времени реализации - годичной.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания», авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

**Актуальность** программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

### **Цель:**

Физическое воспитание детей, воспитание любви к труду и умению трудиться, приобретение ребятами необходимых прикладных навыков.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

### **Задачи:**

Удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность Родине и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях. Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины учащихся в школе, связь с классным руководителем.

### **Решению этих задач способствуют:**

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям пешеходным туризмом.
2. Популяризация и развитие пешеходного туризма, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.
3. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, походах, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищества, чувство коллективизма.

Программа секции «Пешеходный турист» физкультурно-спортивной **направленности**, так как ведущей педагогической идеей является вовлечение подростком в систематические занятия футболом и их гармоничное физическое развитие.

**Новизна** программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Пешеходный турист» **актуальна** для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с

первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

### **Сроки реализации программы.**

Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия проводятся в не смешенной возрастной группе. Ежегодно план работы повторяется с учётом динамики развития физической подготовки обучающихся.

### **Форма и режим занятий.**

Нагрузка подбирается индивидуально для каждого обучающегося исходя из его физической подготовки и морально-волевых качеств. Так же определяется индивидуально время занятий.

В теоретической части занятий учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития Пешеходного туризма в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части техническая и тактическая подготовка, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика

### ***Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:***

- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию пешеходного туризма
- гигиену спортсмена

- историю развития пешеходного туризма

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики пешеходного туризма
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

#### **Методы отслеживания результативности:**

*-педагогическое наблюдение;*

*-педагогический анализ* результатов участия в мероприятиях (соревнованиях )

*-педагогический мониторинг* (диагностика личностного роста по итогам сдачи

#### **Содержание курса**

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

История развития туризма в России. Краеведение, туристско-краеведческое движение

«Отечество», основные его направления.

1.2. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Подготовка личного снаряжения к походу. Типы

палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Хозяйственный набор. Ремонтный набор, аптечка.

### 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Организация работы по устройству бивака.

Установка

палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения

насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

### 1.4. Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов.

Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

### 1.5. Физическая подготовка туриста

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений

на организм. Значение и виды физической подготовки для туриста.

### 1.6. Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода. Определение цели и района похода.

Подбор

литературы и картографического материала. Разработка маршрута, составление плана-

графика движения. Отчетная документация.

## Раздел 2. Обеспечение безопасности

### 2.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при

проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при движении группы

(пешком и на транспорте).

## 2.2. Правила санитарии и гигиены

Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды.

## 2.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы,

кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся. Правила переноски пострадавшего.

## Раздел 3. Топография и ориентирование

### 3.1. Топографическая и спортивная карты.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное

оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт.

Спортивная

карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной

карты. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.

### 3.2. Измерение расстояний на карте и на местности

Масштаб. Измерения расстояний на карте. Измерение расстояний на местности.

### 3.3. Способы ориентирования

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.

### 3.4. Съёмка местности

План местности. Глазомерная съёмка. Инструментальная съёмка.

## Раздел 4. Организация экологической работы

### 4.1. Фенологические наблюдения

Использование фенологических наблюдений при изучении родного края и в народном

хозяйстве. Значение фенологических наблюдений для человека. Народный календарь

природы. Изучение сезонных явлений природы. Организация наблюдений.

#### 4.2. Гидрологические наблюдения

Способы гидрологических наблюдений. Гидрологические наблюдения за р.Москвой.

Особенности гидрологических наблюдений за малыми реками. Гидрологические наблюдения в походе.

#### 4.3. Природный комплекс и его компоненты

Зональные и аazonальные природные комплексы края. Факторы, влияющие на их формирование. Взаимосвязь компонентов в природном комплексе. Влияние хозяйственной деятельности человека на единство в системе «природа - общество

- человек». Общая характеристика природных комплексов родного края.

#### 4.4. Почвы. Охрана почв.

Понятие о почвах. Состав и строение почв. Свойства почв. Условия формирования.

Понятие о почвенной карте. Способы обработки почв.

#### 4.4 .Исследовательская работа

Использование специального оборудования и приборов при проведении исследовательской работы. Работа со специалистами. Специальная литература.

Архивные

документы. Определители растений, насекомых. Правила сбора и засушивания растений.

#### 4.5. Охрана окружающей среды

Охрана природы в России. Основные документы по охране природы. Закон об охране



природы. Задачи особо охраняемых природных территорий (ООПТ).

Рациональное

природопользование. Рекреация. Научная организация рекреационных территорий.

Туризм и охрана природы.

#### 4.6. Экологические проблемы МР

Понятие об антропогенных факторах среды. Загрязнение атмосферы. Загрязнение гидросферы. Загрязнение почв. Рост городов.

#### Раздел 5 .Краеведение МР

##### 5.1.Краеведческие объекты

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные,

другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

Особо охраняемые природные объекты.

Экскурсионная работа. Требования к организации экскурсии. Работа экскурсовода.

##### 5.2.Рельеф МО

Геологическое строение и полезные ископаемые края. Главные черты рельефа области,

его влияние на формирование микроклимата, гидрографии края, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа. Наиболее типичные горные

породы и минералы края. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве.

##### 5.4. Гидрография области

Понятие о гидросфере планеты. Вода - основа жизни. Вода как полезное ископаемое.

Масштабы потребления воды на планете, в стране. Общая характеристика гидрографии

области. Реки, озера, болота, родники и их особенности. Охрана и использование водных

объектов. Закон об охране водных ресурсов. Биоиндикационные способы определения

чистоты воды в водоеме.

#### 5.5. Особенности климата

Атмосфера. Проблемы охраны атмосферы. Общее понятие о климате.

Климатические

факторы и их влияние на распространение растений и животных, хозяйственную деятельность человека.

## Учебно-тематический план

№	Названия тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>		<b>14</b>		
1.1.	История развития туризма, туристские путешествия	2	2	
1.2.	Туристское снаряжение	2	1	1
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	2	
1.4.	Питание в походе	2	2	
1.5.	Физическая подготовка туриста	4	1	3
1.6.	Подготовка и организация путешествия	2	2	
<b>2.Обеспечение безопасности</b>		<b>7</b>		
2.1.	Техника безопасности при проведении походов и экспедиций	2	2	
2.2.	Правила санитарии и гигиены	2	2	
2.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
<b>3.Топография и ориентирование</b>		<b>8</b>		
3.1.	Топографическая и спортивная карта	2	2	
3.2.	Измерение расстояний на карте и на местности	2	1	1
3.3.	Способы ориентирования	2	1	1
3.4.	Съемка местности	2	2	
<b>4 Организация экологической работы</b>		<b>5</b>		
4.1.	Природный комплекс и его компоненты	1	1	
4.2.	Почвы. Охраны почв.	2	2	
4.3.	Охрана окружающей среды	2	2	

Итого: **34 часа (26 теор.,8 практ.)**

## Календарно-тематическое планирование

Номер занятия	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	История развития туризма, туристские путешествия	2		
2.	Туристское снаряжение	2		
3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2		
4.	Питание в походе	2		
5.	Физическая подготовка туриста	4		
6.	Подготовка и организация путешествия	2		
7.	Техника безопасности при проведении походов и экспедиций	2		
8.	Правила санитарии и гигиены	2		
9.	Основные приемы оказания первой доврачебной	3		
10.	Топографическая и спортивная карта	2		
11.	Измерение расстояний на карте и на местности	2		
12.	Способы ориентирования	2		
13.	Съемка местности	2		
14.	Природный комплекс и его компоненты	1		
15.	Почвы. Охраны почв.	2		
16.	Охрана окружающей среды	2		