

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1» Г.УСИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНИИ  
«ВЕЛОДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШОУ ШКОЛА № 1» УСИНСК КАУ

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ №1» г. Усинска  
И.И. Парина  
Приказ от 31.08.2023 № 455

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Туристско-краеведческая направленность  
для учащихся 9-15 лет  
1 год обучения

Уровень программы: базовый

Составитель: Гусев Николай Валерьевич,  
учитель физической культуры

г. Усинск  
2023 год

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- – Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в действующей редакции);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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" (в действующей редакции).;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (в действующей редакции);
- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми, утвержденные приказом Министерства образования и молодежной политики РК от 01.06.2018 г. № 214-п;
- Положением о персонифицированном финансировании дополнительном образовании в муниципальном образовании городского округа «Усинск», утвержденным постановлением администрации муниципального образования городского округа «Усинск» от 25.08.2020 г. № 1075;
- Постановлением администрации муниципального образования городского округа «Усинск» от 31 марта 2021 года № 389 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Прием детей в организации дополнительного образования» муниципальными организациями дополнительного образования, расположенными на территории муниципального образования городского округа «Усинск»;
- Уставом МБОУ «СОШ № 1» г. Усинска (в действующей редакции);
- Положением о дополнительном образовании (в действующей редакции);
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (в действующей редакции).

### **Концепция программы**

Туристско-краеведческая деятельность - это комплексное средство гармоничного развития детей и юношества, заключающееся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристических путешествий.

Занятия в туристско-краеведческих детских объединениях (кружках): способствуют возрождению духовности, национального сознания, любви к родной стране у подрастающего поколения; воспитывают уважение к человеку и его труду; повышают результативность обучения и воспитания благодаря использованию ярких примеров из окружающего мира; обогащают опытом совместной деятельности, общения; способствуют личностному развитию ребенка; развивают желание пополнять собранными во время походов и экскурсий материалами краеведческие, школьные музеи, создавать новые; научат постоянно следить за экологическим состоянием окружающей среды и своевременно знакомить с результатами исследований общественность.

Туристско-краеведческая деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

– воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;

– развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;

– познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;

– социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.

– рекреационная функция.

Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

**Актуальность** программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития учащимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Новизна программы** заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и позволяет по окончании курса обучения подготовить спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

**Отличительной особенностью программы** «Спортивный туризм» является то, что она дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых туристско - краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций спортивного ориентирования, организации краеведческих исследований.

Программа «Спортивный туризм» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско - краеведческой деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристский поход – это самая комплексная, эффективная форма туристско-краеведческой деятельности. В туристских походах образование, воспитание, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных

отношений, способствует процессу самоутверждения. Туристский поход позволяет одновременно достигать всех целей, которые ставятся перед туристско - краеведческой деятельностью. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей- единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором главными помощниками в выборе правильного пути являются компас и карта. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Изучению своей «малой родины», расширению кругозора ребят способствует краеведение. Краеведческая работа всегда интересна, т.к. носит поисковый, исследовательский характер. Она направлена на активное и углубленное изучение истории родного края, его жителей. Изучение природы своего края способствует закреплению теоретических знаний о законах природы, природных комплексах родного края, формированию представления о целостности, единстве и всеобщей взаимосвязи в природе, получению необходимых навыков по ее охране, развитию интеллектуальных и практических умений по оценке природопользования и улучшения состояния окружающей среды. Это играет большую роль в формировании и развитии экологического сознания и экологической культуры личности ребенка.

**Уровень ДООП «Спортивный туризм»:** базовый.

#### **Организационно-педагогические основы обучения**

**Адресат программы.** Программа адресована учащимся 9-15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наличие специальной подготовки не требуется, набор детей в группы свободный. Рекомендуемый минимальный состав группы – 15 человек.

**Вид программы по уровню освоения:** базовый уровень.

**Объем программы:** 72 часа в год

**Срок реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 1 раз в неделю 2 часа

Расписание занятий составляется в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Ведущие формы, методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные

представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение задания на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по ориентированию и технике пешеходного туризма.

Практические занятия проводятся в 1 - 3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (в парке) и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;

*Развивающие:*

- расширять знания об окружающем мире;
- развивать интеллектуальные и физические способности;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;

- прививать интерес к активному отдыху и путешествиям;
  - укрепление здоровья учащихся;
  - развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
  - развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
  - развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов;
  - развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;
- Воспитательные:*
- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
  - воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
  - воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
  - формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

### **1.3. Содержание программы. 2-й год обучения.**

Материал программы дается в шести разделах: общая подготовка; основы туристской подготовки; тактико-техническая подготовка; топография и ориентирование; краеведение; Основы гигиены и оказания первой доврачебной помощи.

#### **1. Общая подготовка - 4 часа.**

##### *1.1 Введение.*

*Теория.* Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

##### *1.2 Инструктаж по технике безопасности.*

*Теория.* Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

#### **2. Основы туристской подготовки- 10 часов.**

##### **2.1. Подготовка к походу.**

*Теория.* Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

*Практика.* Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

##### **2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.**

*Теория.* Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

*Практика.* Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

#### **3.Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста - 30 часов.**

##### **3.1 Снаряжение спортсмена-туриста.**

*Теория.* Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение

безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

*Практика.* Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

### **3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.**

*Теория.* Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

*Практика* Решение ситуационных задач

### **3.3 Техника преодоления препятствий.**

*Теория.* Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

*Практика.* Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

## **4. Топография и ориентирование – 16 часов**

### **4.1 Топографическая и спортивная карта.**

*Теория.* Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

*Практика.* Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

### **4.2. Компас. Работа с компасом.**

*Теория.* Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

*Практика.* Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

### **4.3. Измерение расстояний.**

*Теория.* Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

*Практика.* Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

### **4.4. Способы ориентирования.**

*Теория.* Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

*Практика.* Движение с картой на местности, движение по легенде.. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

### **4.5. Соревнования по ориентированию.**

*Практика.* Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

## **5. Краеведение – 2 часа.**

### **5.1 История города.**

*Теория.* Краткая история города. Основание и становление города. План застройки города. Герб города. Улицы города, история и современность.

Достопримечательности города Усинска. Памятники скульптуры и архитектуры.

### **5.2 Экскурсионная программа.**

*Практика.* Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование.

**6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности – 6 часов.**

#### **6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.**

*Теория.* Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

#### **6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

*Теория.* Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

*Практика.* Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

### **Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов		
		Всего	теория	практика
1.	Общая подготовка	4	4	0
2.	Основы туристской подготовки	12	7	5
3.	Тактико-техническая подготовка	30	16	14
4.	Топография и ориентирование	16	8	8
5.	Краеведение	4	4	0
6.	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.	6	4	2
	<b>ВСЕГО:</b>	72	43	29

Календарно-тематический план (КТП) составляется на основе программы в формате Microsoft Office Excel и экспортируется в систему ГИС ЭО в начале учебного года.

### **1.4. Планируемые результаты и способы их проверки**

*Планируемые результаты* (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Спортивный туризм». Качественные свойства проявляются:

– в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью,

– накоплении знаний и формировании умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,

– достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Личностные результаты, формируемые в ходе курса, отражают:*

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к отечеству, чувства гордости за свою родину; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных



ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

*Метапредметные результаты* характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «Спортивный туризм», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умением учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта.

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные

способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **2.1. Календарный учебный график программы**

Приложение 1.

## **2.2. Условия реализации программы**

1. Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- методические пособия по туризму, методике занятий и тренировок;
- правила соревнований;
- инструкции по технике безопасности.
- раздаточный материал;
- разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

2. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы в школе имеется и используется:  
один спортивный зал:  
туристское снаряжение:

- рюкзак - 15 шт.
- спальный мешок - 15 шт.
- палатки - 8 шт.
- палатка "зима" - 1 шт.
- печка к палатке "зима" - 1 шт.
- система страховочная - 15 пар.
- аптечка - набор
- компаса жидкостные - 8 шт.
- карты туристские, спортивные
- веревка основная 40м, 30м, 20м - 15 шт.
- веревка вспомогательная - 3 шт.
- карабин туристский с муфтой - 45 шт.
- фсу («восьмерка») - 8 шт.
- «жумар» - 8 шт.
- шлем защитный (каска) - 8 шт.

3. Организационное обеспечение:

- необходимый контингент учащихся;
- утвержденное расписание занятий;
- помощь родителей;
- связь с общественностью (СМИ, школы, детские сады, Дворец культуры, предприятия города).

## **2.3. Форма подведения итогов реализации программы**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Уровень подготовленности учащихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных соревнованиях. Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Соревнования применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий, проводятся согласно плану игр муниципального уровня.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в соревнованиях.

#### **Этапы педагогического контроля.**

<b>Вид</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма</b>	<b>Критерии</b>
Текущий (в течение года)	Тактико-техническая подготовка	Практическая проверка преодоления препятствий	«отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Текущий (в течение года)	Топография и ориентирование	Опрос, практическая работа.	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течение года)	Контрольные старты и соревнования	Соревнования	Закончить дистанцию.
Входящий (сентябрь)	Основы туристской подготовки	Беседа, анкета, опрос.	
Итоговый (в течение года)		Игра «Готов ли ты в поход?»	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

#### **2.4. Оценочные материалы**

*Результативность обучения определяется через:*

2.1. Промежуточный контроль. Виды промежуточного контроля:

- наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
- опрос по теоретическим знаниям;
- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

– контроль соблюдения техники безопасности.

2.2. Соревнования различных уровней: школьные городские, республиканские, федеральные, российские). Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

2.3. Привлечение в секцию детей, требующих повышенного внимания и состоящих на профилактическом учете с целью привития им здорового образа жизни и последующего снятия с учета.

### **2.5. Методическое обеспечение**

Видами и методами обучения являются: целенаправленное изучение разделов программы в активных формах, проблемное обучение, организация самостоятельной работы, практические занятия. В реализации программы преобладают педагогические технологии, связанные преимущественно с объяснительными методами обучения в сочетании с демонстрацией изучаемого материала на конкретных примерах (репродуктивный метод). В практических формах работы группа делится на подгруппы, для более прочного усвоения того или иного навыка. Для усвоения более сложных практических навыков: вязание туристских узлов, элементы ориентирования, преодоление различных препятствий, используется индивидуальный метод работы. В условиях природной местности проявляется творчество учащихся и приобретаются теоретические знания и практические навыки по разжиганию костра, установке палатки, приготовлению пищи на костре, преодолению различных препятствий, ориентированию на местности с помощью компаса, изучению топографической и спортивной карт и условных знаков

### **2.6. Список литературы**

#### *Учебно-методическая литература для педагога*

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Регламент по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2009
10. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
11. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
12. Штюрман Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва, 1989.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Возраст учащихся	4 - 11 классы
Начало учебного года	11 сентября 2023 года (с 01 по 10 сентября - комплектование учебных групп)
Продолжительность учебного года	36 недель
Сменность занятий	1 смена
Начало учебных занятий	Согласно расписанию занятий объединений
Окончание учебных занятий	Согласно расписанию занятий объединений, до 20.00 часов
Продолжительность занятий и перерывов между ними	40 минут с перерывом 10 минут
Сроки и продолжительность каникул	с 30.12.23 по 08.01.24 (9 дней) с 01.06.24 по 31.08.24
Сроки проведения промежуточной аттестации	Апрель, май
Окончание учебного года	31 мая 2024 года

Продолжительность занятий в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.