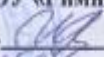


Администрация городского округа город Урюпинск Волгоградской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия» городского округа город Урюпинск Волгоградской области

Принято на заседании
педагогического совета
от «22» 08 2025г.
Протокол № 1
«20» 08 2025г.

Утверждаю:
Директор МАОУ «Гимназия»
Воронина И.А. 
Приказ № 153/ 
«23» 08 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»

Возраст учащихся: 12-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бубнова Любовь Степановна,
учитель физической культуры

г. Урюпинск, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Спортивный туризм" (далее по тексту – программа) по тематической направленности является туристско-краеведческой.

При разработке программы были использованные следующие типовые образовательные программы для системы дополнительного образования детей, утвержденные Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ: "Юные судьи туристских соревнований", "Юные туристы-спасатели", "Спортивное ориентирование" и др., которые предусматривают приобретение необходимых умений и навыков для получения званий "Юный турист России", "Турист России", "Юный судья по спорту", "Юный спасатель", выполнение спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию.

Актуальность программы

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его "виртуального бытия". Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Педагогическая целесообразность программы

Образовательная программа позволяет развить специальные умения и навыки по

направлениям: ориентирование, спортивный туризм и краеведение, создаёт условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность преодолевать трудности и т.п. Программа включает в себя учебный материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей в спортивном туризме, формировать такие качества личности, как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта и т.п.

В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общеконандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Важным элементом туристического многоборья является умение правильно сориентироваться в тех или иных жизненных ситуациях, требующих определенных знаний и умений. Большое внимание уделяется изучению законов природы и правил бесконфликтного существования в ней.

Программа учитывает психофизическое развитие детей, окружающий социум. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры; мини соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки, походы), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; просмотр фильмов, видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природного материала, рисование природных объектов).

Средства и методы:

- обучение с использованием традиционных информационных форм обучения: лекции, семинары, решение конкретных достижений, беседы;
- обучение с использованием активных форм обучения: полевые лагеря, учебные полигоны, учебно-тренировочные походы, туристские слеты, соревнования, туристские вечера, использование технологии коллективной творческой деятельности и др.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, прежде всего, её комплексность, которая даёт возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Данная программа индивидуализирует образовательный путь подростка в рамках единого социокультурного и образовательного пространства. Программа направлена на адаптацию подростка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; даёт профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе

обучающимся своей будущей профессии.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 12 до 14 лет. Программа составлена с учётом возрастных психологических особенностей обучающихся. Состав группы 12-15 человек.

Обучающиеся в возрасте 12 – 14 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству.

В объединение принимаются учащиеся, не имеющие ограничений по здоровью, что должно быть подтверждено медицинской справкой.

Уровень, объём и срок освоения программы

Уровень программы базовый, предполагает преподавание основ туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом, по окончании базовой подготовки, предусматривается участие в соревнованиях: личных и командных, на дистанциях 1-2-3 класса, по спортивному ориентированию районного масштаба, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

Форма обучения: очная.

Общее количество учебных часов: 36 академических часа.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 академических час, с установленными перерывами (в соответствии с СанПиНом 3.1/2.4.3598-20 от 30 июня 2020 года N 16). Всего на освоение программы отводится 36 часов в год.

Срок реализации – 1 год

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Походы и соревнования входят в сетку часов.

Летние многодневные походы, экспедиции и лагеря проводятся вне сетки часов.

Календарный план занятий по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, финансового бюджета, в т.ч. контингента занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарном плане, составляющемся в начале учебного года и являющемся приложением к данной программе.

Занятия проводятся с полным составом объединения. Для проведения теоретических и

практических занятий возможно привлечение учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Особенности организации образовательного процесса

Группа формируется из обучающихся 12 – 14 лет возраста. Состав группы постоянный. Основная форма занятий групповое учебно-тренировочное занятие и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы: организационные; наглядные (показ, помощь); словесные (описание, объяснение, название упражнений); практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений); мотивационные (убеждение, поощрение); контрольно-коррекционные.

Дополнительно обучающиеся выполняют индивидуальные задания педагога по совершенствованию своей физической подготовленности. На занятиях используются технические средства обучения, игровой метод.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности учащихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Туристская подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал состоит из модулей: основы туристской подготовки и общая физическая подготовка, на которые дается наибольшее количество часов.

Принципы проведения занятий

Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы. Возрастное соответствие. Учитывают индивидуальные возможности обучающимися.

Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют "зону ближайшего развития".

Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

Дифференцированный подход. Учёт индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

Рефлексия. Совместное обсуждение занятия и краткое резюме педагога в конце занятия.

Форма подведения итогов — контрольные занятия, соревнования, зачеты.

Разработаны диагностические карты подготовленности обучающихся, ведётся дневник наблюдений за параметрами физического организма занимающихся.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения обучающиеся демонстрируют на соревнованиях, слётах, спортивных праздниках.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Даёт практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Цель программы

Создание условий для самореализации, социальной адаптации и оздоровления детей в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи освоения программы

Предметные

- познакомить с основами туристского многоборья;
- сформировать умение применять туристские узлы.

Метапредметные

- умение ориентироваться в пространстве;
- сформировать умение работать в команде.

Личностные

- развить мотивацию к потребности в здоровом образе жизни.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Туристское многоборье как вид спорта</i>				
1.1	Водное занятие. Классификация видов туристского многоборья	0,5	0,5	-	опрос, анкетирование
1.2.	Нормативные документы по туристскому многоборью	0,5	0,5	-	опрос
1.3.	Техника безопасности и правила поведения юных туристов на занятиях	1	1	-	наблюдение
1.4.	Личное снаряжение	1	0,5	0,5	беседа

1.5.	Групповое снаряжение	1	0,5	0,5	беседа
1.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная» личная	2	1	1	наблюдение
1.7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» короткая	2	1	1	наблюдение
1.8.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» длинная (связки)	3	1	2	наблюдение
1.9.	Туристские слёты и соревнования	2	-	2	соревнование
		13	6	7	
2.	<i>Топография и ориентирование на местности</i>				
2.1.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	1	0,5	0,5	беседа
2.2.	Условные знаки спортивных карт	1	0,5	0,5	тест
2.3.	Техника ориентирования	1	0,5	0,5	наблюдение
2.4.	Тактика ориентирования	1	0,5	0,5	наблюдение
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	1	-	1	соревнование
		5	2	3	
3.	<i>Краеведение</i>				
3.1.	Изучение района путешествия	1	-	1	беседа
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	0,5	0,5	опрос
3.3.	Туристские возможности Волгоградской области и города Урюпинска Изучение экскурсионных объектов	1	0,5	0,5	беседа
		3	1	2	
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	1	0,5	0,5	беседа
4.2.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	1	0,5	0,5	наблюдение
4.3.	Походная медицинская аптечка	1	0,5	0,5	опрос
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	1	0,5	0,5	наблюдение
		4	2	2	
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>				
5.1.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	1	1	-	беседа
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-	беседа

5.3.	Общая физическая подготовка	1	-	1	наблюдение
5.4.	Специальная физическая подготовка	2	-	2	наблюдение
		5	2	3	
6.	Организация проведения походов				
6.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	1	1	-	беседа
6.2.	Действие группы в экстремальных ситуациях	1	0,5	0,5	тест
6.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	2	1	1	беседа
6.4.	Питание в туристском походе	0,5	-	0,5	беседа
6.5.	Краеведение	0,5	-	0,5	тест
6.6.	Подведение итогов туристского путешествия	1	0,5	0,5	анализ мероприятия
		6	3	3	
	ИТОГО за период обучения:	36ч.	16ч.	20ч.	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел.1. Туристское многоборье как вид спорта

Тема1.1. Водное занятие. Классификация видов туристского многоборья

Теория: Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Средства туризма (прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение) и их характеристика.

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности.

Практика:

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото-и видео материалов о спортивном туризме. Прогулка в лес. Анкетирование юных туристов и родителей. Общественно полезная работа.

Методическое обеспечение: компакт-диски, карты, иллюстрации, фотографии, плакаты, дидактический материал.

Тема 1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила и регламент соревнований и система штрафов и бесштрафовая по туристскому многоборью на личных и командных дистанциях, поисково-спасательных работах. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России», «Юный спасатель»

Методическое обеспечение: таблица штрафов, нормативов, «Правила и регламент соревнований по спортивному туризму» ФСТР№6 от 20.03.2015г.

Тема 1.3. Техника безопасности и правила поведения юных туристов на занятиях

Теория: Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Методическое обеспечение: инструкции по технике безопасности, туристский инвентарь: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, таблицы.

Тема 1.4. Личное снаряжение туриста

Теория: Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трех дневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнура диаметром 6мм (прусик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и

полуавтоматической муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда и обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практика: Формирование умения и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика само страховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

Методическое обеспечение: страховочные системы, веревки д10мм, прусы страховочные, карабины, рукавицы, рюкзак, спальные мешки, альпеншток, каски, петли само страховки, уч. Пособие «Азбука туризма» Бардин К.В.

Тема 1.5. Групповое снаряжение туриста

Теория: Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок. Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика: Наведение страховочных перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

Методическое обеспечение: плакаты, веревки динамические и статические, палатки, рюкзаки, хоз.наборы, учебно-методическое пособие Константинов Ю.С «Детско-юношеский туризм».

Тема 1.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная» личная

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «само страховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика: Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и

совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов.

Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну.

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «проводник восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Методическое обеспечение: компакт-диски, реп.шнуры, веревки, страховочные прусы, рукавицы брезентовые, уч. Методическая лит-ра «Основы безопасности в пешеходных походах» Варламов В.Г, «Туристские соревнования учащихся» Константинов Ю.С.

Тема 1.7. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» короткая

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике спортивного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практика: Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам наведенными судьями; «маятник».

С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой по перилам наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенными судьями.

Методическое обеспечение: страховочные системы, веревки, прусы, рукавицы брезентовые, каски, карабины, лит-ра «Соревнования туристов» Кодыш Э.Н.

Тема 1.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-группа» длинная

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике спортивного туризма. Распределение обязанностей между членами

команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практика: Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

Установка и снятие палатки; разжигание костра; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

Методическое обеспечение: страховочные системы, карабины, рюкзак, страховочные прусы, рукавицы, каски, карта топографическая, лит-ра «Туризм и спортивное ориентирование» Гонопольский В.И.

Тема 1.9. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Теория: Организация работы команды при ПСР. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе.

Практика: Игра. Отработка технико-тактической подготовки.

Просмотр видео-фрагментов по тематике.

Тема 1.10. Туристские слеты и соревнования

Практика: Соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, художественной самодеятельности, туристской песни.

Методическое обеспечение: туристическое снаряжение, плакаты, карандаши, гуашь, фотографии, компакт-диски, лит-ра «Туристские соревнования учащихся» автор Константинов Ю.С.

Раздел 2. Топография и ориентирование на местности

Тема: 2.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Теория: Ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Практика: Знакомство с фото и видеоматериалами об ориентировании.

Методическое обеспечение: фото, видеоматериалы, лит-ра «Спортивное ориентирование» Тыкул В.И.

Тема: 2.2. Условные знаки спортивных карт

Теория: Условные знаки. Знаки спортивных и топографических карт. Понятие о

топографической и спортивной карте. Назначение топографической и спортивной карты, их отличия. Масштаб.

Практика: Работа со спортивными и топографическими картами различного масштаба, упражнение по определению масштаба. Изучение условных знаков. Измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

Методическое обеспечение: таблица условных знаков, спортивные и топографические карты, файлы, лит-ра «Спортивное ориентирование» Тыкул В.И.

Тема 2.3. Техника ориентирования

Теория: Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практика: Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определения азимута на заданный предмет.

Методическое обеспечение: компас, спортивные карты, курвиметр, линейка, карандаш, лит-ра «Топография и ориентирование в туристском путешествии» Куликов В.М, Константинов Ю.С.

Тема 2.4. Тактика ориентирования

Теория: Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практика: Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

Методическое обеспечение: карты спортивные, компас.

Тема 2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному и школьному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Методическое обеспечение: положение о соревнованиях, карты спортивные, компас, часы или секундомер.

Раздел 3. Краеведение

Тема 3.1. Изучение района путешествия

Теория: История, климат, растительность и животный мир Волгоградской области. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали, промышленность.

Методическое обеспечение: картографический материал, автор Марченко О.П, «Изучаем свой родной край», учебное пособие под автор А.С. Скрипкин, А.В. Луночки.

История Волгоградской области

Тема 3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: Памятники культуры Волгоградской области. Красная книга Волгоградской области.

Практика: Выполнение краеведческих заданий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Методическое обеспечение: лит-ра «Энциклопедия туриста»

Тема 3.3. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Волгограда.

Практика: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Методическое обеспечение: топографические карты, буклеты.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Методическое обеспечение: наглядные пособия, образцы распорядка дня.

Тема 4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

Методическое обеспечение: набор медицинской аптечки, шины, бинты.

Тема 4.3. Походная медицинская аптечка

Теория: Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Методическое обеспечение: набор медицинской аптечки.

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Правила транспортировки пострадавшего.

Практика: Игра «Транспортировка пострадавшего».

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

Методическое обеспечение: наглядное пособие.

Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Методическое обеспечение: карточки с терминами, примерный график-режим.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка

Теория: Основная задача общей физической подготовки – развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика:

Легкая атлетика

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки – 1500 м, мальчики – 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5 – 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты. Гимнастические упражнения: гимнастическая стенка, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, мост.

Методическое обеспечение: гимнастические снаряды, мячи, бассейн.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика:

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5 – 5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Плавание различными способами.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т. д. быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики—на высокой, девочки—на низкой. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Методическое обеспечение: гимнастические снаряды, канат, барьеры, лит-ра «Физическая тренировка в туризме» автор Скуртул В.И.

Раздел 6. Организация и проведение походов

Тема 6.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их

предупреждения

Теория: Туристский поход—средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практика: Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походах. Подготовка личного и группового снаряжения.

Методическое обеспечение: карты, отчеты по походам.

Тема 6.2. Действие группы в экстремальных ситуациях

Теория: Виды экстремальных ситуаций. Правила поведения.

Практика: Имитация экстремальной ситуации и поиск выхода из неё.

Тема 6.3. Организация туристского быта

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Методическое обеспечение: таблицы, требования по технике безопасности.

Тема 6.4. Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Методическое обеспечение: лит-ра «Пора в поход», метод. рекомендации.

Тема 6.5. Краеведение

Практика: Сбор краеведческого материала в походе. Использование полученных ранее теоретических знаний о природе Волгоградской области на практике.

Тема 6.6. Подведение итогов похода

Составление отчёта о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчёта о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

Методическое обеспечение: карты, схемы, фотографии, видеоролики.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе

Планируемые результаты определяются от исходного уровня развития обучающегося начальным, текущим, итоговым контролем педагога и самоконтролем обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании обучения: основы спортивного туризма

Предметные результаты:

Обучающиеся будут:

- знать основы туристского многоборья;
- уметь применять туристские узлы.

Метапредметные результаты:

по окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- работать в команде.

Личностные результаты:

по окончании обучения у обучающихся будет сформирована:

- мотивация к потребности в здоровом образе жизни.

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

5.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график программы "Спортивный туризм" составляется ежегодно и соответствует санитарным нормам.

5.2. Формы аттестации

- опрос;
- тестирование;
- зачёт.

5.3. Условия реализации программы

Учебный период: с 01.09.2022 по 24.05.2023.

Количество учебных недель: 36.

5.4. Материально-техническое обеспечение

- кабинет, оборудованный учебной мебелью для аудиторных занятий, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям;
- учебное оборудование кабинета включает комплект специальной мебели для хранения и показа наглядных пособий и собираемых экспонатов;
- цифровая видеокамера, фотоаппарат, компьютер, ноутбук (для организации занятий по подгруппам), сканер, принтер, мультимедийный проектор и экран (для демонстрации мультимедийных материалов).
- художественное оформление аудитории для занятий носит познавательный краеведческий и туристских характер.

5.5. Перечень оборудования

- рюкзак объемом не менее 80 литров – 17 шт.;
- оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т.д.) – 6 шт.;
- комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л) – 1 шт.;
- спальный мешок – 17 шт.;
- палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная – 17 шт.;
- палатка хозяйственная – 2 шт.;
- коврик теплоизоляционный – 17 шт.;
- тент от дождя – 4 шт.;
- компас жидкостной – 17 шт.;
- каска туристическая – 17 шт.;
- трекинговые палки – 17 пар.;
- перчатки туристические – 17 пар.;
- карабины туристические - 85 единиц (5 карабинов x 17 чел.) ;
- система страховочная – 17 шт.;
- спусковое устройство – 17 шт.;
- жумар – 17 шт.;
- пантин – 17 шт.;
- веревка 10 мм – 50 м.;
- веревка 6 мм – 25 м.;
- ролик трек для навесной переправы на карабине - 17 шт.;
- навигационное устройство походного типа – 1 шт.;
- радиостанции портативные - 17.

5.6. Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы.
2. Презентации.

3. Интернет сайты.

5.7. Оценочные материалы

- тесты;
- маршрутные листы;
- диагностические карты.

5.8. Методические материалы

Учебно-методическое обеспечение программы включает следующее:

- книги по краеведению, путеводители, справочники;
- набор дидактических игр;
- исторические и географические карты области и города;
- учебные пособия и инвентарь для проведения игр.

Необходим контакт с музеями, библиотеками, архивами города, клубами аналогичной направленности, посещение лекций историко-культурного плана в музеях, библиотеках и т.д.

Наглядный и дидактический материалы:

- карты;
- схемы туристических маршрутов;
- иллюстрации.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТурМО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ "Турист",1985.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение,1981.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешеходном походе.- М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: ФиС,2017.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: ФиС,1987.
8. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2018. 131 с.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт,1978.
10. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) / Составитель Константинов Ю.С. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2018. 312 с.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

12. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие.— М.: ФЦДЮТиК, 2018.
13. Куликов В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТурМО РФ, 1997.
14. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей: учеб.-метод. пособие. /Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. М.: ВЛАДОС, 2018. 215с.
15. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
17. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. — М.: ЦДЮТиК, 2003.
18. Основы безопасности в пешеходном туризме. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
19. Регламент вида спортивный туризм в группе дисциплин "дистанция-пешеходная". — М., 2020.
20. Скуртул В.И. Правила организации и прохождения технических этапов соревнований по туристскому многоборью.
21. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М.: "Просвещение", 1990.
22. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые.- М.: Физкультура и спорт, 1972.
23. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Для обучающихся

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование: рабочая тетрадь.— М.: ФЦДЮТиК, 2020.
2. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
3. Куликов В.М. Словарь юного туриста. — М.: ФЦДЮТиК, 2018.
4. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. — М.: ЦДЮТиК, 2003.
5. Константинов Ю.С. "Туристские слёты и соревнования учащихся". - М, ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
6. Курцева П.А. "Медико-санитарная подготовка учащихся". - М.: Просвещение, 1984.
7. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. — М., 2014.
8. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2015.