


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вологодского муниципального округа
«Васильевская средняя школа»

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
от 29.08.2024 г. протокол №1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  Е.В. Макарова
Приказ от 30.08.2024 г. №175



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туризм»

Уровень программы: *стартовый*

Срок реализации программы: *1 год (34ч.)*

Возрастная категория: *11-15 лет*

Направленность программы: *туристско-краеведческая*

Реализует программу

Гливка Н.М.

п. Васильевское,
2024 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Туризм**» составлена на основе нормативных законодательных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Настоящая программа разработана на основе авторских образовательных программ дополнительного образования по спортивному туризму и спортивному ориентированию Н. Стасюковой «Юный турист», Удре С.В. «Спортивный туризм».

Актуальность программы

Туристско-краеведческая деятельность способствует развитию всех сторон личности ребенка: физическому, интеллектуальному, социальному, эмоциональному развитию. Благодаря включению в туристско-краеведческую деятельность обучающиеся приобретают знания о родной стране и о её историческом и культурном настоящем и прошлом, формируется экологическое мышление, развиваются значимые социально-личностные качества: коммуникативность, выносливость, ответственность.

Направленность программы – туристско-краеведческая

Новизна программы заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами туристско-краеведческой деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит *логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных*

видах воспитывающей деятельности.

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-15 лет.

Форма обучения – очная.

Объём и срок реализации программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Общий объём по программе – 34 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю 1 академический час (время занятий включает 40 минут учебного времени).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

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;
- участие 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.

Учебный план

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Общая подготовка</i>	2	2	-	
1.1	Введение. Спортивный туризм – вид спорта.	1	1	-	Опрос
1.2	Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок.	1	1	-	
2.	<i>Основы туристской подготовки</i>	5	3	2	
2.1	Маршрут и подготовка к походу.	2	1	1	Зачет
2.2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.	2	1	1	
2.3	Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе.	1	1	-	
3.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	15	8	7	

3.1	Снаряжение спортсмена туриста. Самостраховка.	2	1	1	Зачет, контрольные старты
3.2	Вязка узлов и их применение.	2	1	1	
3.3	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	2	-	2	
3.4	Тактика преодоления препятствий.	1	1	0	
3.5	Техника преодоления препятствий	7	4	3	
3.6	Анализ ситуационных задач.	1	1	0	
4.	Топография и ориентирование	8	4	4	
4.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	Опрос, ориентшоу, соревнования
4.2	Компас. Работа с компасом.	2	1	1	
4.3	Измерение расстояний. Масштаб.	2	1	1	
4.4	Виды ориентиров. Определение точки стояния.	2	1	1	
5.	Краеведение	1	1	-	
5.1	История города	1	1	-	Опрос
6.	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.	3	2	1	
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	1	1	-	Опрос, зачет
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	
	ВСЕГО:	34	20	14	

Содержание учебного плана

1. Общая подготовка - 2 часа.

1.1 Введение.

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.

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- 5 часов.

2.1. Подготовка к походу.

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.

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.

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

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3. Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста - 15 часов.

3.1 Снаряжение спортсмена-туриста.

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

Страховочная система, блокировка, карабины, репшнуры. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.

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

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

3.3 Техника преодоления препятствий.

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

Практические занятия: 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 – 4 часа

4.1 Топографическая и спортивная карта.

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.

Практические занятия:

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.

Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия:

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

4.3. Измерение расстояний.

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

Практические занятия:

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.

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

Практические занятия: 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.

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Краеведение – 1 час.

5.1 История города.

Краткая история города. Основание и становление города. План застройки города. Геральдика города. Улицы города, история и современность. Достопримечательности города Усинска. Памятники скульптуры и архитектуры.

5.2 Экскурсионная программа.

Практические занятия: Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование.

6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности – 3 часа.

6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.

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

6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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.

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

1.4. Планируемые результаты

Образовательные:

- сформировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- поучаствовать в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучить 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:

- расширить знания об окружающем мире;
- развить интеллектуальные и физические способности;
- укрепить здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- привить интерес к активному отдыху и путешествиям
- развить специальные физические качества - силовую выносливость, равновесие;
- развить личностные качества: самостоятельность, активность, ответственность, навыки работы в команде;
- развить способность к преодолению трудностей, целеустремленность и настойчивость в достижении результатов;
- развить стремление к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов.

Воспитательные:

- воспитать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- воспитать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитать морально-волевые качества: целеустремленность, решительность, стойкость и выдержку в преодолении препятствий;
- сформировать коллектив, умение работать в команде, поддерживать командный дух.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации.

Спартакиады, соревнования, открытые тренировки, зачет и др.

Текущий контроль включает следующие формы: соревнование, турнир, зачетные занятия.

2.2 Оценочные материалы

В текущем контроле отражаются результаты освоения образовательной программы, которые отслеживаются с использованием диагностической карты, разработанной педагогом самостоятельно с учетом изучаемых тем ДОП.

Ф.И.О. обучающегося	Тема					

1 балл (низкий уровень) - обучающийся знает изученный материал фрагментарно. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

2 балла (средний уровень) - обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

Этапы педагогического контроля

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

(в течении года)		ли ты в поход?»	правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Итоговый (апрель – май)	Краеведение	Отчет по походу	Зачет путешествия

2.3. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы существует и доступен ряд условий:

Материально-техническое обеспечение программы:

Туристическое снаряжение: Рюкзак - 2 шт. Спальный мешок - 2 шт. Палатки - 1 шт. Система страховочная - 4 пара. Топор, котелки, пила, канистры, примусы, лопата. Аптечка - набор	Карты туристские, спортивные Веревка основная 40м, 30м ,20м - 5 шт. Веревка вспомогательная - 3 шт. Карабин туристский с муфтой - 10 шт. ФСУ («восьмерка»)- 4 шт. «Жумар» - 4 шт. Шлем защитный (каска) - 4 шт.
---	---

Информационное обеспечение:

- наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, АНО «Путник».
- Интернет-источники;

Кадровое обеспечение:

Учитель физической культуры Гливка Николай Михайлович.

Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый, исследовательский; проблемный, игровой, дискуссионный, проектный и др.; активные и интерактивные методы обучения; социогровые методы.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, этическая беседа, пример, соревнования, поручения, практические задания и др.

Материально - техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Практические занятия должны проходить в спортивном зале и на свежем воздухе (например, в лесопарковой зоне).

Перечень дидактического материала

-тесты, кроссворды, игры, рефераты, книги.
-карты, компасы.

Материально – технические условия:

- компас;
-контрольные пункты (призмы, компостеры);
- электронные считывающие устройства;
- контрольные пункты ;
- спортивный инвентарь.

Список литературы

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. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989

Календарный учебный график

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	2024-2025	34	34	34	Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (время занятий включает 40 минут учебного времени).