



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА «КОМПЛЕКС «ПОКРОВСКИЙ»

РАССМОТРЕННО И ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЕТ  
Директор  
МАОУ СПО «Комплекс «Покровский»

Приказ №1 от 30.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся	12 -18 лет
Срок реализации программы	1 год
ФИО педагога, реализующего программу	Разинкова Екатерина Анатольевна

2022 год

## Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с локальными актами МАОУ «Средняя школа «Комплекс «Покровский»:

-Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах.

-Положением о структурном подразделении физкультурно-спортивный клуб «Геракл».

**Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Программа направлена на освоение знаний, умений и навыков, необходимых в спортивном туризме, спортивном ориентировании и скалолазании для освоения разрядных требований, утвержденных Федерацией спортивного туризма Российской Федерации, а также общефизического развития, социального, нравственного, духовно-патриотического, интеллектуального уровня обучающихся, воспитания самостоятельности обучающегося.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей учащихся, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения. Неотъемлемой частью программы является не только «разрядный рост» будущих спортсменов, но и участие в категорийных походах по всей территории РФ.

Актуальность программы обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный(патриотический) рост. Проблемой всего нашего государства является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и интернет. Многие дети настолько погружены в виртуальную реальность, что с трудом могут идти на контакт, занятие активной туристской деятельностью позволяет решить эту проблему и подходить к ней системно. Регулярные тренировки по спортивному туризму позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка, и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учетом физических и психологических особенностей каждого обучающегося. Общая физическая подготовка разбивается на циклы, а каждый кружковец ведет индивидуальный дневник тренировок с фиксацией своих результатов.

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Важную роль следует отводить применения знаний на практике, умениям пользоваться специальным снаряжением. Форма работы кружка заключается в проведении теоретических и практических занятий и участия в спортивных мероприятиях. Ориентированное соотношение практических и теоретических занятий 2:1. Экскурсии, походы, соревнования являются важной составляющей применения навыков на практике.

Целью программы является создание благоприятной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, физического совершенствования, адаптации в обществе, формирование системы нравственных ценностей, основ здорового образа жизни.

Исходя из цели программы реализуются следующие задачи:

**Образовательные:**

-изучить материал по технической, тактической, специальной и общефизической, психологической, тактической и теоретической подготовке;

-освоить и выполнить нормы и требования, установленные Единой Всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов, как массовых, так и спорта высших достижений.

**Развивающие:**

-развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки спортивного туризма и спортивного ориентирования, навыки поведения в «дикой среде».

**Воспитательные:**

-воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;

-воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, терпимости, трудолюбия, целеполагания, мотивационная деятельность; формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, воля к победе, ответственность).

**Категория обучающихся, для которой Программа актуальна -**  
**дети от 12-18 лет.**

**Формы и режим занятий: Очная, групповая.**

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации. Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 40 минут).

**Сроки реализации программы:** 1 год – 102 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 34 учебные недели (3 академических часа в неделю).

Наполняемость учебной группы – от 1 до 15 человек.

### **Планируемые результаты освоения программы**

учащиеся:

- приобретут специальные знания по вопросам туртехники, пелеотуризму, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
- познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма в РХ;
- расширят и углублят свои знания в области истории, географии, биологии, литературе родного края, ОБЖ, физической подготовке;
- познакомятся с проблемами экологии и охраны природы РХ;
- научатся работать в команде;
- изучат способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие всоревнованиях и походах;
- разовьют силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- научатся правильно распределять свои силы;
- познакомятся с профессиями, требующими наличие туристских навыков;
- приобретут навыки самообслуживания в условиях походной жизни;
- приучатся к безоговорочному выполнению ТБ при работе с турснаряжением;
- смогут творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
- познакомятся с правилами поведения в общественных местах и культурного поведения в природе, правилами поведения под землей.

### **Содержание программы**

#### **Учебный (тематический) план**

№ п/п	Раздел. Тема.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. «Начальный»</b>				
1.1	Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности.	2	2	
1.2	Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	9	1	8
1.3	Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий	12	2	10
1.4	Организация питания в походе	4	2	2
1.5	Общая физическая подготовка	20	1	19
<b>Раздел 2. «Основной»</b>				
2.1	Работа с веревками	18	1	17
2.2	Специальная физическая подготовка.	22		22

2.3	Оказание первой медицинской помощи.	12	2	10
<b>Аттестация</b>				
	Промежуточная	2		2
	Итоговая	1		1
	Всего	102	11	91
	Итого	102		

### **Содержание Учебного плана**

**Вступительное занятие.** Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения. Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

**Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.**

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения.

**Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий.**

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжение при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению.

**Организация питания в походе.**

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

**Общая физическая подготовка**

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ. подготовке.

**Работа с веревками**

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

**Специальная физическая подготовка.**

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использования упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

#### **Оказание первой медицинской помощи.**

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдалённости от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны, полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертыости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеша, обработка места укуса.

**Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.**

## Формы контроля и оценочные материалы

С целью определения полноты и прочности знаний обучающихся, умения применять полученные знания на практике, а также навыков самостоятельной работы осуществляется текущий контроль успеваемости, а также промежуточная аттестация в форме контрольных уроков.

Текущий контроль – это систематическая проверка достижений обучающихся в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Цель текущего контроля успеваемости заключается в определении степени освоения обучающимися разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы во всех учебных группах. При осуществлении текущего контроля используется безотметочная система оценивания. Безотметочная система оценивания образовательных результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики уровня освоения разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учеником и не подразумевает сравнение его с другими детьми.

Промежуточная аттестация - это установление уровня результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе за определенный промежуток учебного времени – полугодие, год. Промежуточная аттестация обучающихся проводится за полугодие не позднее 30 декабря и за год не позднее 30 мая. Результатом промежуточной аттестации является оценка – зачет. Промежуточная аттестация считает успешно пройденной, если обучающийся принял

участие в промежуточной аттестации и продемонстрировал личностные результаты освоения программы. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в журнале учета работы педагога (клубе, секции, кружке). Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Результатом итоговой аттестации является оценка – зачет/не зачет. Результаты итоговой аттестации фиксируются в Протоколе результатов итоговой аттестации.

#### **Выполнение нормативных требований итоговой аттестации.**

Текущий контроль осуществляется во время проведения тренировочного процесса, путем сдачи материала устно, письменно, теоретически  
Промежуточная аттестация два раза в учебном году, первый промежуточный контроль 26.12.2022г. второй 24.05.2023г. осуществляется путем сдачи нормативов, показательных выступлений.

Итоговая аттестация – осуществляется путем (зачет/не зачет), по итогу промежуточных контролей в конце всего обучения.

#### **Организационно-педагогические условия реализации Программы**

#### **Материально-технические условия реализации Программы:**

Занятия проводятся в учебном классе спортивного туризма, на спортивной площадке, в спортивном зале, на полевом лагере.

На занятиях используется следующие снаряжение:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере
- соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере
- соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения
- дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины;
- зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы
- самостраховки, каски, рукавицы (перчатки);
- коврики теплоизоляционный (пенополиэтиленовый);
- медицинская аптечка (комплект).
- комплект котлов: 6, 7, 10 л (комплект).
- костровое оборудование, комплект (тросики, таганки)
- штурмовой костюм
- топор
- пила
- лопатка малая сапёрная.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
- Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
- Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. М., Детская литература, 1975.
- Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
- Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
- Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
- Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
- Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. – М., 1983.
- Аппенянский А. И. физическая тренировка в туризме / А. И. Аппенянский. – М., 1988.
- Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. – М., 1998.
- Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. – М., 2000.
- Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. – СПб., 2007.
- Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. – М., 2001.
- Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. – М., 2003.
- Ч.1. – Вып. 5.
- Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. – М., 1999.
- Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. – М., 1996.
- Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. – М., 1986.
- Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюрмер. – М., 1992.
- Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.

Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженых дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.

Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.

Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.

Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.

Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.

Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.

Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ

«Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.

Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с

Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.

Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург.: У-Фактория, 2002 г., 606

Штурмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.