

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 6 от 30.08.2021

Приложение № 3  
Утверждено приказом  
МОУ «Изварская СОШ»  
от 30. 08. 2021 г. № 85 о/д

## **Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Спортивный туризм»**  
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей: 12-16 лет

Срок реализации: 2 года

**Составитель:**  
Большаков Владислав Станиславович,  
педагог дополнительного образования

д. Извара  
2021-2022 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Цель дополнительной общеразвивающей программы: создание готовности действовать в условиях экстремальных ситуаций, способствовать гармоничному физическому развитию.

Задачи дополнительной общеразвивающей программ:

Обучающие:

- научить действовать в условиях экстремальных ситуаций.

Развивающие:

- развивать основные физические качества, характерные для данного возраста;

- развивать самостоятельность.

Воспитательные:

- воспитать волевые и моральные качества, ответственность.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы: туризм - средство физического воспитания и в то же время - воспитание личности, в которой гармонически сочетались бы все стороны человеческой деятельности: интеллектуальная, физическая и эмоциональная. В этом смысле туризму и туристической деятельности, педагогически правильно организованной, альтернативы нет. Туристические походы, экскурсии являются важной формой гуманистического, патриотического воспитания. Походы позволяют углублять и дополнять знания по большинству предметов школьного курса. Походы способствуют оздоровлению и физическому развитию детей, готовят к жизни действиям в условиях экстремальных ситуаций.

### Учебно-тематическое планирование 1 года обучения

Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме	Дата проведения	
			План	Факт
1. Организация	Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивным туризмом. Техника безопасности во время занятий.	1		
2.	Что такое спортивный туризм? История развития туризма в России. Основные направления туризма.	1		

Туристическая подготовка	Туристические узлы: проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой.	1		
	Туристические узлы: встречный, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка, штык.	1		
	Установка и снятие палатки	1		
	Переправа по бревну через ручей с опорой на шест, гать	1		
	Гать, траверс склона	1		
	Воздушная переправа с сопровождением	1		
	Воздушная переправа с сопровождением	1		
	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1		
	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1		
	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1		
	Подъём по склону серпантинном (со сменой лидера)	1		
	Подъём по склону серпантинном (со сменой лидера)	1		
	Азимут и азимутальный ход	1		
	Азимут и азимутальный ход	1		
	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		
	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		
	Топографические знаки	1		
	Топографические знаки и топографическая съёмка с применением квадрокоптера (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	1		
	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		

	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		
	Бросок верёвки в цель	1		
	Бросок верёвки в цель	1		
	Спуск (спортивным способом)	1		
	Подъём (спортивным способом)	1		
	Измерение скорости течения реки	1		
3. Ориентирование	Ориентирование в заданном направлении	1		
	Ориентирование в заданном направлении	1		
	Ориентирование в заданном направлении	1		
	Ориентирование в заданном направлении	1		
4. Оказание первой медицинской помощи	Первая медицинская помощь при ушибах, растяжении, переломе, укусе змей и насекомых (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	1		
	Первая медицинская помощь при ушибах, растяжении, переломе (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	1		
5. Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	1		
	<b>Всего</b>	<b>34</b>		

### Учебно-тематическое планирование 2 года обучения

Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме	Дата проведения	
			План	Факт
1. Организация	Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивным туризмом. Техника безопасности во время занятий.	1		
2. Туристическая подготовка	Что такое спортивный туризм? История развития туризма в России. Основные направления туризма.	1		
	Туристические узлы: проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой. Примечание:	1		

вяжутся на время.			
Туристические узлы: встречный, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка, штык. Примечание: вяжутся на время.	1		
Организация временного укрытия из подручного материала	1		
Совершенствование переправы по бревну через ручей с опорой на шест, гать	1		
Гать, траверс склона	1		
Воздушная переправа с сопровождением	1		
Совершенствование воздушной переправы с сопровождением	1		
Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1		
Совершенствование укладки бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1		
Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1		
Подъём по склону серпантинном (со сменой лидера)	1		
Подъём по склону с применением жумара	1		
Азимут и азимутальный ход	1		
Азимут и азимутальный ход	1		
Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		
Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		
Топографические знаки	1		
Топографические знаки и топографическая съёмка с применением квадрокоптера (практическое занятие в центре «Точка	1		

	Роста»)			
	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		
	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		
	Бросок верёвки в цель	1		
	Бросок верёвки в цель	1		
	Спуск с применением спускового устройства «восьмерка», прусика	1		
	Подъём (спортивным способом)	1		
	Измерение скорости течения реки	1		
3. Ориентирование	Ориентирование в заданном направлении	1		
	Ориентирование в заданном направлении	1		
	Ориентирование в заданном направлении	1		
	Ориентирование в заданном направлении	1		
4. Оказание первой медицинской помощи	Первая медицинская помощь при ушибах, растяжении, переломе, укусе змей и насекомых (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	1		
	Первая медицинская помощь при ушибах, растяжении, переломе (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	1		
5. Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	1		
	<b>Всего</b>	<b>34</b>		

Содержание изучаемого курса 1 и 2 года обучения:

Краеведение: Родной край, его природные и туристические возможности. Организация и проведение походов. Возможные туристические маршруты по родному краю. Техника безопасности на занятиях и в походе.

Основы гигиены: Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Топография и ориентирование: Понятие о топографической и спортивной карте. Топографические знаки. Спортивные знаки. Компас. Работа с компасом. Работа с квадрокоптером в центре цифрового и гуманитарного профилей «Точка Роста». Азимутальный ход. Поиск КП. Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам.

Техника туризма: Опасности в туризме, мнимые и действительные. Преодоление естественных препятствий. Преодоление крутых склонов. Узлы и их применение. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся: всем составом объединения, в группах или индивидуально.

Формы аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) заданий: теория, практическое занятие.

Наполняемость объединения: до 20 человек.

Продолжительность одного занятия: 40 минут

Дополнительная общеразвивающая программа предполагает срок обучения один год, для обучающихся 7-8 классов. Последовательное обучение предлагает приобретение практических навыков в области спортивного туризма.

Средства обучения:

1. Спортивный зал МОУ «Изварская СОШ»
2. Многофункциональная спортивная площадка МОУ «Изварская СОШ»
3. Туристическое снаряжение, карабины, компасы, карта.
4. Оборудование Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка Роста»
5. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2013.
6. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2011.
7. Балабанов И. В. Узлы. М., 2012.
8. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2014.
9. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 2008.
10. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 2007.
11. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 2006.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы 1 и 2 года обучения**

Знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;

- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- Уметь:
- разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры)
- оказывать само и взаимопомощь;
- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- выполнять общие обязанности участника похода.

### Система оценки результатов освоения образовательной программы

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе, промежуточная аттестация проводится в середине курса

Формы проведения итоговой и промежуточной аттестации: преодоление определенной дистанции с применением навыков пешего туризма.

Оценка результативности: зачетная

Оценочные материалы:

- применение знаний, умений и навыков в практических работах.

### Приложение

#### Продолжительность учебного года

Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	1 класс: 33 недели 2-9, 11 класс: 34 недели
Продолжительность учебной недели	5 дней
Окончание учебного года	31 мая – 1-8 классы 20 мая – 9, 11 классы

#### Календарный учебный график

Триместры	Периоды	Продолжительность Количество рабочих дней (учебных недель)		
		1 класс	2-8	9 класс
1	01.09.2021-30.11.2021	61 (12)	61 (12)	64 (12)
2	01.12.2021-28.02.2022	50 (10)	55 (12)	59 (11)
3	01.03.2022-31.05.2022	54 (11)	54 (11)	-
3	01.03.2022-20.05.2022	-	-	47 (11)
Полугодия	Периоды		11 класс	
1	01.09.2021-28.12.2021	-	88 (16)	-
2	10.01.2022-20.05.2022	-	82 (18)	-
Количество учебных дней за год		165 (33)	170 (34)	170 (34)

#### Продолжительность каникул

Каникулы	Классы	Срок начала и окончания каникул	Количество дней
осенние	1-9, 11	25.10.2021-03.11.2021	10 к. д.
зимние	1-9, 11	29.12.2021-09.01.2022	12 к. д.
весенние	1-9, 11	24.03.2022-02.04.2022	10 к. д.
дополнительные	1	14.02.2022 – 20.02.2022	7 к. д.
летние каникулы	1-8	01.06.2022- 31.08.2021	92 к. д.



Расписание занятий в кружке «Спортивный туризм», 1 год обучения

Вторник: 15.30-16.10

Расписание занятий в кружке «Спортивный туризм», 2 год обучения

Пятница: 15.30-16.10