

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОРЕНЕВСКИЙ РАЙОННЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» КОРЕНЕВСКОГО  
РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
Протокол № 3 от 14.04.2022 г.

Утверждено  
МБУДО «Кореневский районный ДДТ»  
от 14.04.2022 г.  
Директор Паршин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ТУРИЗМ»**

Уровень стартовый, базовый  
Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 1 год (216 часов)

Составители:  
педагоги дополнительного образования  
Бородин Игорь Николаевич  
Семенов Лидия Сергеевна

Коренево – 2022

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом программ, рекомендованных Министерством образования (просвещения) Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования, с учетом всестороннего анализа авторских программ педагогов дополнительного образования различных регионов Российской Федерации.

#### *Нормативно-правовая база программы*

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Приказ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей и взрослых»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" 2.4.3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
- Закон Курской области от 09.12.2013 №121-ЗКО (с изм. от 01.12.2014) «Об образовании в Курской области (принят Курской областной Думой 04.12.2013).
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Кореневский районный Дом детского творчества» п. Коренево Курской области.
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБУДО «Кореневский районный Дом детского творчества»

#### *Направленность*

По направленности программа является туристско-краеведческой.

## **Актуальность**

Актуальность заключается в том, что современные обучающиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать обучающимся возможность реализовать себя в различных областях. Обучающимся для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединении туристско-краеведческого направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому обучающиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что несомненно помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка. Занятия по данной образовательной программе, также помогут обучающимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Характерной особенностью спортивного туризма является соревновательная деятельность, позволяющая выявлять, сравнивать и сопоставлять возможности обучающихся на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, унификации состава действий (возраст, квалификация, класс дистанции и т.д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам.

Спортивный туризм представляет собой не только специфическую деятельность, но и создает уникальную среду для формирования физических, интеллектуальных, нравственных качеств.

### ***Отличительные особенности программы***

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм» направлена на формирование у обучающихся начальных туристских навыков.

#### ***Педагогические принципы на которых базируется программа:***

- принцип дифференциации и индивидуализации;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности в коллективе;
- принцип сознательности и активности обучающихся;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип научности, системности и доступности;
- принцип доступности и наглядности.

## **Программа состоит из четырех разделов:**

1. Раздел «Спортивная туристская подготовка».
2. Раздел «Лыжный туризм»
3. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»
4. Раздел «Туристские походы»

### ***Адресат программы***

Программа предназначена для обучающихся младшего и среднего старшего школьного возраста (7-16 лет), проявляющим интерес к спортивному туризму и ориентированию, как видам спорта, самостоятельным туристским путешествиям.

### ***Школьный возраст (7-11 лет).***

В этот период ребенок проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности. В данном возрастном периоде у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Ведущие позиции начинают занимать общественно-полезная деятельность и личностное общение со сверстниками. Именно в данном возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с идеалом. Учение приобретает для многих подростков личностный смысл.

Начинают формироваться элементы теоретического мышления. Рассуждения идут от общего к частному. Ребенок оперирует гипотезой в решении интеллектуальных задач. Это важнейшее приобретение в анализе действительности.

Развиваются такие операции, как классификация, анализ, обобщение. Развивается рефлексивное мышление. Предметом внимания и оценки обучающегося становятся его собственные интеллектуальные операции.

Ребенку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом его поведения является стремление найти свое место среди сверстников. Отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной адаптированности и правонарушениям. Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, ребенок старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость. Именно этот возраст является самым благоприятным для прохождения краткосрочного курса по программе «Спортивный туризм», чтобы предотвратить детский травматизм и смертность по неосторожности.

## ***Объём и сроки освоения программы***

***Объём программы: 216 часов.***

***Сроки реализации программы: 1 учебный год (36 недель).***

***Учебная нагрузка: 6 часов неделю.***

### ***Формы организации занятий:***

Формы и режим занятий, предусмотренные программой, согласуются с нормами СанПиН и включают в себя теоретические и практические занятия. Форма обучения по программе очная. В случае необходимости возможен переход на дистанционные и электронные формы обучения. На занятиях используются групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые формы обучения.

### ***Виды занятий:***

- учебно-тренировочные занятия,
- беседы,
- лекции,
- соревнования,
- зачеты.

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

В объединение принимаются обучающиеся, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям спортивным туризмом.

Численный состав учебной группы: 10 человек.

**Условиями реализации программы являются:** наличие учебной аудитории, спортивного зала, учебно-тренировочной площадки на прилегающей территории, лыжной базы, туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туризму.

После прохождения программы, обучающиеся могут продолжить обучение по другой туристской программе, реализуемой в учреждении. Это позволит продолжить занятия туризмом на более продвинутом уровне.

### ***Режим занятий***

**Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, в соответствии с рекомендуемым режимом занятий детей в организациях дополнительного образования (1-2 занятия на местности или поход до 8 часов), продолжительность академического часа (занятия) - 40 минут, перерыв между занятиями — 10 минут.**

## **1.2 Цель программы:**

- формирование у обучающихся системы знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом и дальнейшего совершенствования в этом виде спорта.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- познакомить с историей развития туризма, вида спорта «Спортивный туризм»;
- формировать представление о современном состоянии спортивного туризма в России;
- знакомить с основными дисциплинами и нормативными документами по спортивному туризму;
- обучать правилам и технике безопасности поведения туристов на занятиях, соревнованиях, в походах;
- обучать технике и тактике спортивного туризма в дисциплинах «дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-связка», «дистанция-пешеходная-группа» (1 и 2 классов сложности);
- обучать основам техники и тактики спортивного туризма в дисциплине «маршрут»;
- обучать основам техники и тактики лыжного туризма.

### **Развивающие:**

- способствовать развитию физических качеств (гибкости, координации движений, выносливости, скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств);
- способствовать интеллектуальному развитию обучающихся;
- способствовать формированию сферы логического, аналитического и критического мышления;
- способствовать развитию коммуникативной сферы обучающихся;

### **Воспитательные:**

- привить основы туристской поведенческой этики;
- формировать физическую культуру и потребность в активном и здоровом образе жизни;
- воспитать патриотизм, волевые и морально-нравственные качества.

**1.3 Учебный план:  
Учебный план программы «Туризм»**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Спортивная туристская подготовка	100	20	80	Соревнования, контрольные упражнения
2	Лыжный туризм	25	8	17	Соревнования, контрольные упражнения
3	Общая и специальная физическая подготовка	61	8	53	Выполнение тестов, контрольные упражнения
4	Туристские походы	30	6	24	Наблюдения
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	

По окончании обучения по общеразвивающей программе предполагается совершение зачетного туристского похода до 1 категории сложности включительно или участие в туристско-краеведческом многодневном мероприятии (соревнованиях регионального уровня, туристском лагере, слете и т.п.) - вне сетки часов. (В ходе реализации программы предполагается участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию вне сетки часов согласно Календарному плану спортивно-физкультурных мероприятий п. Коренево, Курской области и России)

***Содержание учебного плана***

**1. Спортивная туристская подготовка (100 часов)**

**1.1. Классификация видов туризма. Виды спортивного туризма.**

**Теория (2 часа)** Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции.

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции.

**1.2. Нормативные документы по «Туризму». Теория (2 часа).**

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Положение о значках «Юный путешественник

России», «Юный турист России», «Турист России». Требования к выполнению нормативов по присвоению значков «Юный путешественник России», «Юный турист России», «Турист России».

**1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях. Теория (2 часа).** Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности, при проведении многодневного туристского слета (соревнований), похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

**Практические занятия (14 часов):**

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях объединения, на соревнованиях и в походах.

**1.4. Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста.**

**Теория (2 часа)** Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

**Практические занятия (10 часов):**

Специальное туристское снаряжение для занятий спортивным туризмом: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: карабинов, рукавиц, роликов и т.д. на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

**1.5. Групповое снаряжение туриста.**

**Теория (2 часа)** Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

**Практические занятия (10 часов):**

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.



**1.6. Техничко-тактичсскя подготовка вида «Дистанция - пешеходная»**  
**Теория (2 часа)** Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии

**Практические занятия (15 часов):**

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: - 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, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

**1.7. Техничко-тактичсскя подготовка вида «Дистанция пешеходная - группа».**

**Теория (4 часа).** Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по спортивному туризму. Тактика личного прохождения различных этапов, в команде и в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

**Практические занятия (15 часов):**

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные

схемы при возникновении внестатных ситуаций с использованием специального туристского снаряжения. Организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведённым судьями. Организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями. Переправа через вброд по перилам, наведённым судьями. Изучение техники вязания узлов «проводник одним концом», «проводник восьмёрка», «прямой», «встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Штрафы за совершенные ошибки.

### **1.8. Туристские слеты и соревнования.**

**Теория (4 часа).** Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения.

Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

#### **Практические занятия (16 часов):**

Зачетные соревнования по спортивному туризму. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на соревнованиях муниципального и регионального уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях.

## **2. Лыжный туризм**

### **2.1. Краткие сведения, правила по лыжному туризму.**

**Теория (4 часа)** Что такое лыжный туризм?

#### **Практические занятия (2 часа):**

Знакомство с попеременными и одновременными лыжными ходами.

### **2.2. Техника движения в лыжном туризме.**

#### **Практические занятия (2 часа):**

Преодоление естественных препятствий.

### **2.3. Спуски и подъёмы.**

#### **Практические занятия (6 часов):**

Подъём лесенкой и ёлочкой. Торможение плугом и полуплугом.

### **2.4. Соревнования по лыжному туризму.**

**Теория (4 часа).** Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований

#### **Практические занятия (7 часов):**

Участие в соревнованиях по лыжному туризму регионального уровня.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **3.1. Строение и функции организма человека.**

**Теория (4 часа).** Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды, дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом и ориентированием.

#### **3.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.**

**Теория (4 часа).** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

#### **Практические занятия (13 часов):**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### **3.3. Общая физическая подготовка.**

#### **Практические занятия (40 часов):**

Легкая атлетика: бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры: баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Плавание: освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25 м, 50 м на время.

Скалолазание: индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных

условиях местности.

Бег по дистанции «Дистанция - пешеходная» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-5 раз. Преодоление этапа

«Подъем» (20 м) — 4-5 раз.

Упражнения для развития ловкости: гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития 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. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

#### **4. Туристские походы**

##### **4.1. Подготовка к походу.**

**Теория (2 часа).** Туристский поход средство познания своего края, физического и духовно-нравственного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски

колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах. Значение правильного питания в походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

#### **4.2. Туристские походы**

##### **Практические занятия (20 часов):**

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана—графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **4.3. Краеведение.**

**Теория (2 часа).** Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео- и фотосъемка в туристском походе.

##### **Практические занятия (2 часа):**

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

#### **4.4. Подведение итогов похода.**

**Теория (2 часа).** Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа. Обработка собранных материалов.

##### **Практические занятия (2 часа):**

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам похода.

#### **Планируемые результаты:**

##### **Предметные**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- природные особенности и достопримечательности родного края;
- основные этапы развития в истории спортивного туризма;
- общие сведения о современном состоянии спортивного туризма в России;
- основную терминологию спортивного туризма;
- виды туризма;

- нормативные документы по спортивному туризму;
- условия проведения туристских слетов и соревнований;
- технику безопасности и правила поведения спортсменов-туристов на занятиях, слетах и в походах;
- перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему;
- правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению;
- оборудование этапов, разметку дистанции;
- условные знаки спортивных карт;
- технику и тактику лыжного туризма;
- строение и функции организма человека;
- влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности;
- виды доврачебного контроля;
- способы предупреждения травматизма;
- основы организации походного туристского быта;
- основы туристской поведенческой этики.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- подбирать специальное туристское снаряжение для летнего и зимнего периода;
- использовать и хранить личное и командное снаряжение;
- проходить этапы и дистанции (с использованием и без использования специального снаряжения);
- работать в команде на технических этапах пешеходных дистанций 1, 2 классов;
- вязать страховочные узлы;
- осуществлять самостраховку и страховку;
- работать с компасом;
- ориентировать карту по компасу;
- находить ориентиры и двигаться по заданному азимуту;
- определять и контролировать направления с помощью компаса и карты по объектам местности;
- ориентироваться на маркированной трассе;
- увеличивать физическую выносливость и силовые показатели;
- организовывать походный туристский быт (бивак, питание, ночлег).

## Раздел №2.

### «Комплекс организационно-педагогических условий»

#### 2.1 Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" 2.4.3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28).

- даты начала и окончания учебных занятий: начало 1 сентября, окончание 31 мая;
- количество учебных недель – 36;
- количество учебных часов – 216.

#### 2.2 Материально-технические и кадровые условия реализации программы

##### Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы имеется:

- а) оборудованный учебный кабинет, спортивный зал, учебно-тренировочный комплекс на территории образовательного учреждения;
- б) туристское снаряжение, инвентарь.

#### Перечень туристского инвентаря и снаряжения для одной группы

1	Веревка основная (50 м)	4 шт.
2	Веревка основная (40 м)	6 шт.
3	Веревка основная (25 м)	4 шт.
4	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5	Петли прусика (веревка 6 мм)	10 шт.
6	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	10 шт.
7	Перчатки для страховки и сопровождения	15 шт.
8	Карабины с автоматической муфтой для дистанции	20 шт.
9	Карабины с автоматическими муфтой для спортсмена	50 шт.

10	Каска	10 шт.
11	Жумар	10 шт.
12	Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмерка»	10 шт.
13	Блок-ролик для передвижения по навесной переправе	10 шт.
14	Компас жидкостный для ориентирования	10 шт.
15	Секундомер электронный	2 шт.
16	Костровое оборудование	1 шт.
17	Каны (котлы) туристские	2 компл.
18	Спальники	10 шт.
19	Палатки туристские походные	4 шт.
20	Коврики	10 шт.
21	Рюкзаки	10 шт.
22	Топор походный	2 шт.
23	Тент	2 шт.
24	Ремонтный набор	1 шт.
25	Ноутбук	1 шт.

### ***2.3 Кадровое обеспечение программы***

**Программу реализуют педагоги дополнительного образования:**

**Бородин Игорь Николаевич** – педагог первой категории, имеет звание «Отличник просвещения РФ», является инструктором детско-юношеского туризма. Игорь Николаевич является активным популяризатором и организатором спортивного туризма на муниципальном и региональном уровне.

**Семенюк Лидия Сергеевна** – педагог дополнительного образования первой категории.



## 2.4 Оценочные материалы

### Показатели, определяющие качество реализации программы

<i>Количественные показатели</i>	<i>Качественные показатели</i>
1. Спортивная туристская подготовка	
- участие 50 % обучающихся в областных соревнованиях по спортивному туризму	- высокая мотивация к занятиям спортивным туризмом
2. Лыжный туризм	
- участие 50 % обучающихся в областных соревнованиях по лыжному туризму	- высокая мотивация к совершенствованию умений в спортивном туризме
3. Общая и специальная физическая подготовка	
- выполнение нормативов ГТО 3,4,5 ступеней, соответственно возрасту обучающихся на «золотой и «серебряный» значки» — обязательные в полном объеме, испытания по выбору (челночный бег, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа, кросс по пересеченной местности) 100 %	- сформированность устойчивой потребности в активном и здоровом образе жизни
4. Туристские походы	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в конце года 100 % обучающихся в многодневном походе 3 степени</li> <li>- выполнение нормативов «Юный турист» 1-3 степени («Положение о системе поощрения в детском туризме», утвержденное ФЦДЮТиК).</li> <li>- Приказ №182 от 29.10.2015)</li> </ul>	- принятие самостоятельного туризма, как любимого вида активного образа жизни

## Диагностика

Для оценки планируемых результатов каждого уровня обучения и по программе в целом применяются следующие виды и формы контроля:

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входной	1. беседы с детьми и их родителями, 2. зачет по физической подготовке	Сентябрь
Промежуточный	1. зачет ОФП 2. итоговое занятие (игра, соревнование) по пройденному материалу 3. анализ динамики и траектории изменений контрольных показателей, результативности участия в соревнованиях	Декабрь
Итоговый	1. зачет по ОФП 2. итоговое занятие (игра, соревнование) по пройденному материалу 3. анализ динамики и траектории изменений контрольных показателей, результативности участия в соревнованиях за год	Май

### Нормативы по ОФП

Оценка дифференцирована по возрастам, возрастная группа определяется по году рождения в соответствии с Правилами спортивного туризма. Тесты включают в себя:

- гибкость (наклон вперед)
- сила сгибателей рук (подтягивание в висе, подтягивание в полувисе)
- сила разгибателей рук (отжимание от пола)
- сила мышц пресса (поднимание туловища на скорость).

Все тесты сдаются в один день, в каждом упражнении дается одна попытка (гибкость-2 попытки). Баллы, набранные в каждом упражнении, суммируются.

#### Критерии оценки

Обработка результатов	
19 до 29 баллов	высокий уровень
9 до 18 баллов	средний уровень
1 до 8 баллов	низкий уровень

По результатам аттестации проводится анализ. Итоги аттестации оформляются протоколом.

## 2.5 Информационные и методические условия

Формы аттестации:

- беседы,
- зачеты по общей физической подготовке,
- зачеты по специальной физической подготовке,
- игры,
- наблюдение,
- задания в тестовой форме,
- соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, портфолио в составе которого грамоты, дипломы, маршрутный лист, протоколы тестирования соревнований.

### *Особенности организации образовательного процесса Дидактические принципы реализации программы*

Методика реализации программы основана на принципах:

- добровольности;
- систематичности и последовательности;
- доступности;
- индивидуально-личностного подхода;
- научности содержания и методов образовательного процесса.

### **Формы и методы**

Формы:

- практические занятия;
- беседы;
- экскурсии;
- игровые программы;
- полигоны
- спортивные тренировки;
- соревнования;
- походы;
- зачётные

занятия. Методы:

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с источником информации, дискуссия, лекция;
- наглядные методы: показ, демонстрация, просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов;
- практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия (для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов);
- методы контроля: тесты, опросы, зачеты, соревнования.

## 2.6 Список литературы

### Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Приказ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей и взрослых.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" 2.4.3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ
- Закон Курской области от 09.12.2013 №121-ЗКО (с изм. от 01.12.2014) «Об образовании в Курской области (принят Курской областной Думой 04.12.2013).
- Устав муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» п. Коренево Курской области.
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МКУДО «ДДТ» (утверждено приказом директора МКУДО «ДДТ» от 11.01.2017 № 22);

### **Список литературы для педагога:**

1. Бернштейн Н.А., О ловкости и ее развитии. — М.: ФиС, 1991.
2. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л.Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
4. Ильин Е.П., Психология физического воспитания.— М.: Просвещение, 1983. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. — М.: Педагогика, 1987. — 96 с.
5. Карелин А.А., Психологические тесты. — М.: Владос, 1999.
6. Кон И.С., Психология ранней юности. — М.: Просвещение, 1989.
7. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебкометод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
8. Константинов Ю.С., Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2006.
9. Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.Л., Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

### ***Список литературы для обучающихся***

1. Бардин К.В. С компасом и картой. — М.: Просвещение, 1993. — 120 с.
2. Бергман А.В. Путешествие на лыжах — М.: Педагогика, 1985. — 144 с.
3. Бергман А.В. Юный турист — М.: Педагогика, 1987. — 110 с.
4. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты: книга для учащихся. М.: Просвещение, 1987. — 128 с.
5. Потресов А.С. Умей ориентироваться на местности — М.: Просвещение, 1997. — 87 с.
6. Спутник юного туриста — М.: Просвещение, 1983. — 187 с.

### ***Интернет ресурсы***

1. <http://www.tmmoscow.ru> — официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России
2. <http://orient46.ru> — сайт по ориентированию Курской области
3. [old.turcentrrf.ru](http://old.turcentrrf.ru) Федеральный центр детско-юношеского туризма
4. [turcentrkursk.ru](http://turcentrkursk.ru) - Курский областной центр туризма
5. YouTube. [youtube.com](http://youtube.com) — Спортивный туризм и не только.

## Приложение 1

### Календарно-тематическое планирование для обучающихся 7-11 лет « Туризм» 1я ступень.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теория	Практика	Всего часов
<b>1</b>	<b>Спортивная туристская подготовка</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
1.1	Классификация видов туризма. Виды спортивного туризма.	2	0	2
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму.	2	0	2
1.3	Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях.	2	14	16
1.4	Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста.	2	10	12
1.5	Групповое снаряжение туриста.	2	10	12
1.6	Технико-тактическая подготовка вида «Дистанция пешеходная».	2	15	17
1.7	Технико-тактическая подготовка вида «Дистанция пешеходная-группа».	4	15	19
1.8	Туристские слёты и соревнования.	4	16	20
<b>2</b>	<b>Лыжный туризм.</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>25</b>
2.1	Краткие сведения, правила по лыжному туризму.	4	2	6
2.2	Техника движения лыжного туриста.	0	2	2
2.3	Спуски и подъёмы.	0	6	6
2.4	Соревнования по лыжному туризму	4	7	11

<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>53</b>	<b>61</b>
3.1	Строение и функции организма человека	4	0	4
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	4	13	17
3.3	Общая физическая подготовка	0	40	40
<b>4</b>	<b>Туристские походы</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>30</b>
4.1	Подготовка к походу	2	0	2
4.2	Туристские походы	0	20	20
4.3	Краеведение	2	2	4
4.4	Подведение итогов похода	2	2	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>

## Приложение 2

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся 12-16 лет  
«Туризм» 2я ступень.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Спортивная туристская подготовка</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
1.1	Классификация видов туризма. Виды спортивного туризма.	2	0	2
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму.	2	0	2
1.3	Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях.	2	14	16
1.4	Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста.	2	10	12
1.5	Групповое снаряжение туриста.	2	10	12
1.6	Технико-тактическая подготовка вида «Дистанция пешеходная».	2	15	17
1.7	Технико-тактическая подготовка вида «Дистанция пешеходная-группа».	4	15	19
1.8	Туристские слёты и соревнования.	4	16	20
<b>2</b>	<b>Лыжный туризм.</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>25</b>
2.1	Краткие сведения, правила по лыжному туризму.	4	2	6
2.2	Техника движения лыжного туриста.	0	2	2
2.3	Спуски и подъёмы.	0	6	6
2.4	Соревнования по лыжному туризму	4	7	11



<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>53</b>	<b>61</b>
3.1	Строение и функции организма человека	4	0	4
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	4	13	17
3.3	Общая физическая подготовка	0	40	40
<b>4</b>	<b>Туристские походы</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>30</b>
4.1	Подготовка к походу	2	0	2
4.2	Туристские походы	0	20	20
4.3	Краеведение	2	2	4
4.4	Подведение итогов похода	2	2	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>

## Приложение 3

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся 8-12 лет  
«Туризм» 3я ступень.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Спортивная туристская подготовка</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
1.1	Классификация видов туризма. Виды спортивного туризма.	2	0	2
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму.	2	0	2
1.3	Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях.	2	14	16
1.4	Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста.	2	10	12
1.5	Групповое снаряжение туриста.	2	10	12
1.6	Технико-тактическая подготовка вида «Дистанция пешеходная».	2	15	17
1.7	Технико-тактическая подготовка вида «Дистанция пешеходная-группа».	4	15	19
1.8	Туристские слёты и соревнования.	4	16	20
<b>2</b>	<b>Лыжный туризм.</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>25</b>
2.1	Краткие сведения, правила по лыжному туризму.	4	2	6
2.2	Техника движения лыжного туризма.	0	2	2
2.3	Спуски и подъёмы.	0	6	6
2.4	Соревнования по лыжному туризму	4	7	11

<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>53</b>	<b>61</b>
3.1	Строение и функции организма человека	4	0	4
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	4	13	17
3.3	Общая физическая подготовка	0	40	40
<b>4</b>	<b>Туристские походы</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>30</b>
4.1	Подготовка к походу	2	0	2
4.2	Туристские походы	0	20	20
4.3	Краеведение	2	2	4
4.4	Подведение итогов похода	2	2	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	<b>216</b>

## Приложение 4

**План учебно-воспитательной работы  
2022/2023 учебный год**

Цель: использование воспитательных возможностей туризма для формирования и развития гражданско-патриотических, морально- нравственных, культурно-экологических качеств личности обучающихся.

Задачи:

- формирование здорового детского коллектива;
- развитие старания и трудолюбия при занятиях в детском объединении;
- формирование семейных ценностей;
- гражданско-патриотическое и экологическое воспитание

<b>Месяц</b>	<b>Название и содержание мероприятия</b>	<b>Воспитательные задачи</b>
Сентябрь	- Районные соревнования среди обучающихся групп Корневского ДДТ по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Беседа с родителями.	- знакомство с избранным видом спорта (в роли болельщиков) - посильная помощь в организации и судействе соревнований; - знакомство и овладение правилами и нормами поведения на туристских соревнованиях
Октябрь	- Матчевые встречи среди групп обучающихся Корневского ДДТ	- формирование навыков коллективного общения
Ноябрь	- Первенство Тимского района по спортивному туризму на пешеходных дистанциях- Администрация Тимского района	- укрепление дружеских связей среди туристов Курской области
Декабрь	- Матчевая встреча по спортивному туризму в закрытых помещениях на призы Деда Мороза.	- формирование и укрепление традиций детского объединения
Январь	- Лыжные гонки среди обучающихся Корневского ДДТ	- формирование навыков самоорганизации во время участия в соревнованиях
Февраль	- Областные соревнования среди обучающихся по спортивному туризму на лыжных дистанциях	- формирование навыков самоорганизации во время участия в соревнованиях

Март	- Первенство Медвенского района на пешеходных дистанциях - Администрация Медвенского района	- воспитание самостоятельности при участии в соревнованиях
Апрель	- Областные соревнования по ориентированию «Радуга» (ФСО Курской области)	- формирование навыков безопасного поведения в естественной природной среде и основ экологической культуры
Май	-3 дневный туристский поход по Кореневскому району, посвящённый Дню Победы. Беседа с родителями.	- принятие норм и правил здорового и активного образа жизни
Июнь	- Областные соревнования среди обучающихся Курской области «Школа безопасности» и пешеходному туризму	- формирование командной и личной ответственности за результативность участия в соревнованиях