

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию Локтевского района  
МБОУ «СОШ №2»

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
Никонова Ю.И.  
Протокол №1 от «27» 08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО

\_\_\_\_\_  
Директор школы  
Никонова Т.В.  
Приказ № 54 от «29» 08.2024

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая туристско-краеведческой направленности**

**«Спортивный туризм»**

**На 2024-2025 учебный год.**

Срок реализации программы: 70 часа  
Возраст обучающихся: 8-16 лет

Разработал: Замерин  
Владимир Николаевич.

г.Горняк 2024 год.

## Пояснительная записка

Есть человеческие качества, которые ценятся в любые времена, в любую эпоху. Это смелость, выносливость, мужество, решимость, умение ставить цель и добиваться ее, а также доброта, сострадание, умение дружить и любить, готовность прийти на помощь. Для создания ситуаций, в которых человек мог бы увидеть свои качества, раскрыть их, почувствовать потребность в самосовершенствовании необходимо предложить подростку насыщенную, интересную деятельность. Одной из таких деятельностей является спортивный туризм. Сложные походные условия способствуют формированию потребностей в физическом, морально-волевом, культурном развитии, на базе полученных знаний и навыков общения формируется определенный фундамент общечеловеческих ценностей.

Занятия спортивным туризмом воспитывают в людях такие качества как: умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, быстро реагировать на изменившуюся обстановку, выносливость и работоспособность, умение преодолевать себя.

Актуальность программы. Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, ее эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребенка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самодеятельности - спортивной, научной, художественной, технической, социальной и др.

Модифицированная образовательная программа "Спортивный туризм" физкультурно-спортивной направленности занимает особое место в системе обучения детей спортивным результатам как модели пути к жизненным достижениям, становления человека в деятельности, предъявляющей к нему все более и более высокие требования, формирования опыта общения, координации действий, согласование потребностей, поиск компромиссных решений.

Отличие данной программы заключается в том что, обучающиеся осваивают разные направления туризма, перенимая собственный опыт педагога, в

дальнейшем имеют возможность совершенствоваться на одном из направлений туризма.

Данная программа соответствует основным нормативным документам: Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказу Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ», постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2014, рег. № 33660), Уставу учреждения, развития учреждения. Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием здорового образа жизни через тренировки, походы, соревнования.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала по спортивному туризму.

В методике обучения детей широко используются игровые формы. В программе учтен и тот факт, что спортивный туризм как вид спорта с 1990-х годов развивается по двум направлениям: походы(маршруты) и соревнования (дистанции). В последнее время приобрело распространение проведение соревнований по технике пешеходного туризма в залах на искусственном рельефе. Тем самым обучающимся предоставляется возможность и выбора вида деятельности (походной или соревновательной). Исходя из собственных возможностей и предрасположенностей, обучающийся может освоить весь цикл подготовки к соревнованиям высокого статуса или получить навыки походной деятельности. Поэтапное, по спирали, освоение разделов программы позволяет сформировать обучающихся целостное представление о спортивном туризме. Постепенное получение знаний и навыков позволяет сохранить у ребенка интерес к занятиям на длительное время. Закрепление теоретических знаний на практике, во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному освоению материала.

Программа позволяет применять комплексный подход к выработке практических умений и навыков у обучающихся. Важной составляющей частью программы является большое количество походов. Организация

взаимодействия разных возрастных групп способствует передачи опыта от старших к младшим, укрепляет дружеские связи в коллективе.

**Цель:** сформировать у подростка стремление к воспитанию в себе лучших человеческих качеств, используя возможности спортивной командной деятельности в сложных условиях.

**Задачи:**

Воспитательные - воспитывать любовь и бережное отношение к окружающей природе, своему здоровью; - создать коллектив, в котором совместная деятельность и общение строятся на основе добра и взаимоуважении; - помочь понять, какие качества ценятся в людях; - помочь развить свои лучшие качества; - сформировать стремление самоутвердиться в коллективе через достижения лучших результатов в совместной деятельности;

Развивающие - развить интерес к ценностям культуры, к познанию неведомого, тем самым расширить возможность для индивидуального выбора жизненного пути; - способствовать укреплению здоровья детей, их физическому развитию, уверенности в своих силах; -развить коммуникативные навыки;

Обучающие - обучить основам техники и тактики по видам туризма; - обучить ориентированию на местности с картой и без карты; - научить оказывать первую медицинскую помощь; - обучить техническим приемам прохождения препятствий в походах и дистанций соревнований; - научить решать тактические задачи по прохождению маршрута и дистанций; - научить разрабатывать маршруты походов, оформлять маршрутные документы, составлять отчеты о походах; - обучить технике спасательных работ; - обучить основам поведения человека в природе и взаимоотношений с ней.

**Принципы, формы и режим занятий**

Программа предназначена для обучающихся 8-16 лет.

Оптимальный возраст обучающихся при приеме в группы 1 года обучения 8-10 лет, что соответствует нормативным требованиям для занятий спортивным туризмом. Желающие заниматься должны иметь медицинский допуск для занятий спортом.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая.

Форма обучения – очная.

Продолжительность учебного года – 35 недель. Занятия 1-го года обучения рассчитаны на 70 часа и проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Общая учебная нагрузка первого года обучения 2 часа в неделю.

**Основными принципами** образовательного процесса в рамках данной образовательной программы являются:

принцип преемственности (содержание более сложного курса основывается на знаниях, умениях и навыках, полученных на более ранних этапах);

принцип практической направленности (умение применять полученные знания в другие сферы, осознание ребёнком того, что это ему всё пригодится);

принцип доступности (процесс усвоения знаний, умений и навыков учитывает возрастные особенности обучающихся); принцип сотрудничества (ребёнок всегда может обратиться за помощью к педагогу, педагог -его друг и старший помощник);

принцип гуманно- личностного подхода к каждому ребёнку (поддержка личности, уважения и любви к ребёнку, веру в его творческие силы);

принцип опоры на личный опыт педагога. )

Для решения поставленных задач в работе применяются различные методы проведения занятий (словесный, практический, наглядный), чаще всего в различных сочетаниях.

### **Формы занятий:**

групповые занятия (беседы практические занятия в помещении и на местности соревнования по программе);

использование интернет – технологий;

– создание видеопрезентаций;

– посещение музеев школы, города, района и края;

### **Ожидаемые результаты 1год обучения**

Знать:

- правила поведения в ЦВР, общественных местах, транспорте;
- правила охраны труда во время учебных занятий;

- правила проведения соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях;

- правила выполнения технических приемов при прохождении этапов дистанций по спортивному туризму;

- основы топографии и ориентирования;

- состав медицинской аптечки для походов выходного дня.

**Уметь:** - подбирать походную экипировку и снаряжение; - организовывать быт в походных условиях; - ориентироваться на местности; - оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях; - преодолевать препятствия в походах; - выполнять технические приёмы прохождению этапов дистанций по спортивному туризму.

#### Календарно-тематическое планирование

№ п. п	Тема занятий	Количество во часов	дата	
			план	факт
1	Вводное занятие. Спортивный туризм. Дисциплина, маршрут	1	3.09	3.09
2	Пешеходный туризм Дисциплина ,маршрут.	1	7.09	7.09
3.	Лыжный туризм Дисциплина, маршрут.	1	10.09	10.09
4	Основы топографии и ориентирование	1	14.09	14.09
5	Топография и спортивное ориентирование	1	17.09	17.09
6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1	21.09	21.09
7	Доврачебная помощь	1	24.09	24.09
8	Основы тур. Техники. Специальная подготовка	4	28.09,01.10,5.10,8.10,	28.09,01.10,5.10, 8.10,

9	Краеведение	2	12.10,15.10.	
10	Правила проведения туристских походов. Экипировка туриста. Походное снаряжение. Правила сборки рюкзака. Бивачное снаряжение. Установка палатки	4	19.10,22.10.26.10,29.10.	
11	Виды костров. Техника безопасности при заготовке дров и разжигании костра. Приготовление пищи н костре. Преодоление естественных препятствий. Виды узлов	6	9.11,12,11.16.11, 19,11, 23.11,26.11,	
12	Практика: Сборка рюкзака. Подбор и подготовка снаряжения к походу. Установка палаток, размещение вещей в них. Типы костров. Разжигание костра. Приготовление пищи в походе	24	30.11,3.12,7.12, 10.12,14.12,17.12,21.12,24.12, 28.12,11.01,14.01,18.01,21.01,25.01, 28.01,1.02,4.02,9.02,11.02, 15.02,18.02,22.02,25.02,1.03.	
13	Физическая подготовка туриста	12	4.03,8.03,11.03,15.03,18.03, 22.03,25.03,5.04,8.04,12.04,15.04, 19.04,	
14	ОФП	12	22.04,26.04,29.04.3.05,6.05, 10.05,12.05,17.05,20.05,24.05,27.05, 31.05.	
	Итого	70		

### **Формы контроля:**

1. Практическая работа.
2. Наблюдение
3. Соревнования
4. Эстафеты.
5. Сдача контрольных нормативов

### **Методы контроля**

1. Систематичность
2. Объективность.
3. Педагогическая тактичность.

### **Материально-техническое обеспечение занятий:**

1. бивачное снаряжение: палатки, спальные мешки, костровые принадлежности, примусы, посуда для варки.
2. Специальное снаряжение: веревки, кошки, приспособления для страховки, защитные очки.
3. Вспомогательное оборудование: фонари, приборы для метеонаблюдений, кинокамеры.
4. Оборудование для ОФП: мячи, скакалки, кегли.