

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КРАСНЫЙ ЯР  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ с. Красный Яр  
С. Н. Жаднова  
«25» сентя 2019 г.

«ПРИНЯТО»  
на заседании педагогического Совета  
Протокол № 1 от «2» сентя 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Спортивный туризм»**

спортивной направленности

Возраст детей: 10 – 17 лет

Срок реализации: 1 год (108 часов)

Составители: Ермилина И.В., старший методист,  
Акаева Г.А., педагог дополнительного образования

Красный Яр, 2019 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### «Спортивный туризм»

#### Ознакомительный уровень

##### Краткая аннотация:

Дополнительная образовательная программа «Спортивный туризм» ознакомительного уровня предназначена для начинающих заниматься туризмом. Программа призвана познакомить с азами спортивного туризма и поможет получить определённые навыки в этом виде спорта.

По программе «Спортивный туризм» могут обучаться школьники 5-11 классов (10-17 лет), которые в доступной форме познакомятся с основами пешеходного туризма и краеведения, освоят элементы техники и тактики вида спорта «Спортивный туризм».

Реализация данной программы будет способствовать решению задач позитивной социализации обучающихся из сельской местности за счет освоения ими современных социальных практик и организации социально-профессиональных проб в туристско-краеведческой сфере – в походах, на соревнованиях. Программа имеет спортивную направленность, в рамках реализации ее обучающиеся овладеют определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам, примут участие в туристских походах и соревнованиях.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа состоит из 3 модулей: **«Основы туристской подготовки»**, **«Спортивный туризм в залах»** и **«Организация туристских походов и соревнований по спортивному туризму»** и рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Объём программы - 126 часов в год (3,5 часа – в неделю). Режим занятий - 2 раза в неделю по 1,5 -2 академических часа, при наполняемости 10 - 15 учащихся в группе.

Основная цель работы со школьниками по данной программе заключается в формировании целостной разносторонне развитой личности человека;

расширении кругозора школьника и начальной профориентации через приобщение подростка к спортивному туризму.

Занятия направлены на решение следующих задач:

- образовательные (формирование туристско-спортивных и эколого-краеведческих знаний; умений и навыков самостоятельной работы в походах, на экскурсиях и соревнованиях, проживания и самообеспечения в полевых условиях, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи);
- воспитательные (формирование чувства патриотизма и любви к своей Родине, бережного отношения к природе родного края, ко всему живому; вовлечение ребят в практические действия по охране природы и др. общественную деятельность; формирование здорового образа жизни; воспитание нравственных качеств личности, чувства дружбы, взаимопомощи, уважения друг к другу, ответственности за свои поступки);
- развивающие (физическое развитие и спортивный рост, развитие познавательной, творческой и общественной активности учащихся в процессе работы).

В перспективе освоение базового уровня программы «Спортивный туризм» и участие в походах позволит учащимся выполнить требования на региональные значки «Первый поход по Самарской области» и «Юный турист Самарской области», федеральный знак «Юный путешественник» 1-3 степеней, а также на юношеские разряды по спортивному туризму.

Руководитель детского объединения должен иметь опыт участия в туристских походах, путешествиях и иметь специальную подготовку (желательно, не менее, чем «Инструктор детско-юношеского туризма»).

**Критерии оценки результативности образовательной деятельности, методов контроля и управления образовательным процессом:**

1. посещение занятий обучающимися,
2. выполнение обучающимися контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на зачетных занятиях,
3. выполнения обучающимися практических заданий и технических элементов по спортивному туризму и физической подготовке на занятиях,
4. участие обучающихся в туристских походах и соревнованиях по программе,

5. положительная динамика результатов участия в соревнованиях,
6. выполнение нормативов на региональные значки «Первый поход по Самарской области» и «Юный турист Самарской области», федеральный знак «Юный путешественник» 1-3 степеней, а также на юношеские разряды по спортивному тур,
7. удовлетворенность обучающихся и родителей процессом обучения (мониторинг).

По окончании обучения обучающиеся получают знания и умения:

- работать с различной туристско-краеведческой и спортивной литературой (справочниками, определителями, картографическим материалом и т.д);
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов, иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут; ставить палатку, разводить костёр, готовить пищу; совершать пешие туристские походы и готовить отчёты о них; иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- соблюдать правила по технике безопасности, оказывать первую помощь;
- соблюдать правила бережного отношения к окружающей природе.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по результатам соревнований, сдачи нормативов, зачётных испытаний. Диагностика личностных изменений воспитанников, его отношение к окружающему миру осуществляется посредством следующими формами и методами: анкетирование и тестирование, обсуждение события или ситуации, выполнение практических заданий, осуществление коллективных творческих дел и др.

## **Модуль «Основы туристской подготовки»**

Реализация этого модуля направлена на ознакомление с основами туризма и краеведения, формирование здорового образа жизни и приобщение к занятиям спортом, приобретение навыков совершения пеших туристских походов и экскурсий по Красноярскому району и Самарской области.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с историей и природой Красноярского района, его туристскими возможностями. Обучающиеся примут участие в пеших однодневных туристских походах и экскурсиях.

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к занятиям туризмом и спортом.

**Задачи модуля:**

- изучить основные туристско-краеведческие понятия – туристский поход, экскурсия, туристские соревнования, туристский бивак, ориентирование на местности и другие;
- сформировать туристско-краеведческие знания, умения и навыки самостоятельной работы в походах, на экскурсиях и соревнованиях, проживания и самообеспечения в полевых условиях, ориентирования на местности, оказания первой помощи;
- научить простейшим правилам поведения в природе и правилам безопасного поведения в походах.

## Учебно-тематический план модуля «Основы туристской подготовки»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	Вводное занятие. Техника безопасности. Туристские путешествия, воспитательная роль туризма.	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	
<b>2</b>	<b>Подготовка к походу, путешествию</b>	<b>17,5</b>	<b>6</b>	<b>11,5</b>
	Личное и групповое туристское снаряжение в походе.	3,5	1,5	2
	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3,5	1,5	2
	Туристские должности в группе. Питание в туристском походе.	3,5	1,5	2
	Техника безопасности при проведении туристских походов Правила движения в походе, преодоление препятствий.	3,5	1,5	2
	Учебно-тренировочный поход. Подведение итогов туристского путешествия.	2		2
	Зачетное занятие.	1,5		1,5
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>7</b>	<b>1,5</b>	<b>5,5</b>
	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки карты.	1,5	1,5	
	Способы ориентирования. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	2		2
	Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний.	2		2
	Зачетное занятие.	1,5		1,5
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>6</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>
	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	1,5	1,5	
	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	1,5	1,5	
	Подготовка к походу. Изучение района путешествия. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	1,5	1,5	
	Зачетное занятие.	1,5		1,5
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>5</b>	<b>1,5</b>	<b>3,5</b>
	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная аптечка, использование лекарственных растений, основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.	3,5	1,5	2

	Зачетное занятие.	1,5		1,5
<b>6.</b>	<b>Общая физическая подготовка туриста</b>	<b>3,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на занятиях.	1,5	1,5	
	Общая физическая подготовка туриста	2		2
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1,5</b>		<b>1,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:</b>	<b>42</b>	<b>16,5</b>	<b>25,5</b>

### **Модуль «Спортивный туризм в залах»**

Реализация этого модуля направлена на ознакомление с основами заллинга – спортивного туризма в залах, формирование здорового образа жизни и приобщение к занятиям спортом, приобретение навыков преодоления природных препятствий и участия в соревнованиях по спортивному туризму в залах.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с различным туристским оборудованием, приспособлениями для преодоления препятствий, возможностями спортивной экипировки. Обучающиеся примут участие в соревнованиях по заллингу, а также в однодневных туристских походах.

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к занятиям заллингом (спортивным туризмом в залах).

**Задачи модуля:**

- изучить основные понятия – полная страховка, спуск, подъём;
- сформировать знания, умения и навыки самостоятельной работы в походах, на соревнованиях, проживания и самообеспечения в полевых условиях, преодоления природных препятствий;
- научить правилам техники безопасности при преодолении природных препятствий.

## Учебно-тематический план модуля «Спортивный туризм в залах»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности зимнего туризма. Особенности заллинга	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	
<b>2</b>	<b>Зимний туризм</b>	<b>20,5</b>	<b>3,5</b>	<b>17</b>
	Лыжи – главное средство передвижения туриста зимой. Лыжные тренировки на местности. Предупреждение травм при передвижении на лыжах.	3,5	0,5	3
	Природные особенности родного края для организации зимних походов. Туристские возможности в зимний период, обзор экскурсионных объектов. Подготовка к зимнему походу. Разработка маршрута. Изучение района путешествия. Подготовка оборудования. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Подготовка презентации	6,5	1,5	5
	Способы ориентирования на местности в зимний период. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Зачетный поход.	10,5	1,5	9
<b>3.</b>	<b>Подготовка к преодолению препятствий</b>	<b>10,5</b>	<b>1,5</b>	<b>9</b>
	Оборудование для заллинга. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация тренировок по заллингу.	3,5	0,5	3
	Техника безопасности при проведении соревнований, преодолении природных препятствий.	1,5	0,5	1
	Учебно-тренировочные сборы.	4	-	
	Зачетное занятие.	1,5	-	1,5
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры и соревнования по заллингу</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
	Врачебный контроль, самоконтроль, техника безопасности на соревнованиях по заллингу	1,5	0,5	1
	Подготовка к соревнованиям. Разработка программы, маршрутных листов команд. Подготовка оборудования.	2,5	0,5	2
	Организация и проведение соревнований	4	-	4
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1,5</b>	<b>-</b>	<b>1,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:</b>	<b>42</b>	<b>7,5</b>	<b>34,5</b>

## **Модуль «Организация туристских походов и соревнований по спортивному туризму»**

Реализация этого модуля направлена на приобретение навыков в области спортивного туризма, опыта участия в многодневных туристских походах и соревнованиях различного уровня по спортивному туризму.

Освоение обучающимися данного модуля даст им возможность познакомиться с историей и природой Красноярского района, его туристскими возможностями. Обучающиеся примут участие в пеших однодневных туристских походах и экскурсиях.

**Цель модуля:** формирование интереса к занятиям спортивным туризмом и желания продолжить обучение по программе на базовом уровне.

### **Задачи модуля:**

- закрепить знания в области туризма и краеведения;
- сформировать навыки работы в команде, безопасного поведения в туристском походе, на туристских соревнованиях;
- сформировать навыки самостоятельной работы в походах, на экскурсиях и соревнованиях, проживания и самообеспечения в полевых условиях, ориентирования на местности, оказания первой помощи.

**Учебно-тематический план модуля «Организация туристских походов и соревнований по спортивному туризму»**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	Вводное занятие. Техника безопасности.	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	-
<b>2</b>	<b>Летний туризм</b>	<b>20,5</b>	<b>3,5</b>	<b>17</b>
	Велотуризм. Велосипедные тренировки на местности. Предупреждение травм при передвижении на велосипедах.	3,5	0,5	3
	Природные особенности родного края для организации летних походов. Туристские возможности в весенне-летний период, обзор экскурсионных объектов. Подготовка к летнему походу. Разработка маршрута. Изучение района путешествия. Подготовка оборудования. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Подготовка презентации	6,5	1,5	5
	Способы ориентирования на местности в летний период. Действия в случае потери ориентировки. Зачетный поход.	10,5	1,5	9
<b>3.</b>	<b>Подготовка к летнему многодневному походу</b>	<b>10,5</b>	<b>1,5</b>	<b>9</b>
	Личное и групповое туристское снаряжение. Оборудование для бивака. Организация тренировок. Подготовка к многодневному походу с проведением соревнований по спортивному туризму.	1,5	0,5	1
	Техника безопасности при проведении соревнований, преодолении природных препятствий.	1,5	0,5	1
	Учебно-тренировочные сборы.	4	0,5	3,5
	Зачетный поход.	3,5	-	3,5
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры и соревнования</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
	Врачебный контроль, самоконтроль, техника безопасности на соревнованиях по спортивному туризму	1,5	0,5	1
	Подготовка к соревнованиям. Разработка программы, маршрутных листов команд. Подготовка оборудования.	2,5	0,5	2
	Организация и проведение соревнований	4	-	4
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1,5</b>	<b>-</b>	<b>1,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:</b>	<b>42</b>	<b>7,5</b>	<b>34,5</b>

## **Прогнозируемые результаты**

Освоение данной программы позволит сформировать следующие ключевые компетенции:

- коммуникативные: работа в группе, исполнение различных социальных ролей, умение жить вместе, сопереживать и помогать друг другу;
- информационные: сбор и обработка информации, использование различных носителей;
- жизнь в многокультурном обществе: знакомство с разными сферами деятельности, разными точками зрения на одну проблему, проявление толерантности;
- личностные и социальные: активность, инициативность, самостоятельность, умение брать на себя ответственность и принимать участие в совместном решении.

Программа даёт возможность сформировать у обучающихся патриотическое и гражданское сознание и самосознание, повысить уровень знаний в области спорта, туризма и краеведения, обеспечить развитие духовно-нравственных, творческих, коммуникативных и других способностей школьников.

В результате освоения программы у обучающегося должен быть сформирован стойкий интерес к спортивному туризму, а также к здоровому образу жизни и творческой деятельности.

Обучающийся получит опыт проектной деятельности, участия в походах и соревнованиях, других районных и областных мероприятиях. В перспективе, после освоения всех уровней данной образовательной программы, у обучающегося (выпускника) будут сформированы качества духовно-нравственной личности, воспитаны чувства ответственности, отзывчивости, самостоятельности, патриотизма. Такой выпускник будет иметь активное творческое «Я» при решении проблем, свободно общаться с людьми, стремиться к самосовершенствованию, будет уверен в себе, эрудирован, самостоятелен, выдержан и дисциплинирован.

## **Формы оценки качества знаний**

Контроль над работой обучающихся, оценка их знаний, навыков и умений является важнейшим средством активации и повышения эффективности

образовательного процесса. Диагностика и оценка получаемых результатов проводится регулярно в процессе учебного года и подразделяется на:

- текущую, проводимую для определения качества усвоения материала, корректуры планируемых учебных занятий;
- промежуточную (по итогам освоения модуля);
- итоговую (по окончании учебного года).

Используемые формы оценки качества знаний: тестирование, контрольное выполнение заданий, сдача нормативов по спортивному туризму и общефизической подготовке.

Для контроля и диагностики результативности работы проводится начальный, промежуточный и итоговый контроль качества полученных навыков и компетентностей, результаты заносятся в таблицу.

Усвоенные знания и навыки проектной деятельности отражают паспорта проектов, с которыми учащиеся выступают на конкурсах.

Уровень сформированности личностных качеств и степень устойчивости мировоззрения обучающихся оценивается на основе:

- устных опросов (собеседования), анкетирования, тестирования,
- просмотра практических навыков,
- процесса наблюдения и анализа активности детей в тематических массовых акциях,
- беседы с родителями, анкетирования родителей,
- анализа диагностики интересов учащихся,
- анализа проведённых воспитательных мероприятий,
- наблюдения за изменением отношения обучающихся к товарищам по творческому объединению,
- анализа результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

### **Способы учёта результатов обучения**

Отслеживание результатов образовательного процесса проходит во время участия в походах, соревнованиях, в проектной деятельности, при выставлении экспертной оценки творческих работ детей. Учёт личных достижений каждого учащегося и достижений всего коллектива ведётся в форме личного паспорта достижений и коллективного портфолио.

### **Контрольно-измерительные материалы:**

- Вопросы, задания, тесты по темам;
- нормативы по спортивному туризму и общефизической подготовке.

### **Ресурсное обеспечение программы (материально-техническое, информационно-методическое, организационное):**

#### **Туристское оборудование:**

1. Палатка туристическая с тентом и стойками – 3 шт.
2. Коврик теплоизоляционный (пенополиуретановый) – 10 шт.
3. Спальник – 10 шт.
4. Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем – 10 шт.
5. Палатка хозяйственная с тентом – 1 шт.
6. Тент костровой и тент хозяйственный – по 1 шт.
7. Набор туристских котлов – 1 комплект (3 шт.)
8. Примус туристский «Шмель» – 1 шт.
9. Канистра (фляга) для воды, 10 литров – 1 шт.
10. Веревка основная (40 м) – 2 шт.
11. Веревка вспомогательная (40 м) – 1 шт.
12. Репшнур (2м) – 10 шт.
13. Карабин -- 10 шт.
14. Страховочные системы – 5 шт.
15. Рукавицы брезентовые – 5 пар
16. Компас – 5 шт.
17. Другое необходимое снаряжение, инвентарь, оборудование по профилю лагеря (ремнабор, аптечка, фонарь электрический, топор, пила, лопата).

#### **Наглядные, методические и другие пособия:**

- Карты спортивные, физические, административные, туристские;
- атласы, таблицы, схемы;
- наглядные пособия и дидактические материалы: фотографии, видеофильмы, репродукции, настольные игры;
- туристско-краеведческая и спортивная литература;
- методическая литература.

