

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27

Согласовано

Заместитель директора по

ВВВР

 /З.Р.Абазова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (общеразвивающая)  
ПРОГРАММА  
«Туризм»

Возраст обучающихся – 10 – 18 лет  
Срок реализации программы – 01.09.2022  
по 31.05.2023  
Численность обучающихся в группе – 20  
человек  
Количество часов в год – 38 часов

Педагог, реализующий программу  
Н.Ю. Золотов

г. Сургут  
2022 год

**1.1. Паспорт дополнительной общеобразовательной программы**  
**МБОУ СОШ №27**

Полное название программы	«Туризм»
Направленность программы	Туристско-краеведческая/ Спортивный туризм и ориентирование
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Золотов Никита Юрьевич
Год разработки	2020-2021 учебном году
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждено директором МБОУ СОШ №27(приказ № Ш27-13-179/2 от 06.04.2022)
Информация о наличии рецензии	Внутренняя рецензия
Цель	Подготовка подростков и молодежи к прохождению туристических дистанций, и дистанций по спортивному туризму, а также на первом уровне выявление одаренных детей для дальнейшего развития в области туристско-краеведческой области
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование у детей сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;</li> <li>-повышение интереса подростков к спортивному туризму и ориентированию;</li> <li>воспитание высоких волевых, морально-этических и психологических качеств;</li> <li>-формирование практических навыков и умений поведения в экстремальной ситуации;</li> <li>-содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей, подростков;</li> <li>стремления к здоровому образу жизни;</li> <li>-совершенствования морально-психологического состояния и физического развития;</li> <li>создание условий для развития способных и одарённых детей;</li> <li>создание системы выявления и развития детской одарённости;</li> <li>на основе сотрудничества детей и взрослых воспитывать гуманное отношение к детям;</li> <li>развивать социальную активность и ответственность детей;</li> <li>на основе психологического исследования, индивидуальных особенностей ребёнка помочь ему вместе с родителями выбрать профессию по душе;</li> <li>совместными усилиями воспитанников, семьи, общественности сделать летний отдых детей увлекательным, интересным, оздоровительным;</li> <li>отбор среди различных систем обучения тех методов и приёмов, которые способствуют развитию самостоятельности мышления, инициативности и</li> </ul>

	<p>творчества;</p> <p>предоставление возможности совершенствовать способности в совместной деятельности со сверстниками, учителем через самостоятельную работу;</p> <p>проведение различных конкурсов, олимпиад, интеллектуальных игр, фестивалей и других видов деятельности, позволяющих обучающимся проявить свои способности;</p> <p>совместная работа с родителями.</p>
Форма проведения	теоретические и практические занятия
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>Качественные:</p> <p>формирование умений и навыков в области коммуникативной компетентности, умения моделировать свое будущее;</p> <p>воспитание социально - активной личности, готовой к самореализации в условиях современного общества.</p> <p>мотивацию к обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих, к получению знаний, умений и навыков, направленных на снижение индивидуальных и коллективных рисков;</p> <p>формирование команды актива для дальнейшей работы по военно-патриотическому воспитанию;</p> <p>освоения детьми туристско-краеведческих умений и навыков, что гарантирует необходимый уровень безопасности в природной среде;</p> <p>Количественные:</p> <p>внедрение новых форм обучения и воспитания (деловых игр, диспутов, дебатов, круглых столов, интернет – встреч и др.).</p> <p>проведение соревнований по спортивному туризму и ориентированию среди команд общеобразовательных школ города;</p> <p>участие в городских и межрегиональных играх, мероприятиях, семинарах по спортивному туризму и спортивному ориентированию;</p> <p>активное сотрудничество родителей обучающихся, а также представителей сообщества вовремя проведения совместных мероприятий.</p>
Срок реализации	2022-2023 год.
Количество часов в неделю	1 ч. на 1 группу, итого – 38 часов Количество групп - 2
Возраст обучающихся	12-17 лет
Формы занятий	теоретические и практические
Методическое обеспечение	<p>Баленко СВ. Школа выживания. /Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2- 2014 г.</p> <p>Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 2019.</p> <p>Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2018.</p> <p>Константинов Ю.С. Туристско-</p>

	<p>краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2019.</p> <p>Константинов Ю.С, Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2016.</p> <p>Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2010.</p> <p>Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 2017.</p> <p>Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 2015.</p> <p>Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 2018.</p> <p>Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 2020.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помещение для проведения занятий с 20 обучаемыми по нормам СанПиН</li> <li>2. Туристическое снаряжение по нормативам туризма.</li> <li>3. Карты-схемы города, региона.</li> <li>4. Природные туристические маршруты в городе, крае, регионе.</li> <li>5. Нормативная база туризма (Электронный сборник).</li> </ol>

## Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм» предназначена для обучающихся 12-17 лет. Дети занимаются развитием своих физических способностей, получают знания по туризму, сами открывают для себя новую информацию по тематике программы.

Предназначена для учащихся возрастом 12-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Согласно учебному плану на изучение программы «Туризм» отводится 1 час в неделю. Таким образом, рабочая программа составлена из расчета 1 раз в неделю по 40 минут, 38 часов в год.

Программа туристско-краеведческой направленности позволяет закрепить знания по туризму в течение года и организовать дружины юных пожарных. Она включает как познавательные и спортивные занятия.

Спортивный туризм в нашей стране начал активно развиваться в предвоенные годы. В 1948 году был включён в единую спортивную классификацию как вид спорта. Туристское многоборье, введенное в ЕВСК только в 1995 году – молодая дисциплина спортивного туризма. Как в своё время из альпинизма выделилось скалолазание, так из спортивного туризма выросло туристское многоборье. Туристское многоборье, оставляя за собой всё лучшее, что есть в туризме, больше внимания уделяет подготовке именно спортсмена-туриста. Туристское многоборье – это скоростное прохождение препятствий, сосредоточенных на одной дистанции, требующее большой концентрации физических сил, быстрой реакции для выбора тактики прохождения этапов и технических знаний по преодолению препятствий. Туристское многоборье подразделяется на виды: пешеходное, лыжное, горное, водное, велосипедное и другие. Данная спортивная дисциплина требует высокого уровня владения техническими навыками, характерными для разных видов спортивного туризма и родственных видов спорта. Но туристское многоборье более зрелищно и доступно, чем спортивные походы, особенно в условиях Крайнего Севера. А также чрезвычайно динамично, что требует специальной физической и тактической подготовки.

Кроме физической выносливости, скорости и силы, занятия туристским многоборьем воспитывают у подростков умение анализировать стандартные и нестандартные ситуации, принимать самостоятельно решения. Межличностные отношения в туристском многоборье развиваются, прежде всего, в направлении коллективизма, реализуясь во всём большем умении подчинять своё «я» интересам команды. Несомненно оздоровительный аспект занятий туристским многоборьем – все туристские «стадионы» находятся, в основном, на свежем воздухе.

В свою очередь ориентирование – это вид спорта, который к олимпийскому девизу «Дальше, выше, быстрее!» добавил четвертый принцип – «умнее!» – и тем самым привлек в свои ряды многочисленных поклонников. Ориентированием, в отличие от большинства других видов спорта, может заниматься человек в любом возрасте вне зависимости от физических данных – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Занятие спортивным ориентированием, с одной стороны, позволяет общаться с людьми, объединёнными общими интересами и ведущими здоровый образ жизни, а с другой даёт возможность общения с природой.

Не смотря на физическую составляющую каждого обучающегося обучение одарённых детей в системе дополнительного образования, тоже имеет место быть. Дополнительное образование предоставляет каждому ребёнку возможность свободного выбора образовательной области, профиля программ, времени их освоения, включения в разнообразные виды деятельности с учётом их индивидуальных склонностей. Личностно-деятельностный характер образовательного процесса позволяет решать одну из основных задач дополнительного образования — выявление, развитие и поддержку одарённых детей.

Дополнительное образование — процесс непрерывный. Он не имеет фиксированных сроков завершения и последовательно переходит из одной стадии в

другую. Индивидуально-личностная основа деятельности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туризм» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» разработана на основе программы Константинова Ю.С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей» с учетом возрастных особенностей детей. Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Календарный учебный график составлен в соответствии с ФЗ № 273, Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242.

#### ***Рабочая программа составлена на основе:***

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р утверждена Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно. Концепция разработана Минобрнауки России во исполнение решений Национального координационного совета по поддержке молодых талантов России в рамках выполнения Указа Президента РФ от 07.05.2012 №599.

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Стратегии развития образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры до 2020 года (Приложение к распоряжению Правительства ХМАО-Югры от 19.02.2010 № 91-рп).

**Актуальность программы.** Благоприятные возможности дополнительного образования четко проявляются, в частности, в сфере спортивной специализации в лично командных зачетах где обучающийся может показать свой уровень индивидуального развития, в частности дети, одарённость которых еще не начала раскрываться, могут быть раскрыты и обучены на высоком уровне.

**Отличительные особенности программы.** Независимо от того, в каких условиях происходит обучение одарённых обучающихся — принципиальным является то, чему и как учится одарённый ребенок. Учебные программы, формы и методы обучения, так же как и особенности учебного процесса, ориентированного на обучение одарённых детей с общей одарённостью и некоторыми видами специальной одарённости, должны отвечать целому ряду специфических требований. Учитывая особые потребности и возможности детей с общей одарённостью, а также цели обучения таких детей, можно выделить необходимые требования к программам обучения интеллектуально и физически одарённых обучающихся. Данная программа учитывает перечисленные факторы.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туризм» предназначена для учащихся ступени основного общего образования - 5-11 класс/12-17 лет, рассчитана на период учебного года. Федеральный стандарт выпускника школы установил требования, среди которых выпускник- это:

«- любящий свой край и свою Родину, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;

- креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность науки, труда и творчества для человека и общества, мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни;

- подготовленный к осознанному выбору профессии, понимающий значение профессиональной деятельности для человека и общества, его устойчивого развития». Программа «Туризм» способствует формированию качеств, присущих выпускнику школы.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана 2022-2023 учебный год.

**Количество обучающихся в группе – 20 человек.**

**Режим занятий:**

1 ч. в неделю, итого – 38 часов. Количество групп - 2

В ходе реализации программы могут быть выделены следующие формы обучения одарённых детей:

- индивидуальное обучение или обучение в малых группах по программам творческого развития в определённой области;

- работа по исследовательским и творческим проектам в режиме наставничества (в качестве наставника выступают, как правило, учитель или педагог);

- очно-заочные занятия;

- каникулярные сборы, лагеря, мастер-классы, творческие лаборатории;

- система творческих конкурсов, фестивалей, олимпиад;

- детские научно-практические конференции и семинары.

**Уровень освоения программы:** Базовый

**Адресат программы.** Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 12 -17 лет. Количество обучающихся в группе – 20 человек

Все зачисленные в объединение обучающиеся делятся на одну возрастную категорию – 12-17 лет.

*Обучающиеся - 12-17 лет.* Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость. Для реализации потребности в активной социальной позиции ему нужна деятельность, получающая признание других людей, деятельность, которая может придать ему значение как члену общества. Общественно полезная деятельность является для подростка той сферой, где он может реализовать свои возросшие возможности, стремление к самостоятельности, удовлетворив потребность в признании со стороны взрослых, создает возможность реализации своей индивидуальности.

**Цель:** создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочное занятие, путешествие, соревнование, учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

### **Основные задачи обучения и преимущественная направленность спортивных тренировок:**

-укрепление здоровья;

-разносторонняя физическая подготовка;

-овладение основами техники выполнения физических упражнений;

-знакомство с видами спортивного туризма, дисциплинами спортивного туризма;

-выявление задатков и способностей к спортивной деятельности;

-привитие интереса к занятиям спортивным туризмом;

-воспитание морально-этических и волевых качеств;

- отбор среди различных систем обучения тех методов и приёмов, которые способствуют развитию самостоятельности мышления, инициативности и творчества;
- отбор детей с одарённостью к данной деятельности.

### 1.3. Учебно-тематическое планирование

№ п\п	Тема	Базовый уровень
		Количество часов
		1 год
		<b>38</b>
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>28</b>
1.1.	Введение. История туризма. Виды туризма. Туристское многоборье	2
1.2.	Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований	2
1.3.	Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена	2
1.4.	Туристское снаряжение	5
1.5.	Топография, условные знаки. Спортивные карты	5
1.6.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2
1.7.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию	2
1.8.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2
1.9.	Ориентирование по местным предметам. Действие при потере ориентировки	2
1.10.	Основы правил по тур.многоборью	2
1.11.	Основы туристской подготовки	2
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>8</b>
2.1.	Общая физическая подготовка	2
2.2.	Специальная физическая подготовка	2
2.3.	Техническая лыжная подготовка	2
2.4.	Техника и тактика спортивного туризма	1
2.5.	Техника и тактика спортивного ориентирования	1
2.6.	Приёмные и контрольно-переводные нормативы	-
<b>III</b>	<b>Медицинское обследование</b>	
<b>IV</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>2</b>
<b>V</b>	<b>Учебно-тренировочные сборы</b>	-

#### Содержание программы

##### 1. Теоретическая подготовка

##### 1.1. Введение. История туризма. Виды туризма. Туристское многоборье.

Беседа о туризме. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туризма для человека. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Туристские нормативы и значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение «Отечество».

##### 1.2. Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Профилактика травматизма на занятиях.

Профилактика обморожения, действия при обморожении. Требования к одежде для



занятий на улице. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношение с местным населением.

### **1.3. Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена**

Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значения питания как фактор сохранения и укрепления здоровья. Назначения белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Субъективные данные самоконтроля: самочувствия, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

### **1.4. Туристское снаряжение**

Снаряжения спортсмена, занимающегося туристским многоборьем для дистанции 1 и 2 класса. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

### **1.5. Топография. Условные знаки. Спортивные карты**

Зрительное знакомство с объектами местности, обозначения их топографическими знаками и их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерения расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов схем (класса, двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

### **1.6. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования**

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приёмы и способы ориентирования. Техника - вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении спортивного ориентирования.

### **1.7. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию**

Взаимосвязь техники и тактики обучения в спортивном ориентировании. Последовательность действий в спортивном ориентировании при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки. Анализ соревнований.

### **1.8. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию**

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

### **1.9. Ориентирование по местному предмету. Действие при потере ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.

Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметам.

Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи часов и Солнца, часов и Луны. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту, стремление как можно меньше срезать тропинки. Движение вдоль ручьев, рек, выход к

жилью.

Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

### **1.10. Основы правил по туристскому многоборью**

Класс дистанции. Требования к классу дистанции. Виды дистанции (личная, командная). Виды прохождения дистанции (сквозное, по прибытию последнего участника). Штрафы на этапах дистанциях 1, 2 класса.

### **1.11. Основы туристской подготовки**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.п.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка дров). Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намочания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места бивака перед уходом. Организация питания в походе выходного дня, 2-3 дневном походе. Составление меню, списки продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Типы костров. Правила разведения костров, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

## **2. Практическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка**

Систематическое выполнение и правильная дозировка физических упражнений способствует укреплению здоровья, развитию опорно-двигательного аппарата, всестороннему физическому развитию, овладению разнообразными двигательными навыками в процессе занятиями спорта, моральных и волевых качеств спортсменов.

Общая выносливость: ходьба, бег на средние и длинные дистанции, ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, гребля, ритмическая гимнастика.

Скоростная выносливость: бег на короткие дистанции с полной выкладкой, челночный бег, бег на лыжах на короткой дистанции, подвижные игры.

Силовая выносливость: прыжки, приседания, отжимание, подтягивание на перекладине, упражнения для мышц живота. Упражнения в парах с сопротивлением. Гимнастика. Лазание по канату. Преодоление навесной переправы. Вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине, скальных зацепах. Лазание по рукоходу и скальной стенке. Бег по крутому склону.

Скоростно-силовая выносливость: выполнение достаточно длительного времени упражнений силового характера с максимальной скоростью. Гладкий бег на короткие и длинные дистанции, по пересеченной местности.

Развитие ловкости: спортивные и подвижные игры, лёгкая атлетика (прыжки, барьерный бег). Упражнения, выполняемые в движении. Упражнения с грузом и без груза: ходьба по бревну, верёвке, камням, кочкам, соревнования по технике туризма. Упражнения на удержания равновесия. Кувырки, падения. Колесо.

Развитие гибкости: упражнения на растягивание различных групп мышц, сухожилий и связок. Упражнения в парах, самостоятельно.

Упражнения на расслабление. Упражнения для отработки падения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнение на развитие ловкости и координации движения. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнение на равновесие.

Слалом между деревьями.

Соревнования, эстафеты. Походы.

## **2.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на достижения высоких результатов путем развития силовых и скоростных качеств спортсмена необходимые в этом виде спорта, применяя набор знаний умений навыков, полученных в процессе обучения. воспитание физических качеств, специфических для спортсменов по туристскому многоборью: специальной выносливости, быстроты, силовой выносливости. Под воздействием усталости монотонности закреплять полученные знания, приобретенные умения, навыки и дальнейшее развивать других качества, необходимых спортсмену.

Беговая подготовка. Техника бега. Низкий, высокий старт. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями. Бег с прохождением этапов.

Упражнение для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабо пересеченной местности. Бег с картой. Кросс.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и много скоки на одной и двух ногах. Подтягивание на перекладине, зацепах разным хватом. Передвижение по рукоходу. Лазанье по канату. Вис на турнике на время. Упражнения для развития силовой выносливости плечевого пояса.

Скалолазание. Индивидуальное и парное лазание по скальному тренажёру.

## **2.3. Техническая лыжная подготовка**

Лыжные занятия эффективно проводить не на туристских лыжах с полумягким креплением, а на беговых. По причине того, что туристские лыжи предназначены для ходьбы по рыхлому, глубокому снегу. Из-за тяжелого веса и неудобства креплений вырабатывается неправильная техника бега на лыжах.

Обучение специальными подготовительными упражнениями, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременном двушажном ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучения поворотам на месте и в движении. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение спуску по склону в высокой, средней, низкой стойке. Спуск с переходом на параллельную лыжню. Спуск с выдвиганием лыжи. Спуск с подниманием носков лыж. Спуск на одной лыже. Поворот на месте. Поворот во время спуска упором, «плугом», «полу плугом». Торможение: плугом, полу плугом, упором, поворотом, соскальзыванием, падением. Обучения общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Работа палками. Хождение без палок. Толчок одной ногой, двумя ногами. Отталкивание лыжами в попеременном двушажном ходе. Передвижение полушагом. Преодоление препятствий. Попеременный двушажный, одношажный, бесшажный хода. Бег, ходьба на лыжах. Знакомство с основными элементами конькового хода.

## **2.4 Техника и тактика спортивного туризма**

Вязка узлов, применяемых в спортивном туризме: прямой, встречный, ткацкий, брамшкотовый, проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, булинь, карабинная удавка, штыковой, схватывающий. Правила завязывания узлов. Техника вязания узлов. Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.

На первом году обучения осваивается техника прохождения этапов по подготовленным перилам. Подготовка этапов к занятиям: натягивание веревок при помощи полиспаста. Голосовые команды.

Командная работа при прохождении дистанции. Командные действия при прохождении этапов с подводными перилами, без подводных перил. Сквозное

прохождение дистанции. Прохождение этапов по приходу последнего участника команды. Помощь участников команды при прохождении этапа.

#### **Обучение технике прохождения этапов:**

#### **Переправа по бревну с перилами через реку, овраг. Переправа по бревну с маятниковой опорой**

Работа возле опасной зоны. Страховка участника через реку, овраг, каньон по бревну. Прохождения участника по бревну с маятниковой опорой, с маятниковой опорой с самостраховкой. Подход по подводным перилам.

#### **Переправа по веревкам с перилами через реку, овраг (Параллельные перила)**

Техника движения по перилам. Страховка при прохождении этапа через сухой овраг, каньон, воду, лед.

#### **Спуск, подъём по склону с перильной страховкой**

Способы подъёма: свободное лазание, с опорой на перила, по перилам со страховкой. Требования к перилам. Спуск, подъем с самостраховкой по сдвоенным (закольцованным перилам) перилам и перилам закрепленным на опоре удавкой. Спуск с применением спускового устройства. Организация командной страховки. Спуск, подъем с командной страховкой. Верхняя и нижняя командная страховка. Подход по подводным перилам к спуску. Действие команды, проходящей этап. Безопасная и опасная зона.

#### **Траверс склона по перилам**

Организация самостраховки. Правила движения участника при движении по склону.

#### **Движение по навесной переправе**

Порядок пристёгивания к перилам и отстегивания от перил. Действие команды при прохождении этапа.

#### **Техника прохождения скальных участков**

Основные правила передвижения по скалам. Технические приемы скалолазания. Страховка на скальном рельефе. Организация спусков.

Работа на этапах с веревками сопровождения. Штрафы. Правила прохождения этапов.

### **2.5. Техника и тактика спортивного ориентирования**

Создание простейших планов и схем (классов, спортзала, двора, и т.п.). Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание, и обозначение на карте. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Измерение расстояния на карте и на местности. Держание компаса. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Движение по азимуту. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте.

Правильное держание карты. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определения точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Ориентирование при смене направления вдоль линейных. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор вариантов движения между КП. Кратчайшие пути, срезки.

Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Действие при потере ориентировки.

### **2.6. Контрольные упражнения и соревнования**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); Участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по бегу, лыжным гонкам, ориентированию. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях 1 и 2 класса.

### **3. Углубленное медицинское обследование**

Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

### **Планируемые результаты**

#### **Ожидаемый результат**

Знания:

- техники безопасности при проведении туристских походов, занятий и соревнований;
- перечня личного снаряжения для похода выходного дня и требований к нему;
- правил проведения и судейства соревнований по спортивному туризму.

Умения:

- последовательно выполнять действия в спортивном ориентировании при прохождении соревновательной дистанции;
- выбирать место для привала и ночлега (бивака).

Навыки:

- вязания узлов, применяемых в спортивном туризме;
- работы со спортивным компасом.
- различать стороны горизонта, измерять расстояние шагами.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы.**

Данная программа реализуется на базе МБОУ СОШ №27 в учебном классе и спортивном малом зале. Доступный инвентарь для организации учебного процесса является: веревки разного диаметра, специальное снаряжение, групповое снаряжение, личное снаряжение, учебные пособия, видео фильмы по разделу краеведения и другие доступные средства для реализации программы.

### **2.2. Формы аттестации.**

Формы аттестации в программе являются практические занятия, беседы, спортивные тренировки.

### **Материально-техническое обеспечение**

Необходимое снаряжение:

обвязки универсальные, карабины, спусковые устройства, веревки 6, 10 мм., жумары, каски, палатки, спальники, карематы, перчатки, котелки, костровое оборудование, компасы, планшеты, тенты, аптечка.

### **1.2. Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана**

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с компилятивной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Туризм», разработанной Золотовым Н.Ю. в 2021 году.

### **Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2022/2023 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Возраст воспитанников	12-17
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	1 группа – 20 чел.
Количество часов в неделю	1
Общее количество часов в год	38

**Календарно-тематическое планирование  
Тематическое планирование**

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Тип урока	Содержание основные понятия
<b>I Теоретическая подготовка</b>					
1.1.	Введение. История туризма. Виды туризма. Туристское многоборье	2		Г/я	
1.2.	Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований	2		Г/я	
1.3.	Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена	2		Г/я	
1.4.	Туристское снаряжение	5		Г/я	
1.5.	Топография, условные знаки. Спортивные карты	5		Г/я	
1.6.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2		Г/я	
1.7.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию	2		Г/я	
1.8.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2		Г/я	
1.9.	Ориентирование по местным предметам. Действие при потере Ориентировки	2		Г/я	
1.10.	Основы правил по тур.многоборью	2		Г/я	
1.11.	Основы туристской подготовки	2		Г/я	
<b>II Практическая подготовка</b>					
2.1.	Общая физическая подготовка	2		П/р	
2.2.	Специальная физическая подготовка	2		П/р	
2.3.	Техническая лыжная подготовка	2		П/р	
2.4.	Техника и тактика спортивного туризма	1		П/р	
2.5.	Техника и тактика спортивного ориентирования	1		П/р	
2.6.	Приёмные и контрольно-переводные нормативы	-			
<b>III</b>	<b>Медицинское обследование</b>				
<b>IV</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	2		П/р	
<b>V</b>	<b>Учебно-тренировочные сборы</b>				
Итого		38ч.			

## Учебный план

№ п/п	Наименование темы/разделов	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1 Теоретическая подготовка</b>					
1.1.	Введение. История туризма. Виды туризма. Туристское многоборье	2	2	0	-
1.2.	Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований	2	2	0	-
1.3.	Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена	2	2	0	-
1.4.	Туристское снаряжение	5	5	0	-
1.5.	Топография, условные знаки. Спортивные карты	5	5	0	-
1.6.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2	2	0	-
1.7.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию	2	2	0	-
1.8.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	2	0	-
1.9.	Ориентирование по местным предметам. Действие при потере ориентировки	2	2	0	-
1.10.	Основы правил по тур.многоборью	2	2	0	-
1.11.	Основы туристской подготовки	2	2	0	-
<b>II Практическая подготовка</b>					
2.1.	Общая физическая подготовка	2	0	2	-
2.2.	Специальная физическая подготовка	2	0	2	-
2.3.	Техническая лыжная подготовка	2	0	2	-
2.4.	Техника и тактика спортивного туризма	1	0	1	-
2.5.	Техника и тактика спортивного ориентирования	1	0	1	-
2.6.	Приёмные и контрольно-переводные нормативы	0	0	0	-
<b>III Медицинское обследование</b>					
<b>IV Участие в соревнованиях</b>					
<b>V Учебно-тренировочные сборы</b>					
Итого		38 ч.	28 ч.	10 ч.	

## Календарно - учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Формы контроля
1	Сентябрь	3.09 10.09	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Беседа	2	Введение. История туризма. Виды туризма. Туристское	Спорт зал	-

						многоборье		
2	Сентябрь	17.09 24.09	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Беседа	2	Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований	Спорт зал	-
3	Сентябрь	1.10 8.10	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Беседа	2	Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена	Спорт зал	-
4	Сентябрь Октябрь	15.10 22.10 29.10 5.11 12.11	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Беседа	5	Туристское снаряжение	Спорт зал	-
5	Ноябрь Декабрь	19.11 26.11 3.12 10.12 17.12	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Беседа	5	Топография, условные знаки. Спортивные карты	Спорт зал	-
6	Декабрь Январь	24.12 14.01	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Беседа	2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Спорт зал	-
7	Январь	21.01 28.01	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Беседа	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию	Спорт зал	-
8	Январь Февраль	4.02 11.02 18.02 25.02	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Беседа	2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	Спорт зал	-
9	Февраль	18.02 25.02	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Беседа	2	Ориентирование по местным предметам. Действие при потере ориентировки	Спорт зал	-
10	Март	4.03 11.03	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Беседа	2	Основы правил по тур.многоборью	Спорт зал	-
11	Март	18.03 25.03	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Беседа	2	Основы туристской подготовки	Спорт зал	-
12	Апрель	1.04 8.04	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Практические занятия	2	Общая физическая подготовка	Спорт зал	-
13	Апрель	15.04 22.04	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Практические занятия	2	Специальная физическая подготовка	Спорт зал	-
14	Апрель	29.04	14:00-	Практи	2	Техническая лыжная	Спорт зал	-



	Май	6.05	14:40 14:50 – 15:30	ческие заняти я		подготовка		
15	Май	13.05	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Практи ческие заняти я	1	Техника и тактика спортивного туризма	Спорт зал	-
16	Май	20.05	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Практи ческие заняти я	1	Техника и тактика спортивного ориентирования	Спорт зал	-
17	-	-	-	Практи ческие заняти я	0	Приёмные и контрольно- переводные нормативы	Спорт зал	-
18	-	-	-	Практи ческие заняти я	0	Медицинское обследование	Спорт зал	-
19	Май	27.05	14:00- 14:40 14:50 – 15:30	Практи ческие заняти я	2	Участие в соревнованиях	Спорт зал	-
20	-	-	-	Практи ческие заняти я	0	Учебно- тренировочные сборы	Спорт зал	-

### **Система контроля и результативности программы**

#### **Контроль осуществляется в следующих формах:**

- собеседование;
- диагностика в форме компьютерного тестирования;
- прохождение туристической дистанции;
- соревнования по туризму.

#### **Критерии оценивания**

Для оценки результативности знаний применяется нулевой, текущий и заключительный мониторинг.

Нулевой мониторинг - диагностика первичных знаний о туризме.

Для диагностики используется анкетирование, тестирование и собеседование.

Текущий мониторинг — тестирование и выполнение текущих заданий.

Заключительный мониторинг — участие в соревнованиях по туризму.

По результатам участия оценивается уровень усвоения полученных знаний.

### **Методическое обеспечение**

#### ***Педагогические методы:***

- Научность;
- Доступность (обучающимся);
- Результативность;
- Эффективности

#### ***Педагогические приемы:***

- Приёмы работы с текстовыми источниками информации.

- Комментированное чтение.
  - Пересказ, рассказ по опоре.
  - Перефразирование текста.
  - Выбор фактов, подтверждающих идею; объяснение явления, процесса.
  - Описание понятий и явлений по литературным текстам.
  - Составление описаний одного объект
- Приёмы работы с тестами.
    - Контрольное тестирование.
    - Работа с тестами, с целью
      - а) изучения нового...
      - б) повторения и закрепления ...
    - Развивающие тесты.
- Приёмы работы с картографическими материалами.
    - Чтение карты.
    - Картографическое (топографическое) лото.
    - Наложение карт.
    - Сравнение карт; карт и космических снимков; карт и фотографий территорий.
    - Выявление взаимосвязей.
    - Путешествия по карте.
    - Составление картосхем.
    - Составление характеристик объектов, территорий по картам.
    - Разработка маршрутов.
    - Разработка тематических карт с новым содержанием.
    - Составление пазлов.
- Приёмы работы со статическими иллюстративными материалами.
    - Описание изображения (составление рассказа).
    - Поиск деталей.
    - Сравнение изображений.
    - Сопоставление.
- Приёмы работы с динамическими экранными материалами.
    - Получение информации.
    - Комментирование.
    - Озвучивание.
    - Анализ (рецензирование).
- Игровые приёмы.
    - Деловые игры.
    - Выпуск тематических газет
- Вербальные приёмы обучения.
    - Беседа
    - Рассказ учителя (объяснение).
    - Школьная лекция.
    - Семинар (конференция).
    - Устный ответ на вопрос

**Кейс-метод.** Задаю ситуацию (реальную или максимально приближенную к реальности). Ученики исследуют ситуацию, предлагают варианты ее разрешения, выбирают лучшие из возможных решений.

**Метод проектов** предполагает самостоятельный анализ заданной ситуации и умение находить решение проблемы. Проектный метод объединяет исследовательские, поисковые, творческие методы и приемы обучения по ФГОС.

**Проблемный метод** — предполагает постановку проблемы (проблемной ситуации, проблемного вопроса) и поиск решений этой проблемы через анализ подобных ситуаций (вопросов, явлений).

**Метод развития критического мышления через чтение и письмо (РКМЧП)** — метод, направленный на развитие критического (самостоятельного, творческого, логического) мышления. В методике предлагается своя структура уроков, состоящая из этапов вызова, осмысления и размышления.

**Эвристический метод** — применяю разнообразные игровые приемы в форме конкурсов, деловых и ролевых игр, соревнований, исследований.

**Исследовательский метод** перекликается с проблемным методом обучения. Только здесь я сама формулирую проблему. Задача учеников — организовать исследовательскую работу по изучению проблемы.

**Метод модульного обучения** — содержание обучения распределяется в дидактические блоки-модули. Размер каждого модуля определяется темой, целями обучения.

### Используемая литература

#### Основная литература

1. Евсеева, О. Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению 032100 - "Физ. культура" (по магистер. программе "Адаптив. физ. культура") / О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Антонова. - М. : Советский спорт, 2018. - 162, [2] с. : ил. - Гриф УМО. - ISBN 978-5-9718-0461-1 : 220-00.ЭКЗ: 7
2. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма : [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.С. Константинов ; Российская международная академия туризма, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. - М. : Советский спорт, 2019. - 392 с. : ил. - (Профессиональное туристское образование). - Доступ с сайта электронно-библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн». - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258193>. - Загл. с экрана
3. Петров, С. В. Безопасный отдых и туризм : учеб. пособие для студентов вузов / С. В. Петров, О. Л. Жигарев, О. Н. Токарева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Новосиб. гос. пед. ун-т", ФГБОУ ВПО "Моск. пед. гос. ун-т". - Новосибирск [и др.] : [АРТА], 2019. - 294, [2] с. - (Безопасность жизнедеятельности). - Гриф УМО. - ISBN 978-5-902700-32-6 : 362-00.ЭКЗ: 5

#### Дополнительная

1. Биржаков, М.Б. Безопасность в туризме : [учеб.-метод. пособие] / М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков. - СПб. : Герда, 2016. - 208 с.
2. Бутко И.И., Ляшко Г.И., Маркин П.П., Ситников В.А. Туризм. Безопасность в программных турах и на туристских маршрутах. Пособие для студентов гуманитарных и профильных факультетов вузов, специалистов туристических организаций. – М.: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2017. – 320 с. («Туризм и сервис») ISBN 978-5-241-00802-2
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 208 с. ISBN 5-7695-0670-9
4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. Высш.

- Пед. Учеб. Заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 208 с. ISBN 5-7695-1714-X
5. Гимазов Р.М., Соколовский Р.В. Туристический слет среди студентов 2 курсов. Методические указания / Отв. ред. Р.М. Гимазов. – Сургут: РИО СурГПУ, 2008. – 49 с.
  6. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. -М.: Зеркало, 2014. – 243 с.: ил.
  7. Квартальнов, В.А. Туризм : учеб. для образоват. учреждений турист. профиля / В.А. Квартальнов. - Изд. 2-е, перераб. - М. : Финансы и статистика, 2016. - 335 с. - ISBN 5-279-03119-4 : 161-70.
  8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. 6-е изд., перераб. и доп. - М.: Недра, 1986. – 269 с., ил.
  9. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для студентов вузов по направлению 0321000 - Физическая культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2018. - 463 с. : ил. - Гриф УМО. - ISBN 978-5-9718-0190-0 : 350-00.ЭКЗ: 10
  10. Черныш И.В. Походная энциклопедия путешественника / Игорь Всеволодович Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2016. – 448 с.: ил. ISBN 5-8183-0982-7
  11. Учебная программа "Спортивно-оздоровительный туризм с методикой преподавания" [Электронный ресурс] :Направление подготовки 034400.62, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)/ ГОУ ВПО "Сургут. гос.пед.ун-т"; сост. Р.М. Гимазов -Электрон.дан.-Сургут: СурГПУ,2015. - Режим доступа: <http://els.surgpu.ru/>ограничен: необходима авторизация. - Загл.с экрана