

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

МУ Управления образования администрации МО "Новомалыклинский район"

МОУ Среднесантимирская СОШ

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО

\_\_\_\_\_  
Протокол № 7  
от "23" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
И.Э. Минибаев  
от "23" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы



\_\_\_\_\_  
А.Д. Мингалиева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Для обучающихся 11-14 лет**

**Уровень базовый**

Составитель: Касимов Николай Николаевич

Педагог дополнительного образования

с. Средний Сантимир 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» составлена в соответствии с:

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 Года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р).
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Адаптированные программы:

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)

– Локальные акты ОО

Программа «Спортивный туризм» имеет туристско - краеведческую направленность.

Туризм является важной составляющей спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Спортивный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самостоятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины, о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а также нужно использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

Дополнительная образовательная программа туристического объединения соответствует **туристско-краеведческой направленности** и строится на следующих педагогических **принципах**:

- гуманистический подход к образованию;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся;
- деятельностный подход в обучении;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся

**Актуальность:** на сегодняшний день одним из важных направлений является укрепление здоровья. Данная программа - средство включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно самостоятельный туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

**Новизна** её заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Настоящая программа рассчитана на 1 год в объёме 72 часа.

**Цель** - формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

**Программа предусматривает решение следующих задач:**

**Образовательные:**

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).

2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

#### **Развивающие:**

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 7-15 лет. Группы могут быть разновозрастные. Дети находятся в сложном, с точки зрения восприятия окружающего мира, возрастном переходном периоде. Объединение Спортивный туризм обеспечивает им условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. Дети приучаются сознательно подходить к своим жизненным проблемам. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели развить свои адаптивные возможности и с

наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни. Подросткам в этом возрасте не хватает общения друг с другом и со взрослыми, которые могли бы их выслушать, понять и постараться разобраться в их непростых проблемах.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Настоящая программа рассчитана на 1 год в объёме 72 часа в год. Стартовый уровень усвоения, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:

- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;
- поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
- метод контроля: учебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

Руководителем объединения могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

Туристический поход – это итог всего изученного материала, в нем идет отработка всех тем программы. Поэтому в учебно-тематическом плане поход ставится после изучения тем туристический быт и туристическое снаряжение.

Прямыми критериями оценки результатов служат:

- освоение учащимися программы;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;
- участие в Районных и городских туристических соревнованиях, слётах.

К разделам, усвоение которых предполагает проведение занятий в форме тренировок или иной практической, подготовительной или отчетной деятельности, количество учебных часов не указывается, поскольку определение периодичности, числа и общей продолжительности занятий по каждому из планируемых спортивных мероприятий определяется педагогом самостоятельно, исходя из определенной на группу нагрузки, значимости соревнования и учета возрастных особенностей спортсменов.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся, на сплочение единого коллектива.

В коллектив принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом

**Форма организации детей на занятиях.** Индивидуальная, групповая, фронтальная, коллективная.

**Формы проведения занятий.**

Фронтальное, групповое, практическое занятие, беседы, дискуссии, соревнования, семинары, занятие-экскурсия, поход.

**Режим занятий**

Срок реализации программы: 1 год, по 2 часа в неделю, всего 72 часа в год.

Количество обучающихся в одной группе - 15 человек.

**Наглядные и дидактические пособия:**

- учебно-топографические карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

**Необходимое материально-техническое обеспечение**

- Вербки альпинистские
- Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 11кН)
- Системы страховочные
- Карабины и другое альпинистское снаряжение

- Палатки
- Спальники
- Компасы
- Навигатор
- Велосипед
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
- Маты гимнастические

### **Ожидаемые результаты**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

#### **К концу года обучения:**

**Предметными результатами изучения программы «Спортивный туризм» является**

- Все обучающиеся должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования.

**Личностными результатами** изучения программы «Спортивный туризм» является формирование следующих умений:

- Формирование чувства гордости за свою родину.
- Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.



**Метапредметными результатами** изучения программы «Спортивный туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково-символических средств представления информации.
- Формирование умения определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

#### **Формы контроля и подведение итогов**

Контроль знаний, умений и навыков подводится как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела в практических занятиях различными методами.

#### **Учебный план**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название раздела</b>                                        | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Всего</b> | <b>Формы контроля</b>                      |
|--------------|----------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|--------------|--------------------------------------------|
| 1            | Вводное занятие                                                | 2             |                 | 2            |                                            |
| 2            | Туристская подготовка                                          | 1             | 15              | 16           | Беседа, опрос, зачет.                      |
| 3            | Топография и ориентирование.                                   | 1             | 10              | 11           | Тестирование, игра по станциям, опрос.     |
| 4            | Краеведение.                                                   | 1             | 7               | 8            | Беседа, тестирование, написание работ,     |
| 5            | Основы гигиены, первая доврачебная помощь                      | 1             | 5               | 6            | Тестирование, опрос, зачет                 |
| 6            | Общая и специальная физическая подготовка                      | 1             | 22              | 23           | Рольевые игры, написание работ Презентации |
| 7            | Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований | 1             | 5               | 6            | Зачет                                      |
|              | Итого                                                          | 8             | 64              | 72           |                                            |

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Туристская подготовка**

**Теория:** Составление плана работы кружка; Техника безопасности в походе; история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

**Практика:** Подготовка и участие в походах выходного дня, составление меню на 1-2 х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

### **Раздел 2. Топография и ориентирование**

**Теория:** Изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоретические основы работы с компасом.

**Практика:** Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу. Участие в соревнованиях по ориентированию

### **Раздел 3. Краеведение**

**Теория:** Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ульяновской области. Животный и растительный мир родного края.

**Практика:** ознакомление с географическими объектами Ульяновской области,

### **Раздел 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь**

**Теория:** Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

**Практика:** Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория:** Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

**Практика:** ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

## **Раздел 6. Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований**

**Теория:** Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований.

**Практика:** Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма.

## **Раздел 7 . Формы контроля и используемое оборудование**

**Промежуточная аттестация:** Практические задания, тестирование.

**Итоговая аттестация:** практические задания, тестирование, поход.

**Оборудование:** туристическая система самостраховки, палатка туристическая, компас, карты топографические, коврик туристический, мешок спальный.

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»**

| Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество Учебных Недель | Количество о учебных дней | Количество о учебных часов | Режим занятий            |
|---------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1.09.2021           | 25.05.2022             | 36                        | 36                        | 72                         | 1 раз в неделю по 2 часа |

### Календарный учебный график

| № п/п                                             | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                               | Место проведения | Форма контроля |
|---------------------------------------------------|-------|-------|------------------|---------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| 1                                                 |       |       |                  | Беседа        | 2            | <b>Организация работы в объединения</b> Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. | Кабинет          | Беседа         |
| <b>Раздел 1. Туристская подготовка (16 часов)</b> |       |       |                  |               |              |                                                                                                            |                  |                |
| 2                                                 |       |       |                  | Теоретическое | 1            | <b>Снаряжение туриста</b><br>Понятие о личном и групповом снаряжении                                       | Кабинет          | Беседа         |
| 3                                                 |       |       |                  | Практическое  | 1            | Установка палатки                                                                                          | Спортзал         | Наблюдение     |
| 4                                                 |       |       |                  | Практическое  | 1            | Установка палатки                                                                                          | Спортзал         | Наблюдение     |
| 5                                                 |       |       |                  | Теоретическое | 1            | <b>Организация туристского быта</b><br>Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.           | Кабинет          | Беседа, опрос  |
| 6                                                 |       |       |                  | Практическое  | 1            | Различные типы костров, их назначение.                                                                     | Кабинет          | Наблюдение     |
| 7                                                 |       |       |                  | Практическое  | 1            | Определение мест для организации привалов и ночлегов.                                                      | Кабинет          | Наблюдение     |
| 8                                                 |       |       |                  | Практическое  | 1            | Установка и снятие бивака. Разведение костра.                                                              | Кабинет          | Наблюдение     |
|                                                   |       |       |                  | Теоретическое | 1            | <b>Питание в туристском походе</b> Организация                                                             | Кабинет          | Опрос          |

|  |  |  |  |               |   |                                                                                                                                              |          |            |
|--|--|--|--|---------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
|  |  |  |  |               |   | питания в 2-3 – дневном походе.                                                                                                              |          |            |
|  |  |  |  | Практическое  | 1 | <i>Практические работы в помещении:</i> составление меню и списка продуктов для однодневного похода. приготовление пищи в походных условиях. | Кабинет  | Наблюдение |
|  |  |  |  | Теоретическое | 1 | <b>Туристские должности в группе</b> Должности постоянные и временные.                                                                       | Кабинет  | Опрос      |
|  |  |  |  | Практическое  | 1 | Практические работы в помещении:<br>Распределение обязанностей между участниками похода.                                                     | Кабинет  | Опрос      |
|  |  |  |  | Практическое  | 1 | <i>Практические работы на местности:</i><br>выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.                       | Кабинет  | Опрос      |
|  |  |  |  | Теоретическое | 1 | <b>Техника и тактика туристских походов</b><br>Порядок движения группы на маршруте.<br>Туристский строй.                                     | Спортзал | Наблюдение |

|                                                         |  |  |  |               |   |                                                                                                                                                                      |          |            |
|---------------------------------------------------------|--|--|--|---------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
|                                                         |  |  |  |               |   | Характеристика естественных препятствий.                                                                                                                             |          |            |
|                                                         |  |  |  | Практическое  | 1 | Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).<br>Движение группы по пересеченной местности                                                                    | Спортзал | Наблюдение |
|                                                         |  |  |  | Теоретическое | 1 | <b>Подготовка к путешествию</b><br>Определение цели района путешествия.                                                                                              | Кабинет  | Опрос      |
|                                                         |  |  |  | Практическое  | 1 | <i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.                                                                    | Спортзал | Зачет      |
| <b>Раздел 2. Топография и ориентирование (11 часов)</b> |  |  |  |               |   |                                                                                                                                                                      |          |            |
|                                                         |  |  |  | Теоретическое | 1 | <b>Топографическая карта</b> Понятие и значение топографии.<br>Топографические знаки: рельеф, растительность.<br>Топографические знаки: воды, искусственные объекты. | Кабинет  | Опрос      |
|                                                         |  |  |  | Практическое  | 1 | <i>Практические работы на местности:</i><br>распознавание                                                                                                            | Спортзал | Опрос      |

|  |  |  |  |              |   |                                                                                                                |          |       |
|--|--|--|--|--------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|  |  |  |  |              |   | топографических знаков на местности.                                                                           |          |       |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | <b>Спортивная карта</b><br><i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.        | Площадка | Игра  |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.                                      | Площадка | Игра  |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Ориентирование с помощью спортивной карты.                                                                     | Площадка | Игра  |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | <b>Компас, работа с ним</b><br>Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом                          | Площадка | Опрос |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | <i>Практические работы в помещении:</i><br>определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса. | Кабинет  | Опрос |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | <i>Практические работы в помещении:</i><br>определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса. | Кабинет  | Опрос |

|                                        |  |  |  |               |   |                                                                                                                   |         |            |
|----------------------------------------|--|--|--|---------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|
|                                        |  |  |  | Теоретическое | 1 | <b>Способы ориентирования</b><br>Ориентирование с помощью карты в походе.                                         | Улица   | Игра       |
|                                        |  |  |  | Практическое  | 1 | Упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.                              | Улица   | Игра       |
|                                        |  |  |  | Практическое  | 1 | <i>Практические работы на местности:</i> определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.               | Улица   | Зачет      |
| <b>Раздел 3. Краеведение (8 часов)</b> |  |  |  |               |   |                                                                                                                   |         |            |
|                                        |  |  |  | Теоретическое | 1 | <b>Родной край, его географическое положение</b><br>Положение Ульяновской области на географической карте.        | Кабинет | Наблюдение |
|                                        |  |  |  | Практическое  | 1 | <i>Практические работы в помещении: 1-2:</i> нанесение на контурную карту крупных рек и озер Ульяновской области. | Кабинет | Зачет      |
|                                        |  |  |  | Практическое  | 1 | <i>Практические работы в</i>                                                                                      | Кабинет | Зачет      |



|  |  |  |  |               |   |                                                                                                                                                                               |         |       |
|--|--|--|--|---------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|
|  |  |  |  |               |   | помещении: 1-2:<br>нанесение на контурную<br>карту крупных рек и<br>озер Ульяновской<br>области.                                                                              |         |       |
|  |  |  |  | Практическое  | 2 | Практические работы<br>на местности:<br>ознакомление с<br>географическими<br>объектами Ульяновской<br>области.                                                                | Улица   | Зачет |
|  |  |  |  | Теоретическое | 1 | <b>Растительный и<br/>животный мир<br/>родного края</b><br>Особенности<br>растительного и<br>животного мира<br>Ульяновской области.                                           | Кабинет | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое  | 1 | Практические работы в<br>помещении:<br>определение<br>охраняемых животных и<br>растений Ульяновской<br>области (на гербарном<br>материале, по<br>фотографиям и<br>открыткам). | Кабинет | Опрос |
|  |  |  |  | Практическое  | 1 | Практические работы<br>на местности:<br>ознакомление с                                                                                                                        | Улица   | Зачет |

|                                                                      |  |  |  |               |   |                                                                                                                                                                               |         |              |
|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
|                                                                      |  |  |  |               |   | природой (крупными реками) Ульяновской области.                                                                                                                               |         |              |
| <b>Раздел 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь (6 часов)</b> |  |  |  |               |   |                                                                                                                                                                               |         |              |
|                                                                      |  |  |  | Теоретическое | 1 | <b>Личная гигиена</b><br>Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.                                                                    | Кабинет | Наблюдение   |
|                                                                      |  |  |  | Практическое  | 1 | <b>Походная медицинская аптечка</b><br>Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.<br><i>Практические работы в помещении:</i><br>комплектация аптечки выходного дня. | Кабинет | Тестирование |
|                                                                      |  |  |  | Теоретическое | 1 | <b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи</b><br>Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотоечения.                                              | Кабинет | Опрос        |
|                                                                      |  |  |  | Практическое  | 1 | <i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.                                                                                                                    | Кабинет | Зачет        |
|                                                                      |  |  |  | Теоретическое | 1 | <b>Приемы</b>                                                                                                                                                                 | Кабинет | Наблюдение   |

|                                                                      |  |  |  |               |   |                                                                                                                                                           |          |            |
|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
|                                                                      |  |  |  |               |   | <b>транспортировки пострадавшего</b><br>Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. |          |            |
|                                                                      |  |  |  | Практическое  | 1 | <i>Практические работы на местности:</i> изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.                               | Улица    | Зачет      |
| <b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка (23 часа)</b> |  |  |  |               |   |                                                                                                                                                           |          |            |
|                                                                      |  |  |  | Теоретическое | 1 | <b>Врачебный самоконтроль</b> Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.                                                    | Кабинет  | Наблюдение |
|                                                                      |  |  |  | Практическое  | 1 | <b>Общая физическая подготовка</b><br>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с                                   | Спортзал | Зачет      |

|  |  |  |  |              |   |                                                                                                                                     |          |       |
|--|--|--|--|--------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|  |  |  |  |              |   | сопротивлением.<br>Упражнения скакалкой.                                                                                            |          |       |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса.<br>Упражнения для туловища и ног.<br>Упражнения с сопротивлением.<br>Упражнения со скакалкой. | Спортзал | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса.<br>Упражнения для туловища и ног.<br>Упражнения с сопротивлением.<br>Упражнения со скакалкой. | Спортзал | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса.<br>Упражнения для туловища и ног.<br>Упражнения с сопротивлением.<br>Упражнения со скакалкой. | Спортзал | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса.<br>Упражнения для                                                                             | Спортзал | Зачет |

|  |  |  |  |              |   |                                                                                                                                                 |          |       |
|--|--|--|--|--------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|  |  |  |  |              |   | туловища и ног.<br>Упражнения с<br>сопротивлением.<br>Упражнения со<br>скакалкой.                                                               |          |       |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса.<br>Упражнения для<br>туловища и ног.<br>Упражнения с<br>сопротивлением.<br>Упражнения со<br>скакалкой. | Спортзал | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса.<br>Упражнения для<br>туловища и ног.<br>Упражнения с<br>сопротивлением.<br>Упражнения со<br>скакалкой. | Спортзал | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры и<br>эстафеты на развитие<br>ловкости, силы и<br>выносливости.                                                                   | Спортзал | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры и<br>эстафеты на развитие<br>ловкости, силы и<br>выносливости.                                                                   | Спортзал | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры и                                                                                                                                | Спортзал | Зачет |

|  |  |  |  |              |   |                                                                                                                         |          |       |
|--|--|--|--|--------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|  |  |  |  |              |   | эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.                                                                     |          |       |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.                                                    | Спортзал | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.                                                    | Спортзал | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Спортивные игры: баскетбол, пионербол, футбол.                                                                          | Спортзал | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Спортивные игры: баскетбол, пионербол, футбол.                                                                          | Спортзал | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое | 2 | <b>Контрольное тестирование</b><br>Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся. | Спортзал | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое | 2 | Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.                                    | Спортзал | Зачет |
|  |  |  |  | Практическое |   | <b>Специальная</b>                                                                                                      | Спортзал | Зачет |

|                                                                                          |  |  |  |               |   |                                                                                                                                                          |          |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|                                                                                          |  |  |  |               |   | <b>физическая подготовка.</b><br><i>Практические работы на местности:</i>                                                                                |          |       |
|                                                                                          |  |  |  | Практическое  | 2 | тренировочные кросс-походы на местности.                                                                                                                 | Спортзал | Зачет |
|                                                                                          |  |  |  | Практическое  | 2 | тренировочные кросс-походы на местности.                                                                                                                 | Спортзал | Зачет |
| <b>Раздел 6 Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований (6 часов)</b> |  |  |  |               |   |                                                                                                                                                          |          |       |
|                                                                                          |  |  |  | Теоретическое | 1 | <b>Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма</b> Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции | Спортзал | Зачет |
|                                                                                          |  |  |  | Практическое  | 1 | Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции                                                                                          | Спортзал | Зачет |
|                                                                                          |  |  |  | Практическое  | 1 | Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции                                                                                          | Спортзал | Зачет |
|                                                                                          |  |  |  | Практическое  | 1 | Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции                                                                                          | Спортзал | Зачет |
|                                                                                          |  |  |  | Практическое  | 1 | Техника прохождения этапов соревнований на дистанции                                                                                                     | Спортзал | Зачет |

|  |  |  |  |              |   |                    |  |       |
|--|--|--|--|--------------|---|--------------------|--|-------|
|  |  |  |  | Практическое | 1 | Подведение итогов. |  | Зачет |
|--|--|--|--|--------------|---|--------------------|--|-------|



## УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Формы аттестации

**Контроль в управлении процессом обучения** осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

**Входной контроль** проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

**Текущий контроль** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. По окончании раздела проводится тестирование, либо сдача нормативов на время или правильность, либо выполнение практического задания.

**Промежуточный контроль** проводится по окончании полугодия в форме тестирования, участия в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного периода в виде многодневного похода. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

### **Критерии оценивания результативности освоения содержания образовательной программы**

**Ниже среднего уровень** (учащийся овладел менее чем половиной объёма знаний, предусмотренных программой)

**Средний уровень** (объем усвоенных знаний составляет более половины)

**Высокий уровень** (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)

Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа

2. Владение специальной терминологией

**Ниже среднего** (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)

**Средний уровень** (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)

**Высокий уровень** (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)

Практическая подготовка

1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой

**Ниже среднего** (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков)

**Средний уровень** (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины)

**Высокий уровень** (учащийся освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)

Самостоятельная работа

2. Умение пользоваться источниками информации

**Ниже среднего** (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)

**Средний уровень** (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога)

**Высокий уровень** (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)

Креативность

Уровень развития творческих способностей

**Ниже среднего** (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания)

**Средний уровень** (выполняет в основном задания на основе образца)

**Высокий уровень** (выполняет творческие задания с элементами творчества) Творческая работа, тестирование

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, контрольное занятие проводится после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;

- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально
- психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей; -принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные:

- показ;
- пример;
- видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

- объяснение;
- беседа;
- рассказ;
- анализ;
- инструктаж.

3. Практические:

- упражнение;
- игра;
- творческая импровизация;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

4. Стимулирующие:

- соревнование;
- конкурс;

- поощрение,
- показательные выступления

### **Структура учебного занятия**

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы.

Задачи подготовительной части

–сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части

– постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

### **Информационно-методическое обеспечение**

- учебно-топографические карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

### **Материально-техническое обеспечение**

- 1 Рюкзак 17
- 2 Палатка туристическая 4
- 3 Тент от дождя 2
- 4 Набор котелков 1
- 5 Компас жидкостной 5
- 6 Тренога костровая 2
- 7 Навигатор eTrex 20x Garmin 1
- 8 Спальный мешок 17
- 9 Коврик теплоизоляционный для туризма 17

- 11 Каска туристическая 8
- 12 Карабины туристские 30
- 13 Система страховочная 6
- 14 Жумар 6
- 15 Спусковое устройство 6
- 16 Веревка 10 мм 120

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для педагога**

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М., 2006.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 2001.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 2003-2004.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 2003.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 2006.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 2008.
8. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.:ЦРИБ "Турист", 2000.
9. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 2000.
11. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 2004.
12. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 2005.

13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 2003.
15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 2008.
16. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. -Таллинн, 2008.
17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 2001.
18. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 2007.
19. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 2007.
20. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2005.
21. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 2008.
22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - м.:ЦДЮТур МО РФ, 2009.
23. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 2000.
24. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - м.: ФиС, 2000
25. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 2007.
26. Школа альпинизма. -М.: ФиС, 2009.
27. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 2002.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для учащихся и родителей:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 2001.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-2004.



3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лtd". 2007.
4. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
5. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 2004.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 2013.
8. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 2008.
9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 2001.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 2007.
11. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 2008.
12. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2009.
13. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
14. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 2000
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 2007.
16. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 2002.