

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1» города Когалыма

Рассмотрено и принято  
на заседании педагогического совета  
от 25.08.2024г. протокол № 9



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
«Спортивный туризм»**

**направленность: туристско-краеведческая**

Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
*Ворона А.М.,*  
*преподаватель-организатор ОБЖ*

Когалым, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа базируется на основных нормативных документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).
5. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
6. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2).
7. Рекомендации Министерства просвещения России по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020г. №ВБ-976/04).
8. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.03.2023г. № 10-П-775 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».
9. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» города Когалыма.

**Общая характеристика программы.**

Программа предусматривает обучение ребят основам туризма, сообщение о начальных сведениях по организационным вопросам подготовки и проведение походов, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой помощи при заболеваниях и травмах. Дать учащимся возможность привить страсть к путешествиям, к познанию, самосовершенствованию. Реализация программы «Спортивный туризм» позволяет деятельностно познакомить с видами спортивного туризма, изучить географию своей местности, что способствует патриотическому, гражданскому и экологическому воспитанию школьников, привитию навыков природоохранного поведения. Учитывая особенности среднего школьного возраста, интерес учеников к изучению нового учебного предмета, любопытство и познавательную активность к явлениям жизни и природы, программа «Спортивный туризм» является актуальной в системе школьного образования.

**Актуальностью** содержания данной программы внеурочной деятельности заключаются в том, что обучающиеся получают возможность развития и формирования творческой, физически развитой личности, через активное вовлечение в учебно-познавательную, спортивную, исследовательскую, проектную и социальную деятельность.

### **Практическая значимость**

Сегодня подростки и молодёжь больше времени проводят за компьютером, чтением книг, на дискотеках и очень мало бывают на природе. Программа кружка позволит привлечь ребят к занятию туризмом, жить в гармонии с природой малой родины. Преодоление расстояний, трудностей будет способствовать воспитанию таких качеств личности, как выносливость, стойкость, мужество, бережное отношение к окружающей среде. Туризм учит дружбе, коллективизму, трудолюбию, дисциплинированности, взаимопомощи, формирует экологическое сознание.

Рабочая программа направлена на достижение следующей **цели**:

- Формирование физически и творчески развитой личности школьника путем совершенствования его знаний, умений и навыков, развития его общей культуры.

### **Задачи программы:**

- углубление и расширение имеющихся у школьников бытовых знаний и знаний о спорте и природе, полученных в начальной школе;
- формирование представлений о видах спортивного туризма;
- формирование взгляда на мир;
- формирование основ экологической культуры, способности самостоятельно оценивать уровень безопасности окружающей среды как среды жизнедеятельности;
- развитие основных физических и психических процессов школьников: сила, ловкость, выносливость, воображение, память, мышление, речь и др.;
- развитие кругозора обучающихся;
- формирование способности к использованию знаний в области спортивного туризма и умений в решении местных природоохранных проблем, а также видения своего места в решении вопросов, которые будут стоять перед нами в будущем.

Программа «Спортивный туризм» для учащихся является расширением предмета «ОБЖ», «Физическая культура», «География».

Основополагающими **принципами** построения курса «Спортивный туризм» являются:

- научность в сочетании с доступностью;
- практико-ориентированность
- метапредметность
- межпредметность.

В основе внеурочного курса лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;
- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент курса, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и результат образования;

- учет индивидуальных возрастных и интеллектуальных особенностей обучающихся;
- обеспечение преемственности начального общего, основного и разнообразие видов деятельности и учет индивидуальных среднего (полного) общего образования;
- особенностей каждого обучающегося, обеспечивающих рост физического и творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;
- гарантированность достижения планируемых результатов освоения внеурочного курса «Спортивный туризм», что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Содержание программы курса «Спортивный туризм» предоставляет широкие возможности для осуществления дифференцированного подхода к учащимся при их обучении, для развития физических, творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, эмоциональности и логического мышления.

### **Ценностные ориентиры.**

Главное назначение детского объединения « Спортивный туризм»- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации: формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать; развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты; формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма; формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей.

### **Особенности возрастной группы детей.**

Возраст детей 15-17 лет. В этом возрасте дети активно начинают интересоваться событиями в обществе, социальным миром, становятся открытыми для общения на различные темы. Данная деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

### **Режим занятий :**

Программа «Спортивный туризм» рассчитана на 34 часа в год и предполагает проведение 1 занятия в неделю.

Срок реализации программы – 1 год.

В соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год данная рабочая программа рассчитана на 34 часов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В ходе реализации программы «Спортивный туризм» будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов. Воспитательные результаты распределяются по трём уровням.

Первый уровень - приобретение школьниками социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Познание собственно социального мира, т. е. познание жизни людей и общества.

Для достижения данного уровня необходимо взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень - формирование позитивных отношений детей к базовым ценностям общества.

Для достижения данного уровня необходимо взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень - получение школьниками опыта самостоятельного социального действия, возможно при условии организации взаимодействия учащихся с социальными субъектами в открытой общественной среде.

Для достижения данного уровня необходимо взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищённой, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

С переходом от одного уровня результатов к другому существенно возрастают воспитательные эффекты:

- на первом уровне воспитание приближено к обучению, при этом предметом воспитания как учения являются не столько научные знания, сколько знания о ценностях;
- на втором уровне воспитание осуществляется в контексте жизнедеятельности школьников и ценности могут усваиваться ими в форме отдельных нравственно ориентированных поступков;
- на третьем уровне создаются необходимые условия для участия обучающихся в нравственно ориентированной социально значимой деятельности и приобретения ими элементов опыта нравственного поведения и жизни.

### **Основной инструментарий для оценивания результатов.**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

### ***Обучающиеся научатся:***

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

### ***Обучающиеся получат возможность научиться:***

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

***Личностными результатами*** изучения курса является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога.

- Развивать положительный мотив к деятельности в проблемной ситуации («Хочу разобраться, хочу попробовать свои силы, хочу убедиться смогу ли разрешить эту ситуацию...»).

- Формировать положительные изменения в эмоционально-волевой сфере (« Испытываю радость, удовольствие от деятельности, мне это интересно, могу усилием воли концентрировать свое внимание.»), переживание учащимися субъективного открытия: («Я сам получил этот результат, я сам справился с этой проблемой.»)

***Метапредметными результатами*** изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### ***Регулятивные УУД:***

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.

- Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с

демонстрационным материалом.

- Уметь работать по предложенному учителем плану, самостоятельно разрабатывать план действий.

- Уметь давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

*Познавательные УУД:*

- Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного.

- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя справочные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы и задачи на основе предметных рисунков, схематических рисунков, схем.

*Коммуникативные УУД:*

- Уметь доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и воспринимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование следующих умений;

- Получение первоначальных представлений о значении физической культуры и спорта в жизни человека и общества, о видах туризма, важности правильного выбора профессии.

- Приобретение навыков самообслуживания, освоение правил техники безопасности во время туристических походов.

- Использование приобретенных знаний и умений для творческого решения несложных технологических и организационных задач.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.**

### **1. История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия,**

#### **термины в спортивном туризме**

История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристского многоборья) в России. Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристском многоборье). Становление и развитие государственно-общественной системы детского туризма. Опыт успешной деятельности туристских объединений (команд) обучающихся.

**Практическая работа:** ознакомление с информацией в сети Интернет с опытом развития детского туризма в России, с сайтами федераций спортивного туризма.

### **2. Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма**

Федерация спортивного туризма и спортивного ориентирования и развитие массового

туристского движения молодёжи. Правила соревнований по туристскому многоборью. Разрядные (спортивно - технические квалификационные) требования по спортивному туризму (туристскому многоборью). Права и обязанности судей туристских соревнований. Права и обязанности участников (спортсменов), капитанов команд. Система проведения соревнований школьников по спортивному туризму (туристскому многоборью). Положения о туристских соревнованиях, слётах. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанциях.

**Практическая работа:** ознакомление с правилами соревнований по

туристскому многоборью; ознакомление с условиями проведения туристского слёта учащихся.

### **3. Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности**

Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах. Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах. Особенности работы с компасом при ориентировании на местности. Определение расстояний и азимутов на местности. Особенности ориентирования и преодоления (пробега) различных видов местности (горы, речные поймы, болота, лесные завалы и т. п.). Соревнования по туристскому ориентированию на местности.

**Практическая работа:** освоение опыта движения по компасу на пересечённой местности; соревнования по туристскому ориентированию на местности (маркированная трасса).

### **4. Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях**

Планирование работы команды на различных этапах туристских слётов. Взаимодействие членов туристской команды при преодолении естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований. Определение времени (оптимальное время, контрольное время, нормальное время), необходимого для преодоления различных технических этапов. Обязанности капитана, штурмана и хронометриста на дистанции во время соревнований при контроле за временем прохождения дистанции (преодоление технического этапа).

**Практическая работа:** выполнение расчётов преодоления естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований; определение времени, которое необходимо для преодоления различных технических этапов (при использовании различных тактико-технических приёмов).

### **5. Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов-многоборцев**

Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста спортсмена. Составление психолого-педагогического портрета (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость). Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, мёда, чеснока, лука и пр.). Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

**Практическая работа:** тренинги и тренировки; диагностика и самоконтроль психического и физического состояния; выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики; ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

### **6. Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов - многоборцев**

Понятие о правильном и здоровом питании туриста - спортсмена, о калорийности различных продуктов питания, о режиме дня и о здоровом образе жизни. Утренняя физическая зарядка. Разминка перед стартами во время туристских соревнований.

**Практическая работа:** решение задач по расчёту количества различных продуктов питания исходя из их калорийности, веса и цены; составление меню на двух-трёхдневные полевые тренировочные сборы; приготовление пищи на костре; чистка и мытьё котлов, личной посуды.



## 7. Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака. Самообслуживание в спортивном туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами-спортсменами на туристских слётах и соревнованиях при размещении в полевых условиях. Организация отдыха туристов-спортсменов, их культурных развлечений на туристских слётах. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приёма пищи. Соблюдение правил охраны природы при организации и проведении соревнований. Обеспечение личной гигиены и техники безопасности туриста-спортсмена. Система должностно-ролевого самоуправления в команде туристов-спортсменов на туристском слёте; командир, штурман, повар, санитар, завхоз, журналист и др.

**Практическая работа:** тренинги по освоению опыта спортивного мастерства различных видов туристско-бытовых навыков; соблюдение экологических норм и правил охраны природы при участии в туристских соревнованиях и на тренировках на местности.

## 8. Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований

Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: преодоление полосы препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), прохождение контрольно-туристского маршрута (личный и командный), прохождение эстафетных дистанций. Подготовка компьютерной презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях.

**Практическая работа:** выступление команды туристов-спортсменов на школьном туристском слёте.

## 9. Техника безопасности в спортивном туризме

Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки для предупреждения безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушения правил безопасности, травматизма. Понятия «аварийная ситуация, «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена-туриста в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника.

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

### Содержание учебного предмета.

Содержание предмета.	Основные виды учебной деятельности обучающихся.	Формы организации учебных занятий.
История становления, развитие спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме (Зч.)	- знать основные виды туризма, понятия и термины в спортивном туризме.	Исследовательская работа. Работа в парах, группах: выполнение практических работ. Подготовка
Нормативно – правовое	- знать правила	компьютерной презентации

обеспечение различных видов спортивного туризма (2ч.)	соревнований по туристическому многоборью, права и обязанности участников команд; - условия проведения соревнований.	результатов участия обучающихся в туристическом походе. Туристические соревнования. Туристические конкурсы.
Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности (3ч.)	- уметь определять особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах.	
Правила выполнения расчетов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях (3ч.)	- планирование работы на различных этапах туристических походов.	
Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов. (6 ч)	-знать правила психологической уравновешенности; -выполнение физических упражнений.	
Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов – многоборцев 4ч.)	- знать понятия о правильном и здоровом питании туриста; - выполнение физических упражнений.	
Организация технологии и экологии туристического быта в полевых условиях (5ч.)	- Закон РФ об охране окружающей среды; - соблюдение правил охраны природы при организации и проведении туристических походов.	
Подготовка и проведение туристических слетов и соревнований (8ч.)	- знать виды спортивных соревнований; - прохождение контрольно-туристического маршрута.	

### Учебный план

№ занятия	Раздел, тема занятий	Количество часов	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
1	История становления, развития различных видов спортивного туризма в России.	1	<b>1</b>	
2	Основные понятия, термины в спортивном туризме.	1	<b>1</b>	

3	Опыт успешной деятельности туристических объединений обучающихся.	1	1	
<b>II</b>	<b>Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
4	Федерация спортивного туризма и спортивного ориентирования и развитие массового туристского движения молодёжи.	1		1
5	Система проведения соревнований школьников по спортивному туризму.	1	1	
<b>III</b>	<b>Физико-технические основы топо-географии и ориентирования на местности.</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
6	Особенности изображения рельефа местности на географических и на спортивных картах.	1	1	
7	Особенности работы с компасом при ориентировании на местности.	1	1	
8	Соревнования по туристическому ориентированию на местности.	1		1
<b>IV</b>	<b>Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
9	Планирование работы команды на различных этапах туристских слётов.	1	1	
10	Определение времени, необходимого для преодоления различных технических этапов.	1		1
11	Обязанности капитана и хронометриста на дистанции во время соревнований.	1		1
<b>V</b>	<b>Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
12	Понятие о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста.	1	1	
13	Составление психолого-педагогического портрета.	1		1
14	Принципы взаимопомощи в команде.	1		1
15	Психологический настрой и физическая выносливость туриста.	1		1
16	Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания.	1		1
17	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	1		1
<b>VI</b>	<b>Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
18	Понятие о правильном и здоровом питании туриста.	1	1	
19	Понятие о калорийности продуктов питания.	1	1	
20	Утренняя физическая зарядка.	1		1
21	Разминка перед стартами во время туристических соревнований.	1		
<b>VII</b>	<b>Организация технологии и экологии туристического быта в полевых условиях</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>

22	Законы РФ об охране окружающей среды.	1	1	
23	Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак.	1		
24	Самообслуживание в спортивном туризме.	1		
25	Оборудование и благоустройство туристского костра.	1		
26	Оборудование места отдыха, приёма пищи.	1		
<b>VIII</b>	<b>Подготовка и проведение туристических слётов и соревнований</b>	<b>4</b>		
27	Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью.	1		
28	Прохождение контрольно-туристского маршрута (личный и командный).	1		
29	Прохождение эстафетных дистанций.	1		
30	Прохождение контрольно-туристского маршрута (личный и командный).	1		
31	Прохождение эстафетных дистанций.	1		
32	Прохождение контрольно-туристского маршрута (личный и командный).	1		
33	Прохождение эстафетных дистанций.	1		
34	Подготовка компьютерной презентации результатов участия в туристических соревнованиях.	1		
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>	<b>11 часов</b>	<b>23 часа</b>

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Уровень обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Код-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	Базовый	Сентябрь 2024	Май 2025	34	34	34	1 час 1 раз в неделю

#### Кадровое обеспечение

Программу реализует педагогический работник, имеющий высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеобразовательной программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

#### Материально-технические условия:

Программа предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного

(хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 15 шт.
2. Спальный мешок - 15 шт.
3. Турковрики - 15 шт.
4. Система страховочная
5. Палатки
6. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
7. Аптечка - 2 набора
8. Компаса жидкостные - 8 шт.
9. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
10. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
11. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
12. Фонарь - 4 шт.

Предполагается, что у педагога имеется в наличие разнообразный дидактический и методический материал.

Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.

Методический материал.

1. Методическая разработка  
«Оздоровительная функция самодеятельного туризма»
2. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
3. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
4. Методическая разработка занятия  
«Подготовка к походу»
5. Методическая разработка занятия  
«Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»
6. Научно-исследовательская работы учащихся
7. Введение в программу «Пешеходный туризм»
8. Разработка совместного занятия «Мама, папа и я – туристская семья»
9. Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика.

### **Список литературы.**

- . Пора в поход./ Минделевич С.В. – М.: Мол. Гвардия, 1985 г. – 144 с., ил.
- . Походная энциклопедия путешественника/ И.Г. Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. 448с.: ил.
- . Примерная программа внеурочной деятельности – авторы П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.С.Сафронов.
- . Спортивно- прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы / сост. В.А. Шкенеv.- Волгоград: Учитель, 2009 . – 317 с.
- . Туристско- краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей/ И.А. Вербa, Я.Б. Галкин, А.П. Радищев и др., Под ред. В.В.

Титова.- М.: Просвещение, 1988. 160 с.: ил.

. Учебник выживания. 150 способов спастись в экстремальных ситуациях/Пер. с англ. Ю.К. Рыбаковой. – М.: ООО «ТД» Издательство Мир книги, 2006. – 320. с.:ил.

. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар, 2011.

. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. –Изд. 2-е, дополнен. И перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.-635с.- Библиотека учителя.







