

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛОСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

**ПРИНЯТА:**  
на заседании Педагогического совета  
Протокол от «30» августа 2024 г. №01

**УТВЕРЖДЕНА:**  
приказом директора МОУ ДО ДЮЦ  
от «30» августа 2024 г. № 165 о/д  
\_\_\_\_\_ Н.Е. Зябкина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет  
Срок реализации образовательной программа: 2 года  
Количество часов: 144

Разработчик программы  
педагог дополнительного образования  
Большаков Владислав Станиславович

Волосово

2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 - 4
2. Учебный план.....	4 - 5
3. Учебно-тематическое планирование.....	5 - 7
4. Содержание изучаемого курса.....	7
5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	7
6. Планируемые результаты.....	7
7. Система оценки результатов освоения образовательной программы.....	8
8. Список литературы.....	8
9. Приложения.....	9 - 10

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами учреждения.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: создание готовности действовать в условиях экстремальных ситуаций, способствовать гармоничному физическому развитию.

Задачи дополнительной общеразвивающей программ:

Обучающие:

- научить действовать в условиях экстремальных ситуаций.

Развивающие:

- развивать основные физические качества, характерные для данного возраста;

- развивать самостоятельность.

Воспитательные:

- воспитать волевые и моральные качества, ответственность.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы: туризм - средство физического воспитания и в то же время - воспитание личности, в которой гармонически сочетались бы все стороны человеческой деятельности: интеллектуальная, физическая и эмоциональная. В этом смысле туризму и туристической деятельности, педагогически правильно организованной, альтернативы нет. Туристические походы, экскурсии являются важной формой гуманистического, патриотического воспитания. Походы позволяют углублять и дополнять знания по большинству предметов школьного курса. Походы способствуют оздоровлению и физическому развитию детей, готовят к жизни действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм» реализуется на основании статьи 15 273-ФЗ с использованием сетевой формы реализации образовательных программ с

МОУ «Изварская СОШ».

**Сетевыми партнёрами** являются МОУ ДО ДЮЦ, расположенный по адресу: г. Волосово, ул. Восстания дом 13 и МОУ «Изварская СОШ», расположенная по адресу Ленинградская обл., Волосовский р-н, д. Извара, д. 53.

**Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций участников:**

МОУ ДО ДЮЦ осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию экскурсий, встречу с интересными людьми, реализацию программы, организует текущую и промежуточную аттестации, подготовку документации, работу по подготовке обучающихся к районным конкурсам, мероприятиям различного уровня, соревнованиям.

2. МОУ «Изварская СОШ» является базой для проведения теоретических и практических занятий в учебных кабинетах с необходимым оборудованием с участием специалистов образовательной организации.

**2. Учебный план.**

**1 год обучения**

№ п/п	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Беседа
2.	Туристическая подготовка.	52	20	32	Практическая работа.
3.	Ориентирование.	8	2	6	Практическая работа.
4.	Оказание первой доврачебной помощи.	4	2	2	Решение практических задач.
5.	Участие в соревнованиях.	6		6	Соревнования школьников Волосовского района по пешеходному туризму
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	

**2 год обучения.**

№ п/п	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Беседа
2.	Туристическая подготовка.	52	20	32	Практическая работа.
3.	Ориентирование.	8	2	6	Практическая работа.
4.	Оказание первой доврачебной помощи.	4	2	2	Решение практических задач.

5.	Участие в соревнованиях.	6		6	Соревнования школьников Волосовского района по пешеходному туризму
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	

### 3. Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>1. Вводное занятие</b>		<b>2</b>
1 - 2	Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивным туризмом. Техника безопасности во время занятий.	2
<b>2. Туристическая подготовка.</b>		<b>52</b>
3 - 4	Что такое спортивный туризм? История развития туризма в России. Основные направления туризма.	2
5 - 6	Туристические узлы: проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой.	2
7 - 8	Туристические узлы: встречный, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка, штык.	2
9 - 10	Установка и снятие палатки.	2
11 - 12	Переправа по бревну через ручей с опорой на шест, гать.	2
13 - 14	Гать, траверс склона.	2
15 - 18	Воздушная переправа с сопровождением.	4
19 - 24	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил).	6
25 - 28	Подъём по склону серпантинном (со сменой лидера)	4
29 - 32	Азимут и азимутальный ход.	4
33 - 36	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета.	4
37 - 38	Топографические знаки.	2
39 - 40	Топографические знаки и топографическая съёмка с применением квадрокоптера (практическое занятие в центре «Точка Роста»).	2
41 - 44	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	4
45 - 48	Бросок верёвки в цель	4
49 - 50	Спуск (спортивным способом)	2
51 - 52	Подъём (спортивным способом)	2
53 - 54	Измерение скорости течения реки	2
<b>3. Ориентирование.</b>		<b>8</b>
55 - 62	Ориентирование в заданном направлении.	8
<b>4. Оказание первой доврачебной помощи.</b>		<b>4</b>
62 - 64	Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении, переломе, укусе змей и насекомых (практическое занятие	2

	в центре «Точка Роста»)	
65 - 66	Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении, переломе (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	2
<b>5. Участие в соревнованиях.</b>		<b>6</b>
67 - 72	Участие в соревнованиях.	6
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>

## 2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>1. Вводное занятие</b>		<b>2</b>
1 - 2	Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивным туризмом. Техника безопасности во время занятий.	2
<b>2. Туристическая подготовка.</b>		<b>52</b>
3 - 4	Что такое спортивный туризм? История развития туризма в России. Основные направления туризма.	2
5 - 6	Туристические узлы: проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой. Примечание: вяжутся на время.	2
7 - 8	Туристические узлы: встречный, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка, штык. Примечание: вяжутся на время.	2
9 - 10	Организация временного укрытия из подручного материала.	2
11 - 12	Совершенствование переправы по бревну через ручей с опорой на шест, гать.	2
13 - 14	Гать, траверс склона.	2
15 - 16	Воздушная переправа с сопровождением.	2
17 - 18	Совершенствование воздушной переправы с сопровождением.	2
19 - 20	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил).	2
21 - 22	Совершенствование укладки бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил).	2
23 - 24	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил).	2
25 - 26	Подъём по склону серпантинном (со сменой лидера).	2
27 - 28	Подъём по склону с применением жумара.	2
29 - 32	Азимут и азимутальный ход.	4
33 - 36	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета.	4
37 - 38	Топографические знаки.	2
39 - 40	Топографические знаки и топографическая съёмка с применением квадрокоптера (практическое занятие в центре «Точка Роста»).	2
41 - 44	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета.	4

45 - 48	Бросок верёвки в цель.	4
49 - 50	Спуск с применением спускового устройства «восьмерка», прусика.	2
51 - 52	Подъём (спортивным способом).	2
53 - 54	Измерение скорости течения реки.	2
<b>3. Ориентирование.</b>		<b>8</b>
55 - 62	Ориентирование в заданном направлении.	8
<b>4. Оказание первой доврачебной помощи.</b>		<b>4</b>
63 - 64	Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении, переломе, укусе змей и насекомых (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	2
65 - 66	Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении, переломе (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	2
<b>5. Участие в соревнованиях.</b>		<b>6</b>
67 - 72	Участие в соревнованиях.	6
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>

#### 4. Содержание изучаемого курса.

Краеведение: Родной край, его природные и туристические возможности. Организация и проведение походов. Возможные туристические маршруты по родному краю. Техника безопасности на занятиях и в походе.

Основы гигиены: Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Топография и ориентирование: Понятие о топографической и спортивной карте. Топографические знаки. Спортивные знаки. Компас. Работа с компасом. Работа с квадрокоптером в центре цифрового и гуманитарного профилей «Точка Роста». Азимутальный ход. Поиск КП. Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам.

Техника туризма: Опасности в туризме, мнимые и действительные. Преодоление естественных препятствий. Преодоление крутых склонов. Узлы и их применение. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

#### 5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся: всем составом объединения, в группах или индивидуально.

Формы аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) заданий: теория, практическое занятие.

Наполняемость объединения: до 25 человек.

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Дополнительная общеразвивающая программа предполагает срок обучения два года, для обучающихся 5-8 классов. Последовательное обучение предлагает приобретение практических навыков в области спортивного туризма.

Средства обучения:

1. Спортивный зал МОУ «Изварская СОШ»
2. Многофункциональная спортивная площадка МОУ «Изварская СОШ»
3. Туристическое снаряжение, карабины, компасы, карта.

4. Оборудование Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка Роста»

## **6. Планируемые результаты.**

Знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

Уметь:

- разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры)
- оказывать само и взаимопомощь;
- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- выполнять общие обязанности участника похода.

## **7. Система оценки результатов освоения образовательной программы.**

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе, промежуточная аттестация проводится в середине курса

Формы проведения итоговой и промежуточной аттестации: преодоление определенной дистанции с применением навыков пешего туризма.

Оценка результативности: зачетная

Оценочные материалы:

- применение знаний, умений и навыков в практических работах.

## **8. Список литературы.**

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2013.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2011.
3. Балабанов И. В. Узлы. М., 2012.
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2014.
5. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 2008.
6. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 2007.
7. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 2006.



### Календарный учебный график 2024-2025

Общеразвивающая программа	<b>«Спортивный туризм»</b>	
Сроки освоения	2 года	
Начало учебного года	<b>1 год</b> <b>С 02.09 2024 года</b> - физкультурно – спортивная направленность	
Учебные периоды	<u>1-ый период (1-ое полугодие)</u> с 02 сентября по 27 декабря 2024 года <u>2-ой период (2-ое полугодие)</u> С 09 января по 31 мая 2025 года	
Продолжительность учебного года	<b>36 недель</b>	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	<b>17</b>	<b>19</b>
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	<b>Продолжительность учебной недели – 5 дней.</b> Занятия проводятся по группам.	
Режим занятий	Вторник – 15.30 – 16.15 Пятница - 15.30 – 16.15 <b>Продолжительность занятий – 45 минут.</b>	
Учебная нагрузка в неделю	<b>1 год обучения (2 часа в неделю)</b>	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии</u> : 04 ноября 2024 года; <u>во втором полугодии</u> : с 01 по 10 января; 23 февраля; 08 марта; 01 и 09 мая 2025 года.	
Промежуточная аттестация	По графику (согласно положения о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	<b>31 мая 2025 года</b>	
Каникулы в учреждении	<u>Осенние</u> – нет <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. <u>Весенние</u> – нет <u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2025 года.	

## Календарный учебный график 2025-2026

Общеразвивающая программа	<b>«Спортивный туризм»</b>	
Сроки освоения	2 года	
Начало учебного года	<b>2 год</b> <b>С 01.09 2025 года</b> - физкультурно – спортивная направленность	
Учебные периоды	<u>1-ый период (1-ое полугодие)</u> с 01 сентября по 25 декабря 2025 года <u>2-ой период (2-ое полугодие)</u> С 09 января по 31 мая 2026 года	
Продолжительность учебного года	<b>36 недель</b>	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	<b>17</b>	<b>19</b>
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	<b>Продолжительность учебной недели – 5 дней.</b> Занятия проводятся по группам.	
Режим занятий	Вторник – 15.30 – 16.15 Пятница - 15.30 – 16.15 <b>Продолжительность занятий – 45 минут.</b>	
Учебная нагрузка в неделю	<b>1 год обучения (2 часа в неделю)</b>	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни в <u>первом полугодии</u> : 04 ноября 2025 года; <u>во втором полугодии</u> : с 01 по 10 января; 23 февраля; 08 марта; 01 и 09 мая 2026 года.	
Промежуточная аттестация	По графику (согласно положения о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	<b>31 мая 2026 года</b>	
Каникулы в учреждении	<u>Осенние</u> – нет <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. <u>Весенние</u> – нет <u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2026 года.	