

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 |
| ВСЕГО: | | 72 | 26 | 46 | |

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 |
| ВСЕГО: | | 72 | 26 | 46 | |

3. Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

| № п/п | Тема | Количество часов |
|---|---|------------------|
| 1. Вводное занятие | | 2 |
| 1 - 2 | Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивным туризмом. Техника безопасности во время занятий. | 2 |
| 2. Туристическая подготовка. | | 52 |
| 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 серпантином (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 |
| 3. Ориентирование. | | 8 |
| 55 - 62 | Ориентирование в заданном направлении. | 8 |
| 4. Оказание первой доврачебной помощи. | | 4 |
| 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 |
| 5. Участие в соревнованиях. | | 6 |
| 67 - 72 | Участие в соревнованиях. | 6 |
| ВСЕГО: | | 72 |

2 год обучения

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------------------------------------|---|------------------|
| 1. Вводное занятие | | 2 |
| 1 - 2 | Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивным туризмом. Техника безопасности во время занятий. | 2 |
| 2. Туристическая подготовка. | | 52 |
| 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 |
| 3. Ориентирование. | | 8 |
| 55 - 62 | Ориентирование в заданном направлении. | 8 |
| 4. Оказание первой доврачебной помощи. | | 4 |
| 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 |
| 5. Участие в соревнованиях. | | 6 |
| 67 - 72 | Участие в соревнованиях. | 6 |
| ВСЕГО: | | 72 |

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 | «Спортивный туризм» | |
| Сроки освоения | 2 года | |
| Начало учебного года | 1 год С 02.09 2024 года - 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 | 36 недель | |
| Количество учебных недель по полугодиям | первое учебное полугодие | второе учебное полугодие |
| | 17 | 19 |
| Продолжительность учебной недели. Комплектование групп | Продолжительность учебной недели – 5 дней. Занятия проводятся по группам. | |
| Режим занятий | Вторник – 15.30 – 16.15 Пятница - 15.30 – 16.15 Продолжительность занятий – 45 минут. | |
| Учебная нагрузка в неделю | 1 год обучения (2 часа в неделю) | |
| 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 | 31 мая 2025 года | |
| 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 | «Спортивный туризм» | |
| Сроки освоения | 2 года | |
| Начало учебного года | 2 год С 01.09 2025 года - 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 | 36 недель | |
| Количество учебных недель по полугодиям | первое учебное полугодие | второе учебное полугодие |
| | 17 | 19 |
| Продолжительность учебной недели. Комплектование групп | Продолжительность учебной недели – 5 дней. Занятия проводятся по группам. | |
| Режим занятий | Вторник – 15.30 – 16.15 Пятница - 15.30 – 16.15 Продолжительность занятий – 45 минут. | |
| Учебная нагрузка в неделю | 1 год обучения (2 часа в неделю) | |
| 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 | 31 мая 2026 года | |
| 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. | |