

**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.....	3-7
2. Учебный план.....	7-8
3. Учебно-тематическое планирование.....	8-11
4. Содержание программы.....	11
5. Ресурсное обеспечение программы .....	11-12
6. Список литературы.....	12
7. Приложение1.....	13-14

## 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.

**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.

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».

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

1. 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.

*Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм».* Туризм как один из популярных видов отдыха и спорта является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности. Детско-юношеский туризм в России - это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристской деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские походы и соревнования предоставляют обучающимся возможность свободного общения со сверстниками и, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению своей Родины.

Спортивный туризм — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы заниматься спортивным туризмом, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время занятий, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Занятия спортивным туризмом укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные занятия способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Спортивный туризм повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Также, стоит отметить, что вовлечение и развитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, результатом реализации программы является оздоровительный эффект, а также благотворно воздействие на все системы детского организма.

*Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм».* Программа предусматривает приобретение учащимися начальных знаний о своем крае; технике и тактике спортивного туризма; ведения краеведческих наблюдений и исследований; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму.

*Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»* состоит в построении системы работы, которая включает:

- Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола,

двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста.

- Уделение внимания психологической подготовке обучающихся: устранению страха, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.
- Обеспечение разносторонней физической и технической подготовки обучающихся.
- Укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям по спортивному туризму.
- Воспитание морально-волевых и духовных качеств.
- Раскрытие индивидуальности ребёнка.
- Формирование ответственного отношения к собственной жизни и здоровью.

Кроме того, занятия по программе одновременно с получением дополнительного образования решают проблему организованного досуга и повышения социального статуса обучающихся.

Используемая система работы позволяет достичь поставленную цель.

*Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм»:*

Создание готовности действовать в условиях экстремальных ситуаций, способствовать гармоничному физическому развитию.

*Для успешной реализации поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:*

**Обучающие задачи:**

- обучить навыкам сбережения здоровья;
- освоить технику занятий спортивным туризмом;
- научить пользоваться специальным спортивным снаряжением.

**Развивающие задачи:**

- содействовать физической подготовленности и укреплению здоровья подростков;
- развивать способность работать в команде;
- усовершенствовать координацию, общую физическую подготовку, выносливость;

**Воспитательные задачи:**

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности;
- воспитывать установки на здоровый образ жизни;
- воспитывать дисциплину, навыки организационных действий.

*Возраст обучающихся.* Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм» адресована обучающимся школьного возраста, возраст обучающихся 11 – 15 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

*Сроки реализации.* Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» рассчитана на 2 года обучения, всего 72 часа в год.

*Формы организации деятельности:* групповая и индивидуальная.

*Формы обучения.* Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

*Режим занятий.* Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» проводятся 2 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся школьного возраста (11 – 15 лет) – 45 минут.

*Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МОУ ДО ДЮЦ.*

*Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм».*

*Предметные.*

- общие навыки прохождения спортивной дистанции;
- овладение основными навыками туристской подготовки;
- овладение навыками оказания первой медицинской помощи;
- приобретение навыков и умений, необходимых в походных условиях;
- формирование системы специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма и ориентирования.

*Метапредметные.*

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда;
- развитие умений и навыков, необходимых для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- усовершенствование координации, общей физической подготовки, выносливости;
- формирование у обучающихся личностного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

*Личностные.*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- физическое и спортивное развитие;
- воспитание гуманного отношения к природе, окружающей среде;

*Критерии оценки достижения планируемых результатов.*

*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.

*Формы подведения итогов.*

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.

## 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 -	Подъём по склону серпантинном (со сменой лидера)	4

28		
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 съемка 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 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>

### 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 дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»**

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. Ресурсное обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»**

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»

## **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 <u>праздничные дни 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 <u>праздничные дни в 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.	