

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Весьегонская спортивная школа» г. Весьегонск

СОГЛАСОВАНО
методическим советом
Протокол №
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО ВСШ:
Богатынин А.Н.
«29» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивный туризм» СОП-3
МУ ДО «ДЮСШ»
2024-2025 уч.год.**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Общий объем программы в часах: 216 часов

Возраст обучающихся: 8 - 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: начальный

Автор: педагог дополнительного образования Токарев Дмитрий Андреевич

Рег. № _____

Тверь – 2024 г.

Информационная карта программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»
Направленность	физкультурно-спортивная, художественная
Разработчик программы	Токарев Д.А.
Общий объем часов по программе	216 часов
Форма реализации	очная
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся в возрасте 8-14 лет
Аннотация программы	<p>Данная программа направлена на совершенствование обучающимися теоретических и практических навыков спортивного туризма.</p> <p>Методика программы во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства</p>
Планируемый результат реализации программы	<p>По итогам обучающиеся получают:</p> <ul style="list-style-type: none">– Знания о правилах соревнований, судействе.– Навыки, необходимые в походных условиях; спортивного туризма и спортивного ориентирования

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Направленность программы – «Спортивный туризм». Данная программа направлена на обучение детей 8-13 лет с целью пробудить у обучающихся интерес к выбранному виду спорта. Программа направлена на формирование всестороннего развития личности ребенка, совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы

Реализация программы позволит привить учащимся начальные знания, умения, навыки в области безопасности жизни, сформировать у детей обоснованную систему понятий ОБЖ, выработать необходимые умения и практические навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.

Цель реализации программы: Решение проблемы адаптации человека в экстремальных ситуациях, связанных с автономным существованием.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды;

- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;

Развивающие:

- расширять знания об окружающем мире;
- развивать интеллектуальные и физические способности;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- прививать интерес к активному отдыху и путешествиям
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов;
- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

Воспитательные:

- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды;

Новизна программы, в отличие от существующих программ по спортивному туризму, обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм», реализуемая на базе МБУДО ВСШ предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса.

Отличительной особенностью данной программы заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и

позволяет по окончании курса обучения подготовить спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

Функции программы

Образовательная функция заключается в организации обучения для гармоничного физического развития детей, разносторонней физической подготовки и укрепления здоровья обучающихся, личностного и познавательного развития детей, привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Компенсаторная функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

Социально-адаптивная функция программы состоит в том, что в ходе ее реализации обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи, вырабатывает индивидуальный способ самореализации, успешного существования в реальном мире.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 8-14 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к данному направлению.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Форма обучения: очное

Уровень программы: начальный

Форма реализации образовательной программы: тренировочные занятия

Организационная форма обучения: групповая.

Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 1 ч. 30 минут.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:

- *словесный* – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ, просмотр видеofilьмов и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

По логичности подхода:

- *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:

- *частично-поисковый* – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;
- метод проблемного обучения;
- метод дизайн-мышления;
- метод проектной деятельности.

Возможные формы проведения занятий:

- на этапе изучения нового материала – объяснение, рассказ, демонстрация;
- на этапе практической деятельности – учебно-тренировочное занятие;
- на этапе освоения навыков – учебно-тренировочное занятие;
- на этапе проверки полученных знаний – контрольные нормативы

Ожидаемые результаты:

- **Личностные результаты:** указываете по вашей программе
- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- формирование профессионального самоопределения;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;

– формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты:

– *Регулятивные универсальные учебные действия:* (указываете по вашей программе свои)

– умение принимать и сохранять учебную задачу;
– умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;

– умение ставить цель (создание творческой работы), планировать достижение этой цели;

– умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
– способность адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;

– умение различать способ и результат действия;
– умение вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок;

– умение в сотрудничестве ставить новые учебные задачи;
– способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– умение осваивать способы решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;

– умение оценивать получающийся творческий продукт и соотносить его с изначальным замыслом, выполнять по необходимости коррекции либо продукта, либо замысла.

– *Познавательные универсальные учебные действия* (указываете по вашей программе)

– умение осуществлять поиск информации;
– умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
– умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– умение проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;

– умение строить логические рассуждения в форме связи простых суждений об объекте;

– умение устанавливать аналогии, причинно-следственные связи;
– умение моделировать, преобразовывать объект из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта;

– умение синтезировать, составлять целое из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов.

– *Коммуникативные универсальные учебные действия:*
(указываете по вашей программе)

- умение аргументировать свою точку зрения;
- умение выслушивать собеседника и вести диалог;
- способность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение планировать учебное сотрудничество с педагогом-наставником и сверстниками: определять цели, функций участников, способов взаимодействия;
- умение осуществлять постановку вопросов: инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи.

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:
универсальные компетенции:

- умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;
- умение ориентироваться в информационном пространстве;
- умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;
- проявление технического мышления, познавательной деятельности, творческой инициативы, самостоятельности;
- способность творчески решать технические задачи;
- способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

предметные результаты:

- В результате освоения программы, обучающиеся должны *знать*:
- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
 - нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
 - основные понятия спортивного туризма;
 - условные знаки спортивных карт;
 - необходимое снаряжение для похода выходного дня;
 - личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
 - технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
 - названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;

- туристские узлы;

В результате освоения программы, обучающиеся должны *уметь*:

- пользоваться краеведческой литературой;
- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка);

В результате освоения программы, обучающиеся должны *владеть*:

- преодоления препятствий на дистанциях 5 класса;
- вязки туристских узлов;

Мониторинг образовательных результатов

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере спортивного туризма.
2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере спортивного туризма.
3. Готовность к продолжению обучения в сфере спортивного туризма – определяется как готовность к сдаче контрольных нормативов.

Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде конкурсов, соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде выполнения проверочных заданий.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, соревнование.

Итоговая аттестация – проводится с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения в конце учебного года.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Критерии оценивания сформированности компетенций

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

2. Содержание программы**2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН****дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм»**

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	Общая и специальная физическая подготовка	28	2	26
3	Топография и ориентирование	48	12	36
4	Основы туристической подготовки	48	22	26

5	Краеведение	20	20	
6	Основы гигиены и первая помощь	36	12	24
7	Общая и специальная физическая подготовка	30		30
8	Контрольно- переводные нормативы	4		4
	Итого	216 ч	70	146

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	в том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	2		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	28	8	26	
2.1	Основы общей и специальной физической подготовки	2	2		Опрос
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4	Тестирование
2.3	Общеразвивающие упражнения с партнёром	4		4	Тестирование
2.4	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	4		4	Тестирование
2.5	Дыхательная гимнастика	2		2	Тестирование
2.6	Акробатические упражнения	4		4	Тестирование
2.7	Преодоление полосы препятствий	4		4	Тестирование
2.8	Выполнение гимнастических упражнений	2		2	Тестирование
3.	Топография и ориентирование	48	12	36	
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	6	2	4	Тестирование

3.2	Условные знаки	6	2	4	Тестирование
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6		6	Тестирование
3.4	Компас. Работа с компасом	6	2	4	Тестирование
3.5	Измерение расстояний	6		6	Тестирование
3.6	Способы ориентирования	6	2	4	Тестирование
3.7	Ориентирование по местным предметам	6	2	4	Тестирование
3.8	Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	Тестирование
4.	Основы туристической подготовки	48	22	26	
4.1	Туристские путешествия, история развития туризма	6	2	4	Тестирование
4.2	Воспитательная роль туризма	2	2		Опрос
4.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Тестирование
4.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	Тестирование
4.5	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Тестирование
4.6	Питание в туристском походе	4	2	2	Тестирование
4.7	Туристские должности в группе	4	2	2	Тестирование
4.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	2	4	Тестирование
4.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2		Опрос
4.10	Туристские слеты и соревнования	2	2		Опрос
4.11	Подведение итогов туристского похода	4	2	2	Тестирование
5.	Краеведение	20	20		
5.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	6		Тестирование
5.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	4		Тестирование
5.3	Изучение района путешествия	4	4		Тестирование
5.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и	6	6		Тестирование

	памятников культуры				
6.	Основы гигиены и первая помощь	36	12	24	
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2	Тестирование
6.2	Походная медицинская аптечка	8	2	6	Тестирование
6.3	Основные приемы оказания первой помощи табельными средствами	10	4	6	Тестирование
6.4	Основные приемы оказания первой помощи подручными средствами	8	2	6	Тестирование
6.5	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	Тестирование
7.	Общая и специальная физическая подготовка	30		30	
7.1	Медленный бег	4		4	Тестирование
7.2	Бег на короткие дистанции	4		4	Тестирование
7.3	Эстафетный бег	2		2	Тестирование
7.4	Кросс 500 метров	2		2	Тестирование
7.5	Кросс 1000 метров	4		4	Тестирование
7.6	Оздоровительная гимнастика	2		2	Тестирование
7.7	Прыжки в длину с разбега	4		4	Тестирование
7.8	Прыжки в высоту с разбега	4		4	Тестирование
7.9	Метание гранаты в цель на дальность	4		4	Тестирование
8	Контрольно- переводные нормативы	4		4	Тестирование
	Всего часов	216	70	146	

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Спортивный туризм»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	Содержание занятия
1	Вводное занятие.	2	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Первичный и вводный инструктажи по технике безопасности на занятиях
2.	Общая и специальная физическая подготовка	28	
2.1	Основы общей и специальной физической подготовки	2	Роль и значение общей и специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	4	Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической
2.3	Общеразвивающие упражнения с партнёром	4	
2.4	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	4	
2.5	Дыхательная гимнастика	2	
2.6	Акробатические упражнения	4	
2.7	Преодоление полосы препятствий	4	
2.8	Выполнение гимнастических упражнений	2	

			подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.
3.	Топография и ориентирование	48	
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	6	Понятие о топографической и спортивной карте. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.
3.2	Условные знаки	6	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
3.4	Компас. Работа с компасом	6	Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.
3.5	Измерение расстояний	6	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в

			метры.
3.6	Способы ориентирования	6	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).
3.7	Ориентирование по местным предметам	6	Действия в случае потери ориентировки Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.
3.8	Действия в случае потери ориентировки	6	Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.
4.	Основы туристической подготовки	48	
4.1	Туристские путешествия, история развития туризма	6	Туристские путешествия, история развития туризма(общие сведения)
4.2	Воспитательная роль туризма	2	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

4.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.
4.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Привалы и ночлеги в походе.
4.5	Подготовка к походу, путешествию	6	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода
4.6	Питание в туристском походе	4	Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе.
4.7	Туристские должности в группе	4	Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности
4.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.
4.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на

			транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
4.10	Туристские слеты и соревнования	2	Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения.
4.11	Подведение итогов туристского похода	4	Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов.
5.	Краеведение	20	
5.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.
5.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации.
5.3	Изучение района путешествия	4	Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.
5.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и	6	Краеведческая работа - один из видов

	памятников культуры		общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.
6.	Основы гигиены и первая помощь	36	
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.
6.2	Походная медицинская аптечка	8	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов
6.3	Основные приемы оказания первой помощи табельными средствами	10	Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.
6.4	Основные приемы оказания первой помощи подручными средствами	8	Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

			Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.
6.5	Приемы транспортировки пострадавшего	6	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.
7.	Общая и специальная физическая подготовка	30	
7.1	Медленный бег	4	Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.
7.2	Бег на короткие дистанции	4	
7.3	Эстафетный бег	2	
7.4	Кросс 500 метров	2	
7.5	Кросс 1000 метров	4	
7.6	Оздоровительная гимнастика	2	
7.7	Прыжки в длину с разбега	4	
7.8	Прыжки в высоту с разбега	4	
7.9	Метание гранаты в цель на дальность	4	
8	Контрольно- переводные нормативы	4	Сдача контрольных нормативов
	Всего часов	216	

2.4. Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания	Продолжительность каникул
		всего	теория	практика	недель	дней		
1	Вводное занятие.	2	2		1	1	2.09.2024	
2	Общая и специальная физическая подготовка	28	2	26	4	14	4.09.2024-4.10.2024	
3	Топография и ориентирование	48	12	36	8	24	7.10.2024-25.10.2024 4.11.2024-6.12.2024	10 дней, Каникулы (28.10.2024-3.11.2024)
4	Основы туристической подготовки	48	22	26	8	24	9.12.2024-30.12.2024 8.01.2025-7.02.2025	10 дней, Каникулы (28.12.2024-8.01.2025)
5	Краеведение	20	20		3	10	10.02.2025-3.03.2025	
6	Основы гигиены и первая помощь	36	12	24	6	18	5.03.2025-14.03.2025 24.04.2025-21.04.2025	10 дней, Каникулы (17.03.2025-23.03.2025)
7	Общая и специальная физическая подготовка	30		30	5	15	23.04.2025-26.05.2025	
8	Контрольно- переводные нормативы	4		4	1	2	28.05.2025-30.05.2025	
	Всего:	216	70	146	36	108		

3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе МБОУ Весьегонская СОШ.

Для занятий необходимо помещение – учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1.	Спортивный инвентарь	
1.1	Обвязки поясные	6 шт.
1.2	Карабины	18 шт.
1.3	Веревки туристические	2 шт.

3.2 Информационное обеспечение Список рекомендованной литературы

Для педагога

1. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. – М: Знание, 1990. – 547 с.
2. Гринин А. С. Экологическая безопасность. Защита территории и населения при чрезвычайных ситуациях / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. –233 с.
3. Каинов А. Н., Курьерова Г. И., Хаустова Е. Г. Сборник элективных курсов/ авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. – Волгоград: Учитель, 2009 г. – 250 с.
4. Поляков В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. – М, 1992. – 312 с.
5. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.

Для обучающегося, родителей.

1. Багаундинова Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся / Ф. Г. Багаундинова. – М.: ЦДЮТур, 1996. – 144 с.
2. Велек И. М. Что должен знать и уметь юный защитник природы / И. М. Велек. – М: Прогресс, 1983. – 273 с.

3.3 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

3.4 Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог Токарев Д.А, имеющий высшее образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с детьми и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

3.5 Методическое обеспечение

Особенности организации образовательной деятельности

Работа с обучающимися построена следующим образом:

учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочном зале, занятия на местности, ОФП и СФП.

Практика показывает, что именно такая модель взаимодействия с детьми максимально эффективна, дети учатся в возрасте 8-14 лет.

Методы образовательной деятельности

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- эвристический метод;
- метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;
- метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные педагогом материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
- проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- диалоговый и дискуссионный.

Приемы образовательной деятельности:

- игра-квест (на развитие внимания, памяти, воображения),
- соревнования и конкурсы,
- наглядный (рисунки, плакаты, чертежи, фотографии, схемы, модели, приборы, видеоматериалы, литература),
- создание творческих работ.

Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для творческого развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

Основные образовательные процессы: решение учебных задач на базе современного оборудования, формирующих способы продуктивного взаимодействия с действительностью и разрешения проблемных ситуаций; познавательные квест-игры; соревнования и конкурсы, подвижные игры, групповые занятия.

Основные формы деятельности:

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются различными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;
- практические занятия;
- учебно-тренировочные занятия на местности;
- походы выходного дня;
- соревнования;
- игры;
- конкурсы;
- опросники;
- наблюдения;
- тесты и занятия предмета;
- экскурсии.

Типы учебных занятий:

- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие физических способностей обучающихся:

Учащиеся должны освоить и приобрести прикладные знания, умения и навыки – делать пешие переходы с грузом; ставить палатку, разводить костер, готовить пищу; определять стороны горизонта, пользоваться компасом, отслеживать свой путь по карте; передвигаться пешком и на велосипедах, преодолевать естественные препятствия; пользоваться веревкой при преодолении препятствий и организации страховки; выполнять по возможности нормативы на юношеские разряды по спортивному туризму, ориентированию.

Результатом усвоения обучающимися программы являются: сдача контрольно-переводных нормативов.

Таблица 3

№	Упражнения	М/Д	Нормативы	Форма аттестации
1.	Кросс 5000м.(мин.)	М/Д	Б/В	зачет

2.	Зачет по узлам.	М/Д	+		зачет
3.	Спортивное ориентирование.	М/Д	+		зачет
4.	Элементы скалолазания и техника горного туризма.	М/Д	+		зачет
5.	Бег 60 м.(сек.)	М/Д	М 10,6	Д 11,0	зачет
6.	Установка палаток различных типов	М/Д	+		зачет
7.	Комплексное силовое упражнение (1 мин) (раз)	М/Д	М 45	Д 42	зачет
8.	Подтягивание/отжимание	М/Д	М 6	Д 12	зачет

Учебно-методические средства обучения:

- специализированная литература;
- наборы технической документации к применяемому оборудованию;
- плакаты, фото и видеоматериалы;
- учебно-методические пособия для педагога и обучающихся, включающие дидактический, информационный, справочный материалы на различных носителях, компьютерное и видео оборудование.

Педагогические технологии

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

-технология сотрудничества предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию (С.Л. Соловейчик Н.П. Гузик, Б.П. Никитин);

-здоровьесберегающие технологии — это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.);

-технология организационно-деятельностных и имитационных игр и соревнований, в основе которой лежит деятельностный подход (А.Н. Прутченков, Л.А. Венгер, А.П. Усова, В.Н. Аванесова).