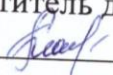


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТОЛСТОМЫСЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 7

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
 Т.С.Маштарова

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБОУ  
Толстомусенской СОШ №7  
Е.А.Погодина  
Протокол от «31» 08 2022 № 119



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Спортивный туризм»**

Туристско-краеведческая направленность

Базовый уровень

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации программы - 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Маштаров Виталий  
Викторович

Толстый Мыс  
2022

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик Программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее-Программа) разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

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

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации 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»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ

«Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Устава МБОУ Толстомысенской СОШ №7.

### **Направленность Программы**

Программа туристско-краеведческой направленности ориентирована на развитие навыков учащихся по жизнеобеспечению, преодоления препятствий со специальным снаряжением и без него, оказания первой доврачебной помощи.

### **Новизна и актуальность**

**Новизна** дополнительной общеобразовательной Программы «Спортивный туризм» в том, что освоение программы проходит в форме учебно-тренировочных занятий в течение календарного года, включая каникулярное время. Занятия в объединении проводятся в группах, подгруппах, индивидуально или всем составом объединения. Часть занятий проводится в спортивном зале, часть - на территории школы. Также предусмотрены выезды на соревнования по спортивному туризму и «Школе безопасности». Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия.

**Актуальность** Программы определяется запросом со стороны детей и родителей на программу туристско-краеведческой направленности. Материально-технические условия для реализации Программы имеются в МБОУ Толстомысенской СОШ №7.

Занятия туризмом развивают физические качества, а главное - формируют знания и умения, необходимые в самостоятельной жизнедеятельности человека, в том числе – в экстремальных природных и жизненных условиях. В ходе тренировок, походов, на соревнованиях по спортивному туризму, соревнованиях «Школа безопасности» учащиеся получают жизненно необходимые знания и навыки: умение разводиться костер, оказать первую медицинскую помощь, двигаться по азимуту, вязать узлы.

Программой предусмотрены беседы профориентационной направленности о профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе учащимися своей будущей профессии.

Программой предусмотрено участие в туристско-спортивных мероприятиях, соревнованиях в природной среде и в спортивном зале на любых технических средствах и без них.

### **Отличительные особенности Программы**

Программа - базового уровня. Занятия проходят в спортивном зале, специально оборудованном для обучения прохождения дистанций по спортивному туризму, что позволяет в любое время года заниматься туристской деятельностью и осуществлять подготовку для участия в школьных и районных соревнованиях по спортивному туризму.

#### **Адресат программы**

**Категория детей:** программа адресована учащимся среднего и старшего школьного возраста, в том числе детям с ограниченными возможностями здоровья и детям-инвалидам, увлекающимся спортивным туризмом. В Программе могут заниматься как мальчики, так и девочки.

**Возраст детей:** 10-17 лет

**Наполняемость групп** - 1 группа 14 человек, минимальное количество детей -12, максимальное -14 человек.

**Предполагаемый состав групп:** разновозрастной.

**Условия приема детей:** система набора детей на обучение по Программе и на вакантные места осуществляется по результатам собеседования, без предъявления специальных требований к уровню образования, на добровольной основе, при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта (медицинская справка).

**Срок реализации программы и объем учебных часов:** 1 год обучения: 72 часа, 1 раз в неделю по 2 часа.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий- 45 минут, перемена 15 минут.

## **1.2. Цели и задачи**

**Цель:** обучение и совершенствование технике и тактике спортивного туризма через организацию естественных и искусственных препятствий на учебно-тренировочных занятиях.

#### **Задачи**

##### **Предметные:**

- познакомить учащихся с историей развития туризма, его видами, основными туристскими снаряжениями, способами организации быта в повседневной жизни;
- обучить владению техникой и тактикой туристской подготовки как в личном, так и в командном первенстве;
- научить самостоятельно преодолевать все технические препятствия на самостраховке, вязать узлы, объяснять их назначение, обращаться с компасом, ходить по азимуту;
- познакомить с основными приемами оказания первой доврачебной помощи, составом медицинской аптечки туриста;
- научить правилам безопасного поведения в природной среде, способам преодоления природных препятствий, ориентированию на местности.

##### **Метапредметные:**

- развивать устойчивый интерес учащихся к туристской деятельности;
- предоставить возможность участия в туристских соревнованиях, соревнованиях «Школа безопасности» различного уровня;
- поддержать инициативу обучающихся на конструктивную помощь педагогу в проведении занятий с младшими школьниками.

**Личностные:**

- воспитывать навыки самодисциплины, самовоспитания.

## 1.2. Содержание Программы Учебный план

Таблица 1

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1. Введение в программу - 4 часа</b>					
1	Техника безопасности на занятиях и в походе. История возникновения и развития туризма	2	2	0	Опрос
2	Виды туризма. Спортивный туризм	2	2	0	Тест
<b>Раздел 2. Жизнеобеспечение человека (организация туристского быта) -12 часов</b>					
1	Безопасность в походе	2	2	0	Опрос
2	Спортивный туризм. Походы пешие, сплавы	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
3	Организация туристского быта	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
4	Установка и снятие двухскатной палатки	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
5	Правильность укладки рюкзака	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
6	Виды костров, разжигание костра	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
<b>Раздел 3. Местоположение человека. Ориентирование на местности - 8 часов</b>					
1	Местоположение человека. Определение сторон горизонта по природным признакам	2	2	0	Практическое задание Тестирование
2	Работа с компасом. Определение азимута	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
3	Движение по азимуту	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
4	Движение по легенде.	2	0	2	Наблюдение Практическое задание

<b>Раздел 4. Вязка узлов – 8 часов</b>					
1	Вязание узлов: схватывающий, стремя	2	0	2	Соревнование
2	Вязание узлов: проводник, проводник восьмерка, двойной проводник.	2	0	2	Практическое задание
3	Вязание узлов: прямой, встречный, грептвайн, ткацкий.	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
4	Вязание узлов: штык, булинь.	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация – 2 часа</b>					
1	<b>Промежуточная аттестация. Полоса препятствий</b>				Наблюдение Соревнование
<b>Раздел 6. Преодоление препятствий без специального снаряжения- 6 часов</b>					
1	Виды препятствий. Способы преодоления естественных преград	2	2	0	Тестирование
2	Преодоление болота по кочкам, по жердям	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
3	Переправа вброд стенкой. Движение по узкому лазу	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
<b>Раздел 7. Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения – 12 часов</b>					
1	Индивидуальная страховочная система	2	2	0	Опрос
2	Подъём по перилам на само страховке.	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
3	Траверс склона	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
4	Спуск спортивным способом	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
5	Переправа по параллельным верёвкам на само страховке	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
6	Переправа по бревну с перилами на само страховке. Навесная переправа	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
<b>Раздел 8. Организация первой доврачебной помощи – 6 часов</b>					
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	2	0	Наблюдение, опрос
2	Походная медицинская аптечка	2	2	0	Наблюдение, опрос
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
<b>Раздел 9. Поисково-спасательные работы - 6 часов</b>					
1	Способы поиска пострадавшего	2	2	0	Наблюдение, опрос
2	Изготовление мягких транспортировочных средств	2	0	2	Наблюдение Практическое задание

3	Транспортировка пострадавшего на носилках по местности	2	0	2	Наблюдение Практическое задание
<b>Раздел 10. Общефизическая подготовка-10 часов</b>					
1	Физические качества, строение человека	2	2	0	Опрос
	Упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости, скоростных качеств	6	0	6	Тестирование по нормативам ГТО
<b>Раздел 11. Итоговая аттестация – 2 часа</b>					
2	Итоговая аттестация. Полоса препятствий	2	0	2	Наблюдение Соревнование
Итого часов:		72	20	52	

## Содержание учебного плана Программы

### Раздел 1. Введение в программу - 4 ч.

#### **Тема 1. Техника безопасности на занятиях и в походе. История возникновения и развития туризма – 2 ч.**

*Теория (2 ч.)* Техника безопасности на занятиях. История возникновения и развития туризма. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

*Форма контроля:* опрос.

#### **Тема 2. Виды туризма. Спортивный туризм – 2 ч.**

*Теория (2 часа).* Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Спортивный туризм. Характеристика каждого вида туризма.

*Форма контроля:* тест.

### Раздел 2. Жизнеобеспечение человека (организация туристского быта) - 12 ч.

#### **Тема 1. Безопасность в походе -2 ч.**

*Теория (2ч.)* Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

*Форма контроля:* опрос.

#### **Тема 2. Спортивный туризм. Походы пешие, сплавы – 2 ч.**

*Практика (2 ч.)* Спортивный туризм. Походы пешие, сплавы. Подготовка к походу.

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

#### **Тема 3. Организация туристского быта – 2 ч.**

*Практика (2 ч.)* Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров; безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Заготовка дров - работа с пилой и топором.  
*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

#### **Тема 4. Установка и снятие двухскатной палатки - 2 ч.**

*Практика (2 ч.)* Установка и снятие двухскатной палатки в различных условиях. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

#### **Тема 5. Правильность укладки рюкзака – 2 ч.**

*Практика (2 ч.)* Правила укладки рюкзака. Правило развесовки: все лёгкие и объёмные вещи складываются вниз, а всё тяжёлое укладывается как можно ближе к спине и, по возможности, в области лопаток. Центровка: вещи размещаем равномерно, чтобы рюкзак не перевешивал на один бок. Вещи, которые могут понадобиться в течение дня, оставлять наверху, всё остальное отправляется вниз.

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

#### **Тема 6. Виды костров, разжигание костра – 2 ч.**

*Практика (2 ч.)* Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

### **Раздел 3. Местоположение человека. Ориентирование на местности - 8 ч.**

#### **Тема 1. Местоположение человека. Определение сторон горизонта по природным признакам – 2 ч.**

*Теория (2 часа).* Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

*Форма контроля:* практическое задание, тестирование.

#### **Тема 2. Работа с компасом. Определение азимута – 2 ч.**

*Практика (2 ч.)* Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий.



*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

**Тема 3. Движение по азимуту – 2 ч.**

*Практика (2 ч.)* Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

**Тема 4. Движение по легенде – 2 ч.**

*Практика (2 ч.)* Движение по легенде. Тактические свойства и виды местности. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапах. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

**Раздел 4. Вязка узлов -8 ч.**

**Тема 1. Вязание узлов: схватывающий, стремя- 2 ч.**

*Практика (2 ч.)*. Схватывающие узлы: обмоточный или петлевой, двойной, карабинный. Техника вязания узлов. Вязание узлов на время.

*Форма контроля:* соревнование. Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов.

**Тема 2. Вязание узлов: проводник, проводник восьмерка, двойной проводник - 2 ч.**

*Практика (2 ч.)*. Петлевые узлы: проводник, восьмерка, булинь. Узлы для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный. Техника вязания узлов. Вязание узлов на время.

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

**Тема 3. Вязание узлов: прямой, встречный, грептвайн, ткацкий – 2 ч.**

*Практика (2 ч.)*. Различные узлы для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий. Техника вязания узлов. Вязание узлов на время.

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

**Тема 4. Вязание узлов: штык, булинь – 2 ч.**

*Практика (2 ч.)*. Вязание узлов: штык, булинь. Техника вязания узлов. Вязание узлов на время

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

**Раздел 5. Промежуточная аттестация – 2 ч.**

*Практика (2 ч.)*. Полоса препятствий. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапах.

*Форма контроля:* наблюдение, соревнование.

**Раздел 6. Преодоление препятствий без специального снаряжения -6 ч.**

**Тема 1. Виды препятствий. Способы преодоления естественных преград – 2 ч.**

*Теория (2 часа).* Виды препятствий. Способы преодоления естественных преград.

*Форма контроля:* тестирование.

**Тема 2. Преодоление болота по кочкам, по жердям – 2 ч.**

*Практика (2 ч.).* Преодоление болота по искусственным кочкам, жердям. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

**Тема 3. Переправа вброд стенкой. Движение по узкому лазу – 2 ч.**

*Практика (2 ч.).* Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода. Движение по узкому лазу.

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

**Раздел 7. Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения -12 ч.**

**Тема 1. Индивидуальная страховочная система – 2 ч.**

*Теория (2 часа)* Личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

*Форма контроля:* опрос.

**Тема 2. Подъём по перилам на самостраховке - 2 ч.**

*Практика (2 ч.).* Подъём по перилам на самостраховке.

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

**Тема 3. Траверс склона - 2 ч.**

*Практика (2 ч.).* Траверс склона. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины, джумары и т.д).

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

**Тема 4. Спуск спортивным способом - 2 ч.**

*Практика (2 ч.).* Спуск спортивным способом. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины, джумары и т.д).

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

**Тема 5. Переправа по параллельным верёвкам на самостраховке – 2 ч.**

*Практика (2 ч.).* Переправа по параллельным верёвкам на самостраховке. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д).

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

**Тема 6. Переправа по бревну с перилами на самостраховке. Навесная переправа – 2 ч.**

*Практика (2 ч.).* Переправа по бревну с перилами на самостраховке.  
Навесная переправа.  
*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

## **Раздел 8. Организация первой доврачебной помощи -6 ч.**

### **Тема 1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний -2 ч.**

*Теория (2 часа).* Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.

*Форма контроля:* наблюдение, опрос.

### **Тема 2. Походная медицинская аптечка - 2 ч.**

*Теория (2 ч.)* Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

*Форма контроля:* наблюдение, опрос.

### **Тема 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи - 2 ч.**

*Практика (2 ч.).* 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.

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

## **Раздел 9. Поисково-спасательные работы -6 ч.**

### **Тема 1. Способы поиска пострадавшего – 2 ч.**

*Теория (2 часа).* Способы поиска пострадавшего.

*Форма контроля:* наблюдение, опрос.

### **Тема 2. Изготовление мягких транспортировочных средств – 2 ч.**

*Практика (2 ч.).* Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках.

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

### **Тема 3. Транспортировка пострадавшего на носилках по местности – 2 ч.**

*Практика (2 ч.).* Транспортировка пострадавшего на носилках по местности. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

*Форма контроля:* наблюдение, практическое задание.

## **Раздел 10. Общефизическая подготовка - 8 ч.**

### **Тема 1. Физические качества, строение человека- 2 ч.**

*Теория (2 ч.).* Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

*Форма контроля:* опрос.

### **Тема 2. Упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости – 6 ч.**

*Практика (6 ч.).* Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Форма контроля:* тестирование по нормативам ГТО.

## **Раздел 11. Итоговая аттестация – 2ч.**

### **Тема 1. Итоговая аттестация. Полоса препятствий – 2ч.**

*Практика (2 ч.).* Полоса препятствий. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам.

*Форма контроля:* наблюдение, соревнование.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Предметные:**

- учащиеся познакомятся с историей развития туризма, его видами, основными туристскими снаряжениями, способами организации быта в повседневной жизни;
- учащиеся овладеют техникой и тактикой туристской подготовки как в личном, так и в командном первенстве
- учащиеся научатся проходить все технические препятствия на самостраховке, вязать узлы, объяснять их назначение, обращаться с компасом, ходить по азимуту;
- учащиеся познакомятся с основными приемами оказания первой доврачебной помощи, составом медицинской аптечки туриста;
- учащиеся познакомятся с правилами безопасного поведения в природной среде, способам преодоления природных препятствий; научатся ориентироваться на местности.

### **Метапредметные результаты:**

- выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного общения;
- проявление навыков соблюдения правил и норм безопасности;
- проявление позитивных мотивов межличностных отношений.

**Личностные результаты:**

- учащийся научится быть самостоятельным, трудолюбивым, настойчивым, имеющим упорство в достижении цели;
- учащийся будет стремиться к самосовершенствованию, сознательному отношению к собственной безопасности и безопасности окружающих.

**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Таблица №2

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	1	05.09.2022	27.05.2023	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа	Промежуточная аттестация 16.12.2022- 20.01.2023 Итоговая 08.05.2023- 26.05.2022

**2.2. Условия реализации Программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал площадью 8\*18 м<sup>2</sup>;
- оборудование: ноутбук, стулья, стол;
- спортивное оборудование: джумары 8 шт., верёвка основная диаметр 10 мм. 20 м., верёвка вспомогательная диаметр 6 мм 10 м., ИСС -8 шт., петля прусика – 8 шт., карабины 16 шт., автоматические карабины -16 шт., палатки – 4 шт., коврики теплоизоляционные 16 шт., рюкзаки – 8 шт., спусковые устройства (восьмёрки) 8 шт.

- личное снаряжение для учащихся: обувь (кроссовки, кеды, ботинки), тренировочный костюм (должен прикрывать локти и колени), накидка от дождя, штормовой, ветровочный костюм, куртка тёплая, шапка тёплая, перчатки, свитер тёплый, носки простые и шерстяные, набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).

**Информационное обеспечение:** учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности, демонстративный и раздаточный материал, образец педагога, видео мастер-классы.

Российская

электронная

школа.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4983/start/303841/>

Яндекс.

[https://yandex.ru/video/preview/?text=туристские%20узлы%20видео%20уроки&path=wizard&parent-reqid=1628659351380340-3115932227022152178-vla1-2630-vla-17-balancer-prod-8080-BAL-8562&wiz\\_type=vital&filmId=709862075736600510](https://yandex.ru/video/preview/?text=туристские%20узлы%20видео%20уроки&path=wizard&parent-reqid=1628659351380340-3115932227022152178-vla1-2630-vla-17-balancer-prod-8080-BAL-8562&wiz_type=vital&filmId=709862075736600510)

Яндекс.

[https://yandex.ru/video/preview/?text=туристские%20узлы%20видео%20уроки&path=wizard&parent-reqid=1628659351380340-3115932227022152178-vla1-2630-vla-17-balancer-prod-8080-BAL-8562&wiz\\_type=vital&filmId=9342219562299313387](https://yandex.ru/video/preview/?text=туристские%20узлы%20видео%20уроки&path=wizard&parent-reqid=1628659351380340-3115932227022152178-vla1-2630-vla-17-balancer-prod-8080-BAL-8562&wiz_type=vital&filmId=9342219562299313387)

### **Кадровое обеспечение Программы:**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, имеющим опыт активной деятельности в области спортивного туризма Маштаровым Виталием Викторовичем, высшей квалификационной категории, имеющим опыт работы 22 года.

Образование: высшее, Красноярский государственный педагогический университет, специальность: педагог физической культуры, методист лечебной физической культуры.

Награды:

-Почетная грамота Губернатора края за многолетнюю добросовестную работу, большой личный вклад в развитие системы образования в Красноярском крае (2015 г.);

-Грамота КГБОУ ДО «Красноярского центра туризма и краеведения» за большой вклад в развитие детско-юношеского туризма и краеведения в Красноярском крае (2018 г.).

-Нагрудный памятный знак Министерства образования и науки Российской Федерации «За заслуги в развитии детско-юношеского туризма» (2015 г.);

-Нагрудный памятный юбилейный знак КГБОУ ДОД Красноярского краевого детско-юношеского центра «Центр туризма и краеведения» «За многолетнюю плодотворную работу в системе детско-юношеского туризма в Красноярском крае» (2015 г.);

-Золотой знак отличия всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VIII степени (2017);

-Почетное звание «Заслуженный учитель Красноярского края» (2017 г.);

-Медаль «100 лет дополнительному образованию детей» исполнительного Профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации» (2018 г.);

-Памятный юбилейный знак КГБОУ ДОД Красноярского краевого детско-юношеского центра «Центр туризма и краеведения» «За многолетнюю плодотворную работу в системе детско-юношеского туризма в Красноярском крае».

### 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** карточки с заданиями, протокол промежуточной и итоговой аттестации, карта отслеживания результатов, журнал инструктажа по ТБ, журнал учета рабочего времени.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** опрос, тест, соревнование, тестирование по нормативам ГТО, практическая работа, поход.

**Оценочные материалы:**

-**входной контроль** проводится в начале года для оценки уровня образовательных возможностей детей в форме тестирования, практических заданий;

-**текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдение, тестирование, соревнование, собеседование, устный зачет;

-**промежуточный контроль** проводится в середине года в форме: наблюдение, итоговые соревнования по разделам.

-**итоговый контроль** проводится в конце года в форме: наблюдение, поход, соревнование.

**Уровни освоения содержания программы**

**Высокий уровень:** ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

**Средний уровень:** ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания.

**Низкий уровень:** ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания.

### 2.4. Методические материалы

**Особенности организации образовательного процесса:** очно.

**Методы обучения:** словесные (рассказ, объяснение, беседа, указание); наглядные (использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, показ, схемы, карточки); практический метод (изучение в целом, строго регламентированного упражнения, повторный, спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия). Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации учебного занятия:** комбинированное занятие, ознакомительное занятие, практическое занятие, поход, соревнование.

**Педагогические технологии:** информационно-коммуникативная технология, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия:** вводная часть, основная часть, заключительная часть.

**Дидактические материалы:** инструкции, книги, топографические карты, карточки с вопросами и заданиями, видеоматериалы.

## 2.5. Список литературы

### Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
2. Бардин К. В. Азбука туризма: Пособие для руководителей туристских походов в школе. – М.: Просвещение, 1973
3. Берман А. Е. Юный турист. – М.: ФиС, 1977
4. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. - М.: ФиС, 1989.
5. Бочаров Е. А., Бочарова Н. И. "Юные спасатели" программно-методическое пособие для системы дополнительного образования детей - Орел, 2002.
6. Верба И. А., Голицин С. М., Куликов В. М. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М.: ФиС, 1983
7. Дихтярёв В. Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
8. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. – М.: Педагогика, 1987.
9. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие/ Москва. 2002
10. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Пешеходный туризм. Образовательная программа.
11. Грудинова Л. А., Коноваленкова М. В. Туризм-здоровье. Авторская комплексная, образовательная программа./ Красноярск 1999
12. Ермолин А. А. Навигатор третьего тысячелетия, или как стать разведчиком./ Москва./ Народное образование, 2004
13. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования./ Москва, 2001
14. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. Выпуск второй./ Москва, 1998

### Список литературы, рекомендованный родителям

1. С.Стефанович, Дж. Иванофф, П. Тейлор «101 дело, которое надо успеть, пока не повзрослеешь». Hinkler Books Pty Ltd 2009.
2. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии.- М.: Профиздат, 1986.

### Список литературы, рекомендованный учащимся



1. А.П. Миханев. Книга юного туриста. «Тебе с дорогой по пути». Красноярск, 2007 г.
2. Ганопольский В.И. Уроки туризма - К.: Школьный мир, 2004.
3. В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учреждений. 5-9 кл. - изд-во «Дрофа», 2011
4. Шиянов Л.П., Рогаткина А.В. Походы выходного дня. - М.: Профиздат, 1985.
5. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
6. А. Хршановский. «У походного костра». Детгиз-Ленинград, 1955 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Толстомысенская средняя общеобразовательная школа №7

**Рабочая программа на 2022-2023 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Спортивный туризм»  
Направленность: туристско-краеведческая  
Уровень: базовый**

Форма реализации программы – очная

Педагог дополнительного образования:  
Маштаров Виталий Викторович

Толстый Мыс  
2022

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Т.С. Маштарова

Утверждаю  
И.о. директора  
МБОУ Толстомысенской  
СОШ №7  
\_\_\_\_\_ Е.А. Погодина  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022

**Календарно-тематическое планирование**  
Год обучения-1  
Номер группы – 1  
Возраст учащихся – 10-17 лет

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Количество учебных часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Планируемые результаты	Форма аттестации/контроля
1	09.09	15.00-16.45	2	Техника безопасности на занятиях. История возникновения и развития туризма	Тренировка	школа	Познакомятся с техникой безопасности на занятиях. Узнают историю возникновения и развития туризма	Тест
2	16.09	15.00-16.45	2	Виды туризма. Спортивный туризм	Тренировка	школа	Познакомятся с видами туризма	Тест
3	23.09	15.00-16.45	2	Безопасность в походе	Тренировка	школа	Познакомятся с основными правилами безопасности в походе	Тест
4	30.09	15.00-16.45	2	Спортивный туризм.	Тренировка	школа	Познакомятся с видами	Зачет

				Походы пешие, сплавы			спортивного туризма	
5	07.10	15.00-16.45	2	Организация туристского быта	Тренировка	школа	Самостоятельно организуют быт	Зачет
6	14.10	15.00-16.45	2	Установка и снятие двухскатной палатки	Соревнование	школа	Командой установят и снимут палатку	Зачет
7	21.10	15.00-16.45	2	Правильность укладки рюкзака	Соревнование	школа	Самостоятельно уложат рюкзак	Зачет
8	27.10	15.00-16.45	2	Виды костров, разжигание костра	Тренировка	школа	Познакомятся с видами костров, способами розжига	Зачет
9	03.11	15.00-16.45	2	Местоположение человека. Определение сторон горизонта по природным признакам	Тренировка	школа	Научатся самостоятельно определять стороны горизонта	Зачет
10	11.11	15.00-16.45	2	Работа с компасом. Определение азимута.	Тренировка	школа	Научатся работать с компасом, определять азимут	Зачет
11	18.11	15.00-16.45	2	Движение по азимуту.	Контрольный выход	Поле	Самостоятельно научатся двигаться по азимуту	Зачет
12	25.11	15.00-16.45	2	Движение по легенде.	Тренировка	школа	Самостоятельно научатся двигаться по легенде	Зачет
13	02.12	15.00-16.45	2	Вязание узлов: схватывающий, стремя. Полоса препятствий	Соревнование	школа	Примут участие в соревнованиях	Соревнование
14	09.12	15.00-16.45	2	Вязание узлов: проводник, проводник восьмерка, двойной проводник.	Тренировка	школа	Познакомятся с туристскими узлами	Тест
15	16.12	15.00-16.45	2	Вязание узлов: прямой, встречный, гретвайн, ткацкий.	Тренировка	школа	Познакомятся с туристскими узлами	Тест
16	23.12	15.00-16.45	2	Вязание узлов: штык, булинь.	Тренировка	школа	Познакомятся с туристскими узлами	Тест
17	30.12	15.00-16.45	2	<b>Промежуточная аттестация. Полоса препятствий</b>	Соревнование	школа	Продемонстрируют полученные навыки	Соревнование

18		15.00-16.45	2	Виды препятствий. Способы преодоления естественных преград	Тренировка	школа	Познакомятся со способами преодоления преград	Тест
19	01	15.00-16.45	2	Преодоление болота по кочкам, жердям	Тренировка	школа	Самостоятельно пройдут по кочкам	Зачет
20	01	15.00-16.45	2	Переправа вброд стенкой. Движение по узкому лазу	Тренировка	школа	Узнают, что такое брод стенкой Самостоятельно пройдут препятствие по лазу	Зачет
21	01	15.00-16.45	2	Индивидуальная страховочная система	Тренировка	школа	Познакомятся с самостраховкой	Зачет
22	02	15.00-16.45	2	Подъём по перилам на самостраховке.	Тренировка	школа	Познакомятся с самостраховкой	Зачет
23	02	15.00-16.45	2	Траверс склона	Тренировка	школа	Познакомятся с самостраховкой Пройдут по траверсу	Зачет
24	02	15.00-16.45	2	Спуск спортивным способом	Соревнование	школа	Примут участие в соревнованиях	Зачет
25	02	15.00-16.45	2	Переправа по параллельным верёвкам на самостраховке	Тренировка	школа	Самостоятельно пройдут этап по параллельным веревкам	Тест
26	03	15.00-14.45	2	Переправа по бревну с перилами по самостраховке. Навесная переправа	Тренировка	школа	Самостоятельно пройдут по бревну, навесную переправу	Зачет
27	03	15.00-16.45	2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, порезах. Виды кровотечений, переломов	Тренировка	школа	Узнают способы оказания первой медицинской помощи	Тест
28	03	15.00-16.45	2	Кровотечения	Тренировка	школа	Познакомятся с видами кровотечений и способами оказания первой помощи	Зачет
29	03	15.00-16.45	2	Переломы	Тренировка	школа	Познакомятся с видами переломов и способами оказания первой помощи	Зачет

30	03	15.00-16.45	2	Способы поиска пострадавшего	Тренировка	школа	Познакомятся со способами поиска пострадавшего	Тест
31	04	15.00-16.45	2	Изготовление мягких транспортировочных средств	Тренировка	школа	Самостоятельно изготовят носилки	Зачет
32	04	15.00-16.45	2	Транспортировка пострадавшего на носилках по местности	Тренировка	школа	Самостоятельно транспортируют пострадавшего	Зачет
33	04	15.00-16.45	2	Что такое физические качества, строение человека: скелет, мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы	Практическое занятие	школа	Познакомятся с физическим строением человека	Тест
34	04	15.00-16.45	2	Упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости, скоростных качеств	Тренировка	школа	Подготовятся к итоговому походу	Зачет
35	05	15.00-16.45	2	Упражнения на развитие быстроты и координации	Тренировка	школа	Подготовятся к итоговому походу	Зачет
36	05	15.00-16.45	2	<b>Итоговое занятие. Полоса препятствий</b>	Поход	Лес	Учащиеся продемонстрируют на практике полученные знания и навыки	Зачет

**Средства контроля  
Карта отслеживания результатов учащихся**

№ п/п	ФИО учащегося/критерии и оценивания	Жизнеспособность человека (организация туристского быта)	Местоположение человека. Ориентирование на местности	Вязка узлов	Преодоление препятствий без специального снаряжения	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения	Организация первой доврачебной помощи	Поисково-спасательные работы	ОФП (в соответствии с нормативами ГТО)	Итоговое соревнование, поход	Полнота освоения программы (%)	Уровень достижения результатов (высокий 70-100%, средний 50-70%, низкий менее 50%)	Итоговая оценка (балл)

**Уровни освоения содержания программы**

Высокий уровень: 5 баллов по каждому критерию, от 33 до 45 баллов (ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно).

Средний уровень: 3-4 балла по каждому критерию, от 27 до 32 баллов (ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания).

Низкий уровень: 1 - 2 балла по каждому критерию, от 9 до 18 баллов (ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания).

**Программой предусмотрен комплекс оценочных материалов:**

1. Уровень теоретических знаний.
2. Уровень практической подготовки по технике пешеходного туризма.
3. Уровень физической подготовки (в соответствии с нормами ГТО).

**1. Уровень теоретических знаний (тест).**

**2. Уровень практической подготовки по технике пешеходного туризма.**

Виды испытаний	Высокий	Средний	Низкий
Преодоление навесной переправы 10 м	1 мин	2 мин	3 мин
Знание туристских узлов и умение вязать их	6	4	2
Участие в соревнованиях по спортивному туризму (ТПТ) в личном зачете			

**3. Уровень физической подготовки (в соответствии с нормами ГТО, 11-12 лет)**

Виды испытаний	высокий		средний		низкий
	М	Ж	М	Ж	
бег на 60 м (сек)	11,0	11,4	11,2	11,6	до средних показателей
бег на 2 км (мин)	11,30	13,30	14,00	17,00	
подтягивание на перекладине	3		2		
отжимание в упоре лежа		3		2	



### Формы предъявления результатов

Результативность учебно-воспитательного процесса характеризуется результатами выступлений учащихся на соревнованиях: школьных, районных и краевых. Количество учащихся, выполнивших разрядные нормативы по спортивному туризму.

Грамоты, дипломы, протоколы соревнований, протоколы соревнований, отзывы (детей и родителей), диагностика, тестирование.

Приложение 3

### Протокол результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Форма оценки результатов: 10 -балльная

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Дата проведения аттестации	Форма аттестации	Итоговая оценка (балл)	Полнота освоения программы (%)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

### Правила укладки рюкзака

