

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа
«Фортуна»**

ул. Заречная, 7, с. Аромашево, Аромашевский район, 627350, тел./факс 2-26-09

Программа принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 12 от 18.08 2023 г.



Утверждаю

Директор МАОУ ДО «ДЮСШ
«Фортуна»

Д.Н. Петрин

«18» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Спортивный туризм»**

Направленность программы:
физкультурно - спортивная.

Срок реализации программы: 12 недель
(36 часов)

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Разработчик программы:

Анаприюк Виктор Игоревич – тренер -
преподаватель

с. Аромашево
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация к программе.....	3-4
1. Комплекс основных характеристик программы	5
1.1. Пояснительная записка.....	5-8
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Планируемые результаты	8-9
1.4. Учебный план	9-10
Содержание учебного плана.....	10-12
Рабочая программа учебных разделов.....	12-14
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Формы контроля.....	15-16
2.3. Оценочные материалы.....	16-17
2.4. Методические материалы.....	17-18
2.5. Рабочая программа.....	18-20
2.6. Рабочая программа воспитания.....	20-21
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	21-22
2.8. Материально-технические условия реализации программы.....	22-23
2.9. Кадровое обеспечение программы.....	23-24
3. Список использованной литературы.....	25-26
Приложение 1	27-30
Приложение 2.....	30
Приложение 3.....	31

Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» предназначена для реализации в МАОУ ДО «ДЮСШ «Фортуна»». Автор программы Анаприюк Виктор Игоревич – тренер – преподаватель.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму, уважительного отношения к окружающей среде.

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умение принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Данная рабочая программа целенаправленно предусматривает туристскую подготовку школьников к туристским слётам, включая все вопросы от технико-тактической подготовки до организации быта и подготовки к конкурсной программе; сориентирована на возрастную группу, предусмотренную положением по проведению туристских соревнований школьников;

Данная программа рассчитана на 36 часов. Из них на теоретическую подготовку отводится 7 часов, на практические занятия 29 часов. Содержание программного материала предусматривает ознакомление с основами туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения, развитие умений преодолевать препятствия, не требующие специального туристского снаряжения (кочки, гать), препятствия по судейским перилам (параллельная переправа, бревно с перилами, подъём, траверс, спуск), а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования. В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы, но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях обучающиеся могли их выполнять технически быстро и правильно. При проведении занятий рекомендуется применять методы, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);

- на овладение двигательными умениями и навыками (метод

расчленённого и целостного упражнения);

- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Спортивный туризм» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации",

- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа «Фортуна»».

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Туризм способствуют всестороннему развитию личности ребенка, совершенствуют его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствуют приобретению самостоятельной деятельности.

Но туризм - это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм - с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хорошие образовательно-оздоровительные результаты и отвечает возрастным потребностям детей к самоутверждению и самостоятельности.

В походе учит сама жизнь, природа, товарищи, ситуации. В полевых условиях учебный процесс естественен, содержание его призвано разрешать повседневные, актуальные проблемы в жизни коллектива. При этом «усвоение знаний» идет на уровне понимания, и что очень важно - на эмоциональном уровне. Туризм - школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития.

Туристские походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения.

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Общеразвивающая составляющая данной программы предусматривает развитие внимательности при работе с топографическими картами, проверке экипировки и оборудования, моторики рук при работе с мелкими узлами экипировки (карабинами, жумаром, каретками, при вязке улов), выносливость при организации похода, переносе инвентаря, работе на препятствиях с собственным весом, скоростные качества при преодолении дистанции на время.

Кроме того, изучение теоретического материала ведёт к улучшению выстроения логических цепочек, и развитию мышления. Вместе с тем, открытие для себя нового вида деятельности как правило вызывает интерес у детей, что способствует увеличению кругозора и двигательной активности.

Спортивный туризм является одним из самых интересных видов не только спортивной деятельности, но и разновидностью досуга.

Туристско-краеведческая деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

1) воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;

2) развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;

3) познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;

4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.

5) рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

Актуальность программы. За последние годы в стране всё большую популярность набирает внутренний туризм, с размещением в палатках. Такой вид туризма позволяет самостоятельно выбирать места для остановки и ночлега, а так же проявлять все качества самостоятельности – обустройство быта, приготовление пищи, умение обращаться с туристическим инвентарём, в том числе верёвками, карабинами, шансовым инструментом, преодолевать преграды с помощью подручных средств, работать с топографическими картами.

Поменяв свой досуг с просмотров видеороликов, видеоигр, и времяпровождения в мультимедийных гаджетах в пользу обучения по данной программе, дети смогут не только повысить свой уровень физической подготовки, но также научиться самостоятельно работать с топографическими картами, ориентироваться на местности, вязать узлы, и выполнять другие сложные элементы дисциплины «Спортивный туризм».

Отличительные особенности программы:

- преобладание развития общих способностей личности над специальными;
- развитие мобильности и адаптируемости личности;
- приоритет развития универсальных учебных действий;
- получение навыков, необходимых в повседневной жизни;

Педагогическая целесообразность – данная программа направлена на всестороннее развитие обучающихся в плане отношения к окружающей среде, и взаимодействия с окружающей средой, обучение детей элементарной деятельности во время туристических походов и правилам поведения в лесных массивах.

Направленность программы – данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: Программа предусмотрена для обучения детей в возрасте 12-15 лет.

Объем и сроки реализации программы: 12 недель, 36 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу, всего 3 часа в неделю. Один академический час в очной форме обучения равен 40 минутам.

Наполняемость группы: минимальное количество обучающихся в группе - 10 обучающихся, максимальное количество обучающихся в группе - 20 обучающихся.

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

представлены в каждом разделе.

Форма обучения: Очная. Обучение с применением дистанционных технологий по данной программе является не целесообразным, так как инвентарь и многие из упражнений, предложенных к освоению требуют наглядного примера и объяснения техники выполнения.

Формы организации занятий:

- Групповые

Формы проведения занятий:

- теоретическая подготовка;
- практическое занятие;
- туристический поход.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Ознакомление обучающихся с первичными представлениями и деятельностью в спортивном туризме;

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение несовершеннолетних работе с инвентарём и экипировкой для спортивного туризма;
- Подготовка спортсменов для дальнейшего участия в соревнованиях;

Развивающие:

- развитие двигательной функции;
- обогащение двигательного опыта;
- взаимодействие с окружающей средой.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка спортивного характера;

1.3. Планируемые результаты

Личностные:

- самоопределение обучающихся
- развитие волевых качеств
- получение новых знаний, необходимых в повседневной жизни

Метапредметные:

- развитие коммуникативных навыков
- развитие внимания, наблюдательности

Предметные:

- получение опыта работы с инвентарём и экипировкой для спортивного туризма;

Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), успешное освоение организации палаточного кемпинга, освоение умений работы с шансовым инструментом, освоение работы с туристическим инвентарём, подготовка спортсменов к соревнованиям по спортивному туризму.

Обучающийся будет знать:

- правила размещения и поведения на природе.
- правила ориентирования на местности по карте
- принципы туризма
- виды соревнований в спортивном туризме
- основные технические элементы в спортивном туризме

Уметь:

- устанавливать палатку, обустраивать туристический быт;
- самостоятельно прокладывать маршруты по картам;
- преодолевать дистанции в дисциплине спортивный туризм.

1.4. Учебный план рабочей программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» на 2023-2024 учебный год, рассчитан на 36 часов – приложение 1.

№	Наименование темы/раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Раздел 1 Общефизическая подготовка	7	2	5	Сдача нормативов ВФСК ГТО
2	Раздел 2 Туристический инвентарь, работа со снаряжением для спортивного туризма	9	1	8	Зачёт

3	Раздел 3 Работа с топографическими картами	7	2	5	Зачёт
4	Раздел 4 Преодоление препятствий	8	1	7	Зачёт
5	Раздел 5 Сдача контрольных нормативов	5	1	4	Зачёт
	Всего:	36	7	29	

1.5.Содержание учебного плана

Раздел 1 Общефизическая подготовка

В разделе проводится обучение упражнениям необходимым для приобретения первоначальных физических качеств, которые позволят полноценно освоить программу.

Теоретическая подготовка 2 часа.

1. Введение. Инструктаж по технике безопасности.
2. Туризм как вид спорта, правила соревнований по спортивному туризму.

Практическая подготовка 5 часов.

3. Виды общеразвивающих упражнений
4. Развитие общей физической подготовки
5. Развитие специальной физической подготовки
6. Развитие двигательных способностей для подготовки к выполнению сложных технических элементов
7. Совершенствование двигательных способностей для подготовки к выполнению сложных технических элементов

Итого 7 часов.

Раздел 2. Туристический инвентарь, работа со снаряжением для спортивного туризма.

Реализация этого раздела направлена на обучение детей самостоятельной работе со снаряжением для спортивного туризма. Ознакомление со страховочной системой, умение оказывать взаимопомощь при преодолении препятствий.

1. Теоретическая подготовка: 1 час

1.1 Виды и назначение отдельных элементов экипировки и инвентаря для спортивного туризма.

1.2 Изучение приёмов работы с экипировкой и инвентарём для спортивного туризма.

2. Практическая подготовка: 8 часов

2.1 Подготовка и применение экипировки для спортивного туризма;

2.2 Практическая отработка приёмов с инвентарём для спортивного туризма;

Итого 9 часов.

Раздел 3. Работа с топографическими картами

Реализация данного раздела направлена на обучение детей самостоятельному ориентированию на местности, проложению маршрута по картам, изучению условных обозначений на картах, изучению масштабов карт.

Цель раздела: создание условий для формирования интереса к всестороннему развитию несовершеннолетних, в первую очередь теоретической подготовки работы с топографическими картами.

1. Теоретическая подготовка: 2 часа.

1.1 Изучение условных обозначений, масштаба на картах. умение определять дистанцию.

1.2 Изучение способов проложения маршрутов на карте, понятия азимут.

2. Практическая подготовка: 5 часов

2.1 Практическая деятельность по работе с топографическими картами на различной местности;

2.2 Самостоятельное проложение маршрута для прохождения до различных точек.

2.3. Самостоятельная разработка карты при нахождении на различных позициях.

Итого 7 часов.

Раздел 4. Преодоление препятствий

Данный раздел направлен на обучение детей преодолению искусственных и естественных препятствий на местности с помощью экипировки и инвентаря для спортивного туризма

1. Теоретическая подготовка: 1 час

1.1 Изучение видов препятствий в спортивном туризме, способов их преодоления.

2. Практическая подготовка: 7 часов

2.1 Практическая отработка преодоления препятствий: подъём в гору/спуск с горы, параллельная переправа, гать, маятник, переправа,

2.3. Выполнение упражнений по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему, переноска пострадавшего, установка палатки на время, обустройство места привала.

Итого: 8 часов.

Раздел 5. Сдача контрольных нормативов

Данный раздел направлен на подведение итогов деятельности предыдущих четырёх разделов, выполнение подводящих упражнений к сдаче контрольных нормативов.

Цель раздела: создание условий для формирования интереса к физическому развитию, самостоятельное прохождение дистанции с препятствиями на время.

Задачи раздела:

- выполнение подводящих упражнений к сдаче контрольных нормативов;
- психологическая подготовка детей к сдаче контрольных нормативов на результат;
- выявление детей показавших наиболее выдающиеся результаты.

1. Теоретическая подготовка: 1 час.

1.1 Питание в туристическом походе, возможные неблагоприятные факторы.

2. Практическая подготовка 4 часа.

2.1 Психологическая подготовка к сдаче контрольных нормативов, изучение видов предстартового состояния.

2.2 выполнение подводящих упражнений к сдаче контрольных нормативов.

2.3 Сдача контрольного норматива. Организация туристического похода.

2.4 Заключительное занятие (итоги освоения программы): 1 час.

Итого 5 часов

Всего за 5 разделов 36 часов.

1.6. Рабочая программа учебных разделов.

Распределение программного материала по занятиям

Раздел 1 Общефизическая подготовка.

Целью данного раздела является повышение уровня физического развития, подготовка обучающихся к выполнению более сложных технических элементов программы.

Занятие 1. Теория. Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Спортивный туризм». Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. История появления и развития спортивного туризма в России.

Занятие 2. Теория. Подбор экипировки для занятий спортивным туризмом.

Занятие 3. Практика. Развитие общефизической подготовки. Бег на месте и в движении. Упражнения для разогрева мышц, упражнения для развития подвижности суставов.

Занятие 4. Практика. Выполнение упражнений для развития общей физической подготовки.

Занятие 5. Практика. Выполнение упражнений для развития специальной физической подготовки.

Занятие 6. Практика. Выполнение упражнений для развития выносливости.

Занятие 7. Практика. Выполнение упражнений для развития скоростно – силовых качеств.

Раздел 2. Туристический инвентарь, работа со снаряжением для спортивного туризма.

Целью данного раздела является ознакомление с видами инвентаря и снаряжения для спортивного туризма, правила работы с данным инвентарём.

Занятие 8. Теория. "Личное снаряжение туриста". Специальное личное снаряжение для тренировок, походов, соревнований по спортивному туризму. Хранение, особенности ухода, порядок учета и сдачи специального личного снаряжения.

Занятие 9. Практика. Подготовка и использование на занятиях специального личного снаряжения. Проведение ремонтных работ в некомфортных условиях спортивного многодневного похода.

Занятие 10. Практика. Подготовка и использование на соревнованиях, в походах и тренировках специального группового снаряжения.

Занятие 11. Практика. Вязка узлов, работа со страховочными верёвками.

Занятие 12. Практика. Совершенствование навыков обращения со спортивным инвентарём.

Занятие 13. Практика. Практическая отработка навыков работы со спортивным инвентарём в спортивном зале.

Занятие 14. Практика. Практическая отработка навыков работы со спортивным инвентарём на улице.

Занятие 15. Практика. Изучение технических элементов спортивного инвентаря и экипировки на спортивных снарядах.

Занятие 16. Практика. Экипировка подвесной туристической системы на время, самостоятельное закрепление страховочной системы за различные конструкции.

Раздел 3 Работа с топографическими картами.

Целью данного раздела является знакомство обучающихся с работой с топографической картой, условными обозначениями, масштабом, определением местонахождения на карте.

Занятие 17. Теория. Определение масштаба топографической карты по сетке, определение высоты сечения по участку карты.

Занятие 18. Теория. Специфические условные знаки топографических

карт.

Занятие 19. Практика. Использование топографических карт разного масштаба в спортивных походах и подготовке к ним.

Занятие 20. Практика. Выполнение азимутального хода в условиях сильно пересеченной местности.

Занятие 21. Практика. Проложение маршрута на местности в заданном направлении, последующее его прохождение.

Занятие 22. Практика. Самостоятельная разработка топографических карт на различной местности.

Занятие 23. Практика. Прохождение маршрута по различным картам с указанным направлением.

Раздел 4. Преодоление препятствий.

Целью данного раздела является выработка у обучающихся первоначальных навыков преодоления полосы препятствий спортивного туризма.

Занятие 24. Теория. Виды искусственных и естественных препятствий в спортивном туризме, способы их преодоления.

Занятие 25. Практика. Преодоление препятствия навесная переправа.

Занятие 26. Практика. Преодоление препятствий спуск с горы/подъём в гору.

Занятие 27. Практика. Преодоление препятствий маятник, переправа по бревну.

Занятие 28. Практика. Преодоление препятствий гать, переправа через водные преграды.

Занятие 29. Практика. Установка палатки, обустройство места привала.

Занятие 30. Практика. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры.

Занятие 31. Теория. Психологическая подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение правильному настрою перед стартами для получения максимального результата.

Раздел 5. Сдача контрольных нормативов.

Занятие 32. Теория. Питание в туристическом походе, возможные неблагоприятные факторы.

Занятие 33. Практика. Общеразвивающие упражнения. Выполнение подводящей к организации похода деятельности.

Занятие 34. Практика. Общеразвивающие упражнения. Выполнение подводящей к организации похода деятельности.

Занятие 35. Практика. Организация туристического похода.

Занятие 36. Практика. Подведение итогов освоения программы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения, срок учебного года (продолжительность обучения)	Форма обучения	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия	Всего академ. часов в год	Количество академ. часов в неделю
1 год обучения (стартовый уровень) С 2 октября 2023 г. по 31 декабря 2024 года	Очная форма обучения	3 раза в неделю (1 ак. час – 40 минут)	36	12

2.2. Формы контроля

Способы проверки результатов освоения программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты детей при сдаче контрольных нормативов по спортивному туризму;
- дальнейшее участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие освоивших программу в соревнованиях по спортивному туризму.

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы, грамоты, заведение журнала личных достижений

Критерии оценки результативности освоения программы:

- фото и видеозапись;
- отзывы;
- участие в соревнованиях.

При освоении данной образовательной программы используются следующие виды контроля:

Входной контроль – проводится в начале освоения программы, с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся и определения природных способностей.

Текущий контроль – осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Промежуточный контроль – предусмотрен 1 раз за время обучения, оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам определенного периода обучения и корректировки процесса обучения.

Итоговый контроль - осуществляется в конце освоения образовательной программы с целью оценки качества усвоения учебного материала.

Конечно, на первом году обучения перед педагогом не стоит задача в том, чтобы его обучающиеся на конец года выполнили взрослые спортивные разряды, но стремиться к этому не запрещено. Все зависит от данных ребенка.

Так, в зависимости от физических и физиологических данных ребенка педагог должен сам подобрать формы контроля возможно даже индивидуально для каждого,

например, по причине физиологических и врожденных данных (полноватость, отсутствие скоростных качеств и т.д.), обучающимся обучающие будут показывать разный результат.

2.3. Оценочные материалы

Для оценки качества усвоения программного материала, предусмотрено выполнение тестовых заданий - выполнение без учета времени, но на улучшение собственного результата следующие нормативы:

Раздел 1.

1. Сдача контрольных нормативов ВФСК ГТО (поднимание туловища из положения лёжа на спине, сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места, бег на дистанции 60 и 1500 метров).

Раздел 2.

Зачёт по работе с инвентарём

1. Установка палатки
2. Укладка инвентаря в туристический рюкзак
3. Самостоятельное одевание экипировки для спортивного туризма (поясная беседка, грудная обвязка, страховочная система, каска)

Раздел 3.

Зачёт по работе с картами

1. Ориентирование на местности по карте
2. Знание условных обозначений на картах
3. Умение прокладывать маршрут по карте

Раздел 4.

Зачёт по преодолению препятствий трассы для спортивного туризма

1. Преодоление искусственных и естественных препятствий на дистанции с помощью снаряжения для спортивного туризма (спуск/подъём по склону, переправа по бревну, переправа методом горизонтального и вертикального маятника, навесная переправа, переправа по параллельным перилам, переправа по вертикальным перилам, гать).

Раздел 5.

Зачёт по организации похода

1. Поход (умение по подбирать личное и групповое снаряжение, укладывать рюкзак, составлять меню, упаковывать продукты, ориентироваться, организовывать привалы с приготовлением пищи.

Разделы с 1 по 4 будут являться промежуточными, подготовительными к итоговому 5 разделу. При проведении промежуточной и итоговой аттестации необходимо уделять внимание полноценному освоению обучающимися материалов всех разделов программы.

Учет успеваемости обучающихся проводится тренером - преподавателем на основе текущих занятий, их посещений, индивидуальной проверки умений и знаний, сдаче контрольных нормативов по итогам освоения программы.

2.4. Методические материалы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: педагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод – к данному методу в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты площадок, инвентаря.

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно- конструктивные) и по частям (расчленено- конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

2.5. Рабочая программа на 2023-2024 год.

Цель программы: Ознакомление обучающихся с первичными представлениями и деятельностью в спортивном туризме;

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение несовершеннолетних работе с инвентарём и экипировкой для спортивного туризма;

- подготовка спортсменов для дальнейшего участия в соревнованиях;

Развивающие:

- развитие двигательной функции;
- обогащение двигательного опыта;
- взаимодействие с окружающей средой.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка спортивного характера.

Планируемые результаты

Личностные:

- самоопределение обучающихся
- развитие волевых качеств
- получение новых знаний, необходимых в повседневной жизни

Метапредметные:

- развитие коммуникативных навыков
- развитие внимания, наблюдательности

Предметные:

- получение опыта работы с инвентарём и экипировкой для спортивного туризма;

Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), успешное освоение организации палаточного кемпинга, освоение умений работы с шансовым инструментом, освоение работы с туристическим инвентарём, подготовка спортсменов к соревнованиям по спортивному туризму.

Обучающийся будет знать:

- правила размещения и поведения на природе.
- правила ориентирования на местности по карте
- принципы туризма
- виды соревнований в спортивном туризме
- основные технические элементы в спортивном туризме

Уметь:

- устанавливать палатку, обустраивать туристический быт;
- самостоятельно прокладывать маршруты по картам;
- преодолевать дистанции в дисциплине спортивный туризм.

Учебный план рабочей программы на 2023-2024 год

Учебный план рабочей общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» рассчитан 36 часов - **Приложение 3.**

№ п/п	Дата, время проведения	Раздел, тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	

2.6. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, именно в процессе воспитательной работы у несовершеннолетних формируются навыки безопасного и бережного отношения к инвентарю и к окружающим.

Целью программы воспитания является:

- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Задачами программы воспитания являются:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развитие системы отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

К формам и методам воспитательной работы относятся:

- словесные (беседа, инструктаж);
- визуальные (наглядный пример, видеоурок, наглядное пособие);
- индивидуальные и коллективные занятия

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Гражданско-патриотическое воспитание	Организационный классный час: - О правилах поведения во время занятий - По ПДД - Безопасный путь к месту занятий - По пожарной безопасности - Организация туристической деятельности в сельской местности	Последняя пятница первой недели	
Экологическое и трудовое воспитание	1.Беседа «Экология и мы» 2.Техника безопасности при пользовании спортивным инвентарём и шансовым инструментом.	Последняя пятница второй недели	
Физкультурно-оздоровительное, ЗОЖ	1. Беседа о правилах личной гигиены во время занятий и в повседневной деятельности 2. Польза от занятий	Последняя пятница третьей недели	

	спортивным туризмом 3. Возможные травмы при занятиях спортивным туризмом		
Самоуправление в группе	1. Распределение обязанностей в группе. 2. Порядок закрепления страховки, оказание первой помощи	Последняя пятница четвёртой недели	
Работа с родителями	1. Организационное родительское собрание	Последняя пятница пятой недели	
Примечания			

2.8. Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» необходимы:

- спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- туристический инвентарь
- экипировка для спортивного туризма;
- верёвки туристические;
- топографические карты местности;
- пересеченная местность в лесном массиве;
- аптечка первой помощи;

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении инструкции по технике безопасности и режима (Приложение 1). Это позволяет избегать случаев

травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методические условия реализации программы.

-обеспечение учебными пособиями, демонстрационными учебным материалом, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

- инструкция к экипировке (поясная/грудная обвязка);
- инструкция к прохождению полосы препятствий;
- правила вида спорта спортивный туризм ;
- видеоуроки по спортивному туризму;
- наглядные пособия (фото, картинки).

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной, Для занятий обычно требуется два вида форм:
 - длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка); не должна оставлять открытых участков тела
 - короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткиелосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в апреле и мае будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий должно быть легко и удобно поднимать ноги.

2.9. Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование без предъявления к стажу педагогической работы, выполняющий качественно и в полном объёме возложенные на него должностные обязанности.

Основные обязанности педагога дополнительного образования:

- комплектует состав обучающихся детского объединения и принимает меры по его сохранению в течении срока обучения;
- осуществляет реализацию дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы;
- обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;
- обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся;
- составляет планы и конспекты занятий, обеспечивает их выполнение; ведёт установленную документацию и отчётность;
- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;
- поддерживает высокомотивированных и талантливых обучающихся;
- оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;
- выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса;
- проводит инструктаж обучающихся по безопасности на учебных занятиях с обязательной регистрацией в журнале регистрации инструктажа;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации",
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
4. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа «Фортуна»».
5. Абрамов, В.В. Перспективы развития спортивного туризма в историческом аспекте/В.В. Абрамов//Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007.-№6. -С. 3-6.
6. Апанасенко, Г.Л. Туризм как вид активного отдыха: некоторые нерешенные проблемы/Г.Л. Апанасенко // Медикофизиологические и организационные аспекты разработки программ активного отдыха: материалы IV Всесоюз. конф. Москва, февраль 1982 г.-М., 1982.-С. 31-34.
7. Аппенянский, А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме / А.И. Аппенянский. М.: Советский спорт, 2006.
8. Бабенко, М.Г. Управление тренировкой туриста / М.Г. Бабенко, В.В. Вавин, И.А. Дрогов // Медико-физиологические и организационные аспекты разработки программ активного отдыха: материалы IV Всесоюз. конф. Москва, февраль 1982 г. - М., 1982
9. Ачмиз, А.К. Контроль специальной подготовленности спортсменов туристов высокой квалификации / А.К. Ачмиз, Л.П. Долгополов // Теория и практика физ. культуры. - 2009. - № 4. - С. 42.
10. Варламов, В.Г. Основные методические принципы планирования и организации занятий с туристами по общефизической и специальной подготовке / В.Г. Варламов // Медико-физиологические и организационные аспекты разработки программ активного отдыха: материалы IV Всесоюз. конф., Москва, февраль 1982 г. - М., 1982. - С. 136-140.
11. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов- пешеходников / В.Г. Варламов. - М., 1979.
Электронные источники:
12. Официальный сайт федерации спортивного ориентирования Тюменской области <http://www.orienteer.ru>.
13. Центр туризма и детского творчества г. Ялуторовска <https://ctdt.ru>
14. Официальный сайт федерации спортивного туризма в России <https://tssr.ru>

15. Видео уроки по спортивному туризму
https://www.youtube.com/playlist?list=PLcgOa_GmW9frkOVeqGIOSVZeyZTO0V-gt

Инструкция по технике безопасности при занятиях спортивным туризмом

Требования для посещения занятий секции спортивного туризма

К занятиям в секции спортивного туризма допускаются учащиеся:

- в возрасте от 12 до 17 лет
- прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране труда с росписью в журнале
- имеющие письменное разрешение от родителей
- получившие справку от врача терапевта об отсутствии противопоказаний для занятий в секции спортивного туризма
- оформившие страховой полис от несчастного случая

Общие положения по технике безопасности на учебных занятиях спортивным туризмом

Руководитель секции должен:

- в начале учебного года провести вводный инструктаж по технике безопасности с занесением соответствующей пометки в журнал, согласовать расписание занятий на учебный год
 - контролировать посещаемость секции
 - перед проведением походов экскурсий, экспедиций, соревнований и других массовых мероприятий провести целевой инструктаж с обучающимися и собрать письменные разрешения от родителей об участии их детей в данных мероприятиях
 - в начале учебного года разобрать темы личной гигиены, безопасности на занятиях, предупреждающих травматизм и заболевания, а также правила оказания первой помощи и медицинском контроле и самоконтроле
 - в случае жалобы со стороны обучающегося на состояние здоровья до и во время занятий, направить его в медпункт или к врачу и сообщить об этом родителям
 - перед занятиями проконтролировать соответствие места проведения занятий требованиям техники безопасности и охраны труда
 - регулярно проводить проверку инвентаря на исправность
 - иметь при себе медицинскую аптечку, оказать при необходимости первую медицинскую помощь
 - перед занятиями проверять детей на наличие той одежды, обуви и спортивной формы, которая соответствует требованиям в зависимости от места проведения занятий, погоды и прочих условий. Экипировка, одежда и личное снаряжение оговариваются заранее перед проведением занятий. Дети, чья одежда не соответствует условиям и требованиям, к занятиям не допускаются
 - провести разминку с детьми перед тренировочными нагрузками

- контролировать физическую нагрузку во время тренировок согласно возрасту занимающихся, пола и уровня их подготовки
- проверять знания и навыки безопасных приемов владения снаряжением обучающимися на занятиях, перед и во время выполнения упражнения
- не допускать обучающихся к выполнению упражнений, если они не владеют техникой безопасного использования снаряжения, необходимого в этом упражнении
- при возникновении чрезвычайной ситуации немедленно прекратить занятия и действовать согласно правилам поведения в чрезвычайных ситуациях

Спортсмен должен:

- слушать и исполнять все указания руководителя секции
- соблюдать дисциплину и правила поведения
- следить за инвентарём, бережно к нему относиться, не оставлять без присмотра и не использовать не по назначению
- следить за тем чтобы не терялись и не забывались ценные личные вещи, телефон, деньги и прочее или украшения
- посещать занятия секции согласно расписанию
- соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены
- знать и выполнять настоящую инструкцию

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, а также инструкции по охране труда или техники безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности. Руководитель также может сообщить о нарушении родителям обучающегося, классному руководителю или дирекции школы, а также запретить впредь посещать секцию спортивного туризма.

Требования к обучающимся спортивным туризмом во время проведения занятий в специально оборудованном спортивном зале

Перед началом занятий спортсмен должен:

- переобуться в сменную обувь
- переодеться в раздевалке, надеть форму и обувь, подходящую для занятий спортивным туризмом в зале
- снять с себя все предметы, представляющую опасность нанесения травмы для себя и других занимающихся (часы, украшения, висячие сережки и прочее)
- под руководством тренера подготовить спортивный инвентарь и зал к проведению занятий

Во время занятий спортсмен должен:

- выполнять все требования и указания руководителя секции
- поддерживать дисциплину в группе
- строго соблюдать правила пожарной безопасности
- брать и использовать инвентарь только с разрешения руководителя секции
- выполнять технические приёмы и упражнения только на исправном оборудовании
- немедленно сообщать руководителю секции о любых повреждениях и неисправностях инвентаря
- в случае недомогания, получении травмы или ухудшения самочувствия немедленно сообщить об этом руководителю секции
- в случае возникновения чрезвычайной ситуации, следовать указаниям руководителя секции

После окончания занятий спортсмен должен:

- под руководством тренера привести в порядок спортивный зал, сложить и убрать инвентарь в специально отведенное для хранения место
- организованно покинуть место проведения занятий
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом
- переодеться в раздевалке в сухую одежду и обувь

Обучающимся запрещается:

- использовать инвентарь без ведома и разрешения руководителя секции
- заходить в зал без сменной обуви и в верхней одежде
- включать и выключать электрический свет и электроприборы, трогать электрические розетки
- самостоятельно открывать или закрывать окна и двери
- выполнять упражнения или действия, не предусмотренные заданием руководителя секции
- покидать занятие без ведома и разрешения руководителя
- приносить посторонние предметы
- заходить в служебные помещения

Требования к обучающимся спортивным туризмом во время проведения занятий на местности

Обучающиеся должны:

- выполнять все требования и указания руководителя секции
- быть одетыми, иметь личную экипировку и снаряжение соответствующие погодным условиям и условиям на местности и заранее оговоренные и согласованные с руководителем секции

- соблюдать дисциплину и правила поведения на местности
- передвигаться или находиться на местности организованной группой
- вблизи дорог общего пользования строго соблюдать правила дорожного движения

Приложение 2

Перечень инвентаря, необходимого для освоения программы:

1. Туристическая палатка
2. набор принадлежностей для организации питания (чайник, котёл, тарелки, ложки, нож);
3. Спальный мешок
4. Экипировка туристическая (поясная беседка, грудная обвязка, страховочная система, каска)
5. Верёвка
6. Карабины с муфтой автоматические, полуавтоматические
7. Зажим - жумар, зажим переправа, каретка, спусковое устройство на карабине
8. Шансовый инструмент (складная лопата, топор, ножовка)
9. Рюкзак для снаряжения
10. Полоса препятствий (параллельная переправа, маятник, переправа по бревну, гать (автомобильные покрышки))
11. Компас
12. Топографическая карта
13. Линейка
14. Спортивная форма с длинными рукавами, штанами.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм»

№	Дата, время проведения	Наименование темы/раздела	Количество часов			Формы контроля / аттестации
			Всего часов	Теория	Практика	
1	По расписанию	Раздел 1 Общеспортивная подготовка	7	2	5	Сдача нормативов ВФСК ГТО
2	По расписанию	Раздел 2 Туристический инвентарь, работа со снаряжением для спортивного туризма	9	1	8	Зачёт
3	По расписанию	Раздел 3 Работа с топографическими картами	7	2	5	Зачёт
4	По расписанию	Раздел 4 Преодоление препятствий	8	1	7	Зачёт
5	По расписанию	Раздел 5 Сдача контрольных нормативов	5	1	4	Зачёт
		Всего:	36	7	29	