

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №562
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 562
Протокол № 1 от 30.08.2023г.



УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 1-66/2 от 30.08.2023 г.

Директор ГБОУ СОШ № 562

 Т. Н. Пальченкова

Дополнительная общеразвивающая программа
"Спортивный туризм"

Срок освоения: 2 года (144 дня)

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Разработчик:

Каруссар Дмитрий Владимирович

Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Представленная программа является дополнительной общеразвивающей программой, физкультурно-спортивной направленности, общекультурного уровня освоения. Она направлена на духовно-нравственное развитие и воспитание, социализацию, профессиональную ориентацию подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, экологической культуры

Адресат программы.

Возрастная ориентация программы: программа дополнительного образования «Спортивный туризм» ориентирована на возрастные особенности детей 10-17 лет, различные подходы к содержанию программы обеспечивают усвоение материала на разных познавательных уровнях в соответствии с возрастом.

Актуальность программы.

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего детей, как наиболее подверженных отрицательному внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Отличительные особенности программы.

Особенностью программы является объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе, что позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим занятиям, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность. Данная Программа является практикоориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению.

Новизна программы.

Новизной программы является комбинирование педагогических идей традиционного туризма с тренерскими методиками смежных видов спорта (скалолазание, легкая атлетика, спортивное

ориентирование). Все это создает условия для развития и совершенствования способностей ребенка, самостоятельного решения возникающих проблем. Значительную часть программы занимают блоки по специальной и физической подготовкам, что позволяет у обучающихся формировать морально-волевые качества.

Уровень освоения программы.

Общекультурный

Объем и срок освоения программы.

1 год – 144 часа (4 часа в неделю)

2 год – 144 часа (4 часа в неделю)

Цель и задачи программы.

Цель.

Формирование воспитания в подростке качеств, необходимых для его социальной адаптации в обществе, полноценного и свободного проживания туристском коллективе и обществе в соответствии с социальными нормами и условиями; приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, приобретение опыта творческой деятельности, а также опыта общественных и личностных отношений, позволяющих ему с минимальными потерями адаптироваться изменяющимся условиям социальной жизни: формирование эмоциональноценностных отношений к миру, к людям, к самому себе; знания в туристских возможностях Российской Федерации и района путешествий, знаний и умений, необходимых для участия пешем походе второй категории сложности, совершения зачетного похода первой или второй категории сложности, выполнения норматива третьего разряда по туризму.

Задачи.

- **Обучающие:** сформировать необходимые знания в области туризма (овладение туристской техникой и тактикой), спортивной терминологией. Обучить основам техники спортивного туризма, техническим приемам безопасности в спортивном туризме. Обучить использованию специального снаряжения, при преодолении природных преград и препятствий. Сформировать навыки контроля состояния здоровья и физической работоспособности, физическое совершенствование обучающихся.

- **Развивающие:** развить такие качества как сила, выносливость, координация движений в соответствии с возрастными физическими возможностями. Способствовать развитию двигательных способностей учащихся для прохождения туристского маршрута и участия в туристских соревнованиях. Развить навыки организации быта в природных условиях. Выработать организаторские навыки, умение сотрудничать и взаимодействовать в коллективе.

- **Воспитательные:** формировать потребность самостоятельно заниматься туризмом, сознательно применять его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Воспитать высокие морально-волевые и общественно-ценные качества. Привитие стойкого интереса к изучению культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты: Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев. Умение соблюдать

требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений. знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта «спортивный туризм». Знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта «спортивный туризм»

Метапредметные результаты: Умение работы с компасом и картой (приобретения базовых навыков по спортивному ориентированию). Приобретения знаний относительно местности родного края. Приобретения знаний и умений относительно туристского оборудования (верёвки, жумары, восьмёрки, карабины, палатки). Оказание первой помощи.

Предметные результаты: Знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта «спортивный туризм». Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование. Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения

Очная

Особенности реализации программы:

Свободные беседы на спортивную тематику, групповые обсуждения профессиональных тем, технической и тактической стороны избранного вида спорта, участие в соревнованиях, играх, тестирование по видам подготовки.

Допускается обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – занятия с использованием бесплатных информационных ресурсов, с изучением учебного материала, тестами с использованием учебных пособий и др., определенных педагогом; занятия в домашней обстановке с обратной связью через электронную почту, чаты, социальные сети и др.

Особенности организации образовательного процесса:

Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые; виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривает беседы, игры, практические занятия и соревнования.

Условия набора и формирования групп

Условия набора в коллектив:

Принимаются все желающие без отбора, по заявлению родителей (законных представителей), имеющие допуск врача.

2 год обучения зачисляются на конкурсной основе занимающиеся, прошедшие необходимую подготовку, при выполнении ими требований по ОФП и СФП и не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп:

Набор обучающихся разного возраста.

Количество обучающихся в группе:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м и последующих годах обучения – не менее 10 человек, в соответствии с локальным актом образовательной организации.

Формы организации занятий:

При реализации программы могут предусматриваться, как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Типы, дидактические цели и формы организации занятия:

Тип учебного занятия	Дидактическая цель	Форма проведения занятия
Учебное занятие изучения и первичного закрепления новых знаний	Создать условия для осознания и осмысления блока новой учебной информации	Вводное занятие, игра
Учебное занятие и закрепления знаний и способов деятельности	Обеспечить закрепление знаний и способов деятельности обучающихся	Консультация, игра
Учебное занятие самостоятельного применения знаний и способов деятельности	Создать содержательные и организационные условия для самостоятельного применения учащимися комплекса знаний и способов деятельности	Практическое занятие
Учебное занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности	Организовать деятельность обучающихся по обобщению знаний и способов деятельности обучающихся (контрольное занятие)	Практическое занятие
Учебное занятие по проверке, оценке, знаний и способов деятельности	Обеспечить проверку и оценку знаний и способов деятельности обучающихся (контрольное занятие)	Практическое занятие
Учебное занятие по коррекции знаний и способов деятельности	Организовать деятельность обучающихся по коррекции своих знаний и способов деятельности	Практическое занятие

Формы проведения занятий: учебные занятия, соревнования, фестиваль, контрольные испытания, итоговые испытания.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая и индивидуальная.

Материально-техническое оснащение

Для образовательного процесса будут использованы верёвки разного диаметра (для вязания узлов, отработки приёмов походной деятельности как то: «маятник», «воздошка»,

вертикальная верёвка); компас, для занятий спортивным ориентированием; а также предметы для оказания первой медицинской помощи (для знакомства с ними и для умения оказания первой помощи, перевязки, наложение жгутов, остановка кровотечения)

Кадровое обеспечение

Реализуется без привлечения иных специалистов.

Учебный план 1-го учебного года:

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	очно
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	беседа
2.	Основы спортивного туризма	4	2	2	опрос
3.	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области	4	2	2	тестирование
4.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	10	4	6	соревнования
5.	Туристское снаряжение	14	4	10	опрос
6.	Организация лагеря	10	4	6	соревнования
7.	Топография и ориентирование	12	4	8	Топографический диктант
8.	Гигиена и первая помощь	12	4	8	Тестирование
9.	Туристские соревнования	10	2	8	соревнования
10.	Общая физическая подготовка	36	10	26	сдача нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	28	8	20	соревнования
12.	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
ИТОГО:		144	46	98	

Учебный план 2-го учебного года:

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	очно
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	беседа
2.	Основы спортивного туризма	6	2	4	опрос
3.	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области	10	4	6	тестирование
4.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	10	4	6	соревнования
5.	Туристское снаряжение	14	4	10	опрос
6.	Организация лагеря	16	4	12	соревнования
7.	Топография и ориентирование	16	6	10	Топографический диктант
8.	Гигиена и первая помощь	18	4	14	Тестирование
9.	Туристские соревнования	10	2	8	соревнования
10.	Общая физическая подготовка	20	4	16	сдача нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	20	4	16	соревнования
12.	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
ИТОГО:		144	40	104	



УТВЕРЖДЕН
Приказ № 1-66/2 от 30.08.2023 г.
Директор ГБОУ СОШ № 562
Г. Н. Пальченкова

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм»
на 2023-2024 учебный год**

Педагог: Каруссар Дмитрий Владимирович

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.23	03.06.24	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Задачи

Обучающие:

- Формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- Обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации;
- Формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;

Развивающие:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование
- духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
- физическое совершенствование школьников — развитие силы,

- выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных);

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении
- инициатива и ответственность за результаты обучения, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- владеть навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- ценности здорового и безопасного образа жизни, осознание значения семьи в жизни человека и общества, ценности уважения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в спортивном туризме;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, соразмерять свои силы во время выполнения упражнений
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Предметные:

- знания своего родного края;
- знания техники безопасности на занятиях, при прохождении препятствий, в походе;
- умение оказывать первую помощь в случае нештатной ситуации

К концу обучения учащиеся:

Будут знать:

- о спортивном ориентировании, как о виде спорта;
- о спортивном туризме, как о виде спорта;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- об основах первой помощи;
- о естественных и искусственных препятствиях;
- о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, потёртостях;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- действия в случае потери ориентации;
- правила охраны природы и экологические требования;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная на этапах 1, 2 классов дистанций;
- правила упаковки и транспортировки продуктов;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- подвижные и спортивные игры;

- условные знаки спортивных и топографических карт

Будут уметь:

- вязать не менее одного узла от каждой группы;
- собирать дрова и разводить костер;
- командно преодолевать спуск и подъём по склону;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Инструктаж по охране труда. Охрана труда на занятиях, на улице, в транспорте. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на выезде. Знакомство с программой первого года обучения.

Формы контроля: Беседа

2. Основы спортивного туризма.

Теория. Туризм. Виды туризма. Спортивный туризм и его особенности. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм. Водный туризм. Характеристика каждого вида. Другие виды туризма. История развития туризма в России.

Практика. Составление сравнительной таблицы по видам туризма.

Формы контроля: Опрос

3. Обзор туристских возможностей СПб и Ленинградской области.

Теория. Районы СПб: история, краеведение; Ленинградская область и её туристские возможности.

Практика. Анализ картографического материала.

Формы контроля: Тестирование

4. Обеспечение безопасности занятий туризмом

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте.

Практика. Освоение навыков переноски пострадавшего. Соревнование.

Формы контроля: Соревнования

5. Туристское снаряжение.

Теория. Виды туристского снаряжения. Групповое туристское снаряжение. Индивидуальное туристское снаряжение. Палатки. Рюкзаки. Спальные мешки. Костровый набор.

Практика. Подбор группового туристского снаряжения. Составление списка личного снаряжения.

Формы контроля: Опрос

6. Организация лагеря.

Теория. Техника бивачных работ. Типы биваков и их зависимость от рельефа местности. Организация бивака на равнинной местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года. Работа на привале, организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения. Виды туристских костров. Выбор вида костра в зависимости от цели его разведения.

Практика. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения.

Формы контроля: Соревнования

7. Топография и ориентирование.

Теория. Масштабы топографических карт. Назначение спортивных карт, их отличие от топографических. Масштабы спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки, площадные. Рельеф. Сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Типы компасов. Виды ориентиров. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Текстовое описание пути.

Формы контроля: Топографический диктант

8. Гигиена и первая помощь.

Теория. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви, одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Личная аптечка, индивидуальные лекарства.

Практика. Подбор аптечки для похода.

Формы контроля: Тестирование

9. Туристские соревнования

Теория. Виды соревнований: соревнование по туристским навыкам, по туристской технике и ориентированию на местности. В соревнования по туристским навыкам включается оценка устройства и оборудования лагеря, приготовление группой обеда, творческие выступления. Соревнования по туристской технике представляет собой преодоление полосы препятствий группой или индивидуально: подъем в гору, крутой спуск, бег по пересеченной местности, преодоление водной преграды, разжигание костра, перенос пострадавшего. Соревнования по ориентированию проводятся как передвижение по местности с целью отыскания контрольных пунктов и прохождение трассы с помощью компаса, и карты.

Практика. Участие в туристских соревнованиях.

Формы контроля: Соревнования

10. Общая физическая подготовка.

Теория. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, нервная система. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.

Практика. 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. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Формы контроля: Сдача нормативов

11. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная подготовка для роста мастерства. Выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Упражнения на развитие становой силы и голеностопных коленных суставов. Соревнование внутри группы.

Формы контроля: Соревнования

12. ИТОГОВОЕ занятие

Теория. Анализ проделанной работы за год. Рекомендации обучающимся.

Практика. Соревнование внутри группы.

Формы контроля: Соревнования

Календарно-тематический план к рабочей программе педагога Каруссар Д.В. объединение "Спортивный туризм" 2023-2024 учебный год

№ п/п	Тема	Раздел	К-во часов	Дата план	Дата факт
1	Вводное занятие. Правило поведения туристов и техника безопасности	Вводное занятие.	2	10.09.23	11.09.23
2	Виды спортивного туризма	Основы спортивного туризма	2	14.09.23	14.09.23
3	Личные снаряжения туриста	Основы спортивного туризма	2	18.09.23	18.09.23
4	История возникновения и развития спортивного	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области	2	21.03.23	21.03.23

	туризма в своем регионе и России. Охрана природы.				
5	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области	2	25.09.23	25.09.23
6	Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе и на занятиях	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	28.09.23	28.09.23
7	Бивачные работы, предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	02.10.23	02.10.23
8	Действия туриста в экстремальной ситуации. Травмы и их профилактика.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	05.10.23	05.10.23
9	Действия туриста в экстремальной ситуации	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	09.10.23	09.10.23
10	Работа с пилой и топором, их транспортировка.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	12.10.23	12.10.23
11	Рассмотрение личного и общего снаряжения	Туристское снаряжение	2	16.10.23	16.10.23
12	Рассмотрения оборудования для прохождения спортивных дистанций	Туристское снаряжение	2	19.10.23	19.10.23
13	Рассмотрения оборудования для прохождения походов	Туристское снаряжение	2	23.10.23	23.10.23
14	Работа с верёвками	Туристское снаряжение	2	26.10.23	26.10.23
15	Подбор снаряжения для похода	Туристское снаряжение	2	30.10.23	30.10.23
16	Упаковка рюкзаков	Туристское снаряжение	2	02.11.23	02.11.23
17	Ремонт снаряжения в	Туристское снаряжение	2	06.11.23	09.11.23

	походе				
18	Рассмотрения критериев выбора места под лагерную стоянку	Организация лагеря	2	09.11.23	13.11.23
19	Натягивание тентов	Организация лагеря	2	13.11.23	16.11.23
20	Установка палаток	Организация лагеря	2	16.11.23	20.11.23
21	Нахождение дров для лагерной стоянки	Организация лагеря	2	20.11.23	23.11.23
22	Опасности местности под лагерную стоянку	Организация лагеря	2	23.11.23	27.11.23
23	Краткие сведения о спортивном ориентировании	Топография и ориентирование	2	27.11.23	30.11.23
24	Спортивная карта и её особенности: масштаб, точность, полнота, быстрое старение, карты цветные и черно-белые.	Топография и ориентирование	2	30.11.23	04.12.23
25	Топографическая подготовка	Топография и ориентирование	2	04.12.23	07.12.23
26	Карты для походов. Условные топографические знаки.	Топография и ориентирование	2	07.12.23	11.12.23
27	Отличие условных спортивных и топографических знаков.	Топография и ориентирование	2	11.12.23	14.12.23
28	Техника ориентирования	Топография и ориентирование	2	14.12.23	18.12.23
29	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе	Гигиена и первая помощь	2	18.12.23	21.12.23
30	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и	Гигиена и первая помощь	2	21.12.23	25.12.23

	травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе				
31	Походная медицинская аптечка	Гигиена и первая помощь	2	25.12.23	28.12.23
32	Походная медицинская аптечка	Гигиена и первая помощь	2	28.12.23	11.01.24
33	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Гигиена и первая помощь	2	11.01.24	15.01.24
34	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Гигиена и первая помощь	2	15.01.24	18.01.24
35	Изучение правил соревнований	Туристские соревнования	2	18.01.24	22.01.24
36	Личное прохождение этапов спортивного туризма	Туристские соревнования	2	22.01.24	25.01.24
37	Соревнования по спортивному туризму «дистанции – пешеходные»	Туристские соревнования	2	25.01.24	29.01.24
38	Соревнования по спортивному туризму «дистанции – пешеходные»	Туристские соревнования	2	29.01.24	01.02.24
39	Анализ соревнований	Туристские соревнования	2	01.02.24	05.02.23
40	Силовая подготовка	Общая физическая подготовка	2	05.02.23	08.02.24
41	Силовая подготовка	Общая физическая подготовка	2	08.02.24	12.02.24
42	Силовая подготовка	Общая физическая подготовка	2	12.02.24	15.02.24
43	Общеразвивающие упражнения	Общая физическая подготовка	2	15.02.24	19.02.24
44	Общеразвивающие упражнения	Общая физическая подготовка	2	19.02.24	22.02.24
45	Общеразвивающие упражнения	Общая физическая подготовка	2	22.02.24	26.02.24

46	Общеразвивающие упражнения	Общая физическая подготовка	2	26.02.24	29.02.24
47	Общеразвивающие упражнения	Общая физическая подготовка	2	29.02.24	04.03.24
48	Общеразвивающие упражнения	Общая физическая подготовка	2	04.03.24	07.03.24
49	Беговая подготовка	Общая физическая подготовка	2	07.03.24	11.03.24
50	Беговая подготовка	Общая физическая подготовка	2	11.03.24	14.03.24
51	Беговая подготовка	Общая физическая подготовка	2	14.03.24	18.03.24
52	Беговая подготовка	Общая физическая подготовка	2	18.03.24	21.03.24
53	Беговая подготовка	Общая физическая подготовка	2	21.03.24	25.03.24
54	Беговая подготовка	Общая физическая подготовка	2	25.03.24	28.03.24
55	Спортивные игры. Эстафеты	Общая физическая подготовка	2	28.03.24	01.04.24
56	Спортивные игры. Эстафеты	Общая физическая подготовка	2	01.04.24	04.04.24
57	Спортивные игры. Эстафеты	Общая физическая подготовка	2	04.04.24	08.04.24
58	Личное прохождение этапов спортивного туризма	Специальная физическая подготовка	2	08.04.24	11.04.24
59	Изучение правил	Специальная физическая подготовка	2	11.04.24	15.04.24
60	Изучение правил	Специальная физическая подготовка	2	15.04.24	18.04.24
61	Тактическая подготовка	Специальная физическая подготовка	2	18.04.24	22.04.24
62	Тактическая подготовка	Специальная физическая подготовка	2	22.04.24	25.04.24
63	Наведение этапов спортивного туризма	Специальная физическая подготовка	2	25.04.24	27.04.24
64	Наведение этапов спортивного туризма	Специальная физическая подготовка	2	29.04.24	02.05.24
65	Командная работа на этапах спортивного туризма	Специальная физическая подготовка	2	02.05.24	06.05.24
66	Командная работа на этапах спортивного туризма	Специальная физическая подготовка	2	06.05.24	13.05.24
67	Командное	Специальная физическая	2	09.05.24	16.05.24

	прохождение дистанции этапов спортивного туризм	подготовка			
68	Командное прохождение дистанции этапов спортивного туризм	Специальная физическая подготовка	2	13.05.24	20.05.24
69	Командное прохождение дистанции этапов спортивного туризм	Специальная физическая подготовка	2	16.05.24	23.05.24
70	Командное прохождение дистанции этапов спортивного туризм	Специальная физическая подготовка	2	20.05.24	27.05.24
71	Командное прохождение дистанции этапов спортивного туризм	Специальная физическая подготовка	2	23.05.24	30.05.24
72	Итоговое занятие	Итоговое занятие	2	27.05.24	03.05.24



УТВЕРЖДЕН
Приказ № 1-68/1 от 30.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 562
Т. Н. Пальченкова

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивный туризм»
на 2024-2025 учебный год**

Педагог: Каруссар Дмитрий Владимирович

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	02.09.24	19.05.25	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа 2-го года обучения

Задачи

Обучающие:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.

Развивающие:

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы
- выполнение спортивных разрядов;
- развитие ответственности, самостоятельности;

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
- физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями; выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных

- разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

Планируемые результаты:

- получение спортивных разрядов;
- умение оказывать доврачебную помощь;

Личностные результаты:

- воспитание общечеловеческих ценностей (нравственности, толерантности, доброты, товарищества, командной работы);
- развитие силы воли, координации движения, зрительной, слуховой, мышечной памяти;
- воспитание ответственного отношения к выполнению полученного задания (индивидуального и коллективного), упорства в достижении поставленной цели, развитие самодисциплины.

Метапредметные:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников образовательного процесса, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной рефлексии
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в спортивном туризме;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, соразмерять свои силы во время выполнения упражнений
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Предметные:

- сформированность начальных знаний по истории спортивного туризма;
- знание теоретических основ спортивного ориентирования, пешеходного туризма;
- знание основ техники безопасности при прохождении дистанций 2-го класса;
- выработка практических умений и навыков осуществлять страховку и самостраховку;
- выработка тактико-технических умений и навыков прохождения туристских дистанций 2-го класса сложности;
- сформированность физических качеств, позволяющих успешно преодолевать туристические дистанции.
- знания своего родного края;
- знания техники безопасности на занятиях, при прохождении препятствий, в походе;
- умение оказывать первую помощь в случае нештатной ситуации

К концу обучения учащиеся:

Будут знать:

- исторические и культурные памятники своего края;
- способы изображения рельефа на картах;
- интересные природные объекты;
- материалы основных разделов программы первого года обучения;
- порядок оформления ПВД, порядок действий при подготовке к многодневным походам;
- основные сведения по истории, географии области и города;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- несколько туристических песен; - опасные и ядовитые растения,

растущие в регионе, основные лекарственные растения, которые можно использовать в походе;

- основные принципы фотографии, репортажной и пейзажной фотосъемки;
- историю города и области в годы ВОВ.

Будут уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам и пересеченной местности в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневных походов;
- преодолевать различные, естественные и искусственные препятствия, владеть приемами самостраховки;
- знать и уметь правильно применять несколько узлов;
- ориентироваться по карте и компасу, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- составить описание однодневного похода или паспорт краеведческого объекта;

оказывать медицинскую помощь, предусмотренную программой.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Инструктаж по охране труда. Охрана труда на занятиях, на улице, в транспорте. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на выезде. Знакомство с программой первого года обучения. Введение в программу второго года обучения. Наличие районов для проведения туристских походов с определенным набором препятствий. Экскурсионные объекты. Туристские возможности районов. Рассмотрение различных районов по спортивным и экономическим показателям.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

2. Основы спортивного туризма.

Теория. Туризм. Виды туризма. Спортивный туризм и его особенности. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм. Водный туризм. Характеристика каждого вида. Другие виды туризма. История развития туризма в России.

Практика. Составление сравнительной таблицы по видам туризма.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Тест

3. Обзор туристских возможностей СПб и Ленинградской области.

Теория. Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и

животный мир области; промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Решение задач типа: как проехать из нашего города (села) в такой-то пункт области (составь маршрут); в каком направлении и на каком расстоянии от областного центра находится такой-то пункт.

Практика. Анализ картографического материала.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

4. Обеспечение безопасности занятий туризмом

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте. Основные меры предосторожности при движении по осыпям, травянистым склонам. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра при выборе мест для бивака. Действия в аварийной ситуации. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, карт.

Практика. Освоение навыков переноски пострадавшего. Соревнование.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Текущий

5. Туристское снаряжение.

Теория. Виды туристского снаряжения. Групповое туристское снаряжение. Индивидуальное туристское снаряжение. Палатки. Рюкзаки. Спальные мешки. Костровый набор.

Практика. Подбор группового туристского снаряжения. Составление списка личного снаряжения.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Текущий

6. Организация лагеря.

Теория. Техника бивачных работ. Типы биваков и их зависимость от рельефа местности. Организация бивака на равнинной местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года. Работа на привале, организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения. Виды туристских костров. Выбор вида костра в зависимости от цели его разведения.

Практика. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Текущий

7. Топография и ориентирование.

Теория. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов. План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Изображение рельефа и его элементов на картах, схемах. Чтение карт, схем и работа с ними. Назначение спортивных карт, их отличие от топографических. Масштабы спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки, площадные. Рельеф. Сечение, горизонталь, бергштрих, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Типы компасов. Виды ориентиров. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Текстовое описание пути.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Текущий

8. Гигиена и первая помощь.

Теория. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе. Признаки заболеваний и травм. Противопоказания к участию в походе. Первая доврачебная помощь в походе. Наложение повязок. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего. Примерный состав медицинской аптечки для многодневных походов. Ведение дневника самоконтроля. Нормы и правила личной гигиены. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви, одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Личная аптечка, индивидуальные лекарства.

Практика. Подбор аптечки для похода. Тестирование.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Тест

9. Туристские соревнования

Теория. Виды соревнований: соревнование по туристским навыкам, по туристской технике и ориентированию на местности. В соревнования по туристским навыкам включается оценка устройства и оборудования лагеря, приготовление группой обеда, творческие выступления. Соревнования по туристской технике представляет собой преодоление полосы препятствий группой или индивидуально: подъем в гору, крутой спуск, бег по пересеченной местности, преодоление водной преграды, разжигание костра, перенос пострадавшего. Соревнования по ориентированию проводятся как передвижение по местности с целью отыскания контрольных пунктов и прохождение трассы с помощью компаса, и карты. Участие в соревнованиях и тематических вечерах, проводимых Федерацией спортивного туризма города Санкт-Петербурга. Навыки работы в группе и по одному. Приобретение необходимых навыков участия в соревнованиях. Получение дополнительной информации по ряду тем. Знакомство и общение с обучающимися других кружков.

Практика. Участие в туристских соревнованиях.

Формы контроля: Промежуточная аттестация, итоговый контроль

10. Общая физическая подготовка.

Теория. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, нервная система. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.

Практика. 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. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных

исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Сдача нормативов. Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты. Вредные привычки и их влияние на организм. Физические качества - их характеристика и с помощью каких упражнений можно их развивать

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Текущий

11. Специальная физическая подготовка.

Теория. Вязка узлов. Подъем спортивным способом. Спуск спортивным способом. Переправа по бревну. Преодоление «гати». Подъем по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком. Прохождение «траверса», параллельных перил. Прохождение навесной и комплексных перил. Выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Упражнения на развитие становой силы и голеностопных коленных суставов. Соревнование внутри группы.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Текущий

12. ИТОГОВОЕ занятие

Теория. Анализ проделанной работы за год. Рекомендации обучающимся.

Практика. Соревнование внутри группы.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Текущий

**Календарно-тематический план к рабочей программе педагога
Каруссар Д.В. объединение "Спортивный туризм"
2024-2025 учебный год**

№ п/п	Т Е М А	Учебный план	К-во часов	Дата план	Дата факт
1	Правило поведения туристов и техника безопасности	Вводное занятие.	2	02.09.24	
2	Классификация видов спортивного туризма	Основы спортивного туризма	2	04.09.24	
3	Групповое снаряжение туриста	Основы спортивного туризма	2	09.09.24	
4	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	Основы спортивного туризма	2	11.09.24	
5	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области	2	16.09.24	
6	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области	2	18.09.24	
7	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области	2	23.10.24	
8	Изучение района путешествия	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области	2	25.10.24	
9	Изучение района путешествия	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области	2	30.10.24	
10	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	02.10.24	
11	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	07.10.24	
12	Планирование маршрута	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	09.10.24	
13	Тактика пешеходного маршрута	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	14.10.24	
14	Тактика пешеходного	Обеспечение безопасности	2	16.10.24	

	маршрута	занятий туризмом			
15	Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.	Туристское снаряжение	2	21.10.24	
16	Вязка узлов и применение их по назначению.	Туристское снаряжение	2	23.11.24	
17	Ремонт снаряжения в походе	Туристское снаряжение	2	28.11.24	
18	Бухтовка и маркировка верёвки	Туристское снаряжение	2	30.11.24	
19	Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.	Туристское снаряжение	2	04.11.24	
20	Установка палаток	Туристское снаряжение	2	06.11.24	
21	Применение снаряжения в комплексе	Туристское снаряжение	2	11.11.24	
22	Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.	Организация лагеря	2	13.11.24	
23	Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра.	Организация лагеря	2	18.11.24	
24	Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра.	Организация лагеря	2	20.11.24	
25	Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.	Организация лагеря	2	25.11.24	
26	Приготовление пищи на костре. Значение	Организация лагеря	2	27.11.24	

	правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов.				
27	Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов.	Организация лагеря	2	02.12.24	
28	Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.	Организация лагеря	2	04.12.24	
29	Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.	Организация лагеря	2	09.12.24	
30	Рельеф. Условные знаки	Топография и ориентирование	2	11.12.24	
31	Рельеф. Условные знаки	Топография и ориентирование	2	16.12.24	
32	Рельеф. Условные знаки	Топография и ориентирование	2	18.12.24	
33	Работа с компасом, таблицами	Топография и ориентирование	2	23.12.24	
34	Работа с компасом, таблицами	Топография и ориентирование	2	25.12.24	
35	Топография	Топография и ориентирование	2	30.12.24	
36	Топография	Топография и ориентирование	2	13.01.25	
37	Тактика в спортивном ориентировании	Топография и ориентирование	2	15.01.25	
38	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	Гигиена и первая помощь	2	20.01.25	
39	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	Гигиена и первая помощь	2	22.01.25	
40	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	Гигиена и первая помощь	2	27.01.25	
41	Основные приемы оказания первой	Гигиена и первая помощь	2	29.02.25	

	доврачебной помощи				
42	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Гигиена и первая помощь	2	03.02.25	
43	Практическая отработка оказания первой помощи	Гигиена и первая помощь	2	05.02.25	
44	Практическая отработка оказания первой помощи	Гигиена и первая помощь	2	10.02.25	
45	Приемы транспортировки пострадавшего	Гигиена и первая помощь	2	12.02.25	
46	Приемы транспортировки пострадавшего	Гигиена и первая помощь	2	17.02.25	
47	Общеразвивающие упражнения	Туристские соревнования	2	19.02.25	
48	Общеразвивающие упражнения	Туристские соревнования	2	24.02.25	
49	Беговая подготовка	Туристские соревнования	2	26.02.25	
50	Беговая подготовка	Туристские соревнования	2	03.03.25	
51	Беговая подготовка	Туристские соревнования	2	05.03.25	
52	Силовая подготовка	Общая физическая подготовка	2	10.03.25	
53	Силовая подготовка	Общая физическая подготовка	2	12.03.25	
54	Общеразвивающие упражнения	Общая физическая подготовка	2	17.03.25	
55	Общеразвивающие упражнения	Общая физическая подготовка	2	19.03.25	
56	Общеразвивающие упражнения	Общая физическая подготовка	2	24.03.25	
57	Спортивные игры, эстафеты	Общая физическая подготовка	2	26.03.25	
58	Спортивные игры, эстафеты	Общая физическая подготовка	2	31.03.25	
59	Беговая подготовка	Общая физическая подготовка	2	02.04.25	
60	Беговая подготовка	Общая физическая подготовка	2	07.04.25	
61	Беговая подготовка	Общая физическая подготовка	2	09.04.25	
62	Тактическая подготовка	Специальная физическая подготовка	2	14.04.25	
63	Наведение этапов спортивного туризма	Специальная физическая подготовка	2	16.04.25	
64	Наведение этапов спортивного туризма	Специальная физическая подготовка	2	21.04.25	
65	Командная работа на этапах спортивного туризма	Специальная физическая подготовка	2	23.04.25	
66	Командная работа на этапах спортивного туризма	Специальная физическая подготовка	2	28.04.25	
67	Командное прохождение	Специальная физическая подготовка	2	30.04.25	

	дистанции этапов спортивного туризм				
68	Командное прохождение дистанции этапов спортивного туризм	Специальная физическая подготовка	2	05.05.25	
69	Командное прохождение дистанции этапов спортивного туризм	Специальная физическая подготовка	2	07.05.25	
70	Командное прохождение дистанции этапов спортивного туризм	Специальная физическая подготовка	2	12.05.25	
71	Командное прохождение дистанции этапов спортивного туризм	Специальная физическая подготовка	2	14.05.25	
72	Итоговое занятие	Итоговое занятие	2	19.05.25	

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические особенности организации образовательного процесса. Особенности в образовательном процессе.

- 1) От простого к сложному.
- 2) Принцип постепенности
- 3) Возрастные особенности учащегося
- 4) Физическое развитие каждого ребенка.

Программа одноуровневая и рассчитана на ознакомление со спортивным туризмом обучающихся возраста 10 - 17 лет. При очной форме обучения обучающиеся лучше воспринимают материал. Учитель рассказывает теоретический материал, а обучающиеся применяют и закрепляют полученные знания на практике. Ведущим видом занятий являются практические. Для привития умения работать в группе, культуре общения и ведения диалога, а также для лучшего освоения материала применяется групповая и индивидуально-групповая формы деятельности. Также учащиеся помогают друг другу в освоении базовых навыков спортивного туризма, как то: вязка узлов, правильность выполнения упражнения для отработки к «вертикале».

Методы обучения и воспитания: система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Информационные ресурсы:

Использование средств массовой информации – газеты, стенды, плакаты, объявления о результатах спортсменов, выполнение норм ГТО, спортивных разрядов, социальные сети

Список литературы.

Методическая литература для педагогов

1. Гулиев Н. А., Кулагина Е. В. Введение в специальность: Туризм. Омск, 2002.
2. Гуляев В. Г. Организация туристских перевозок. М., 200
3. Долженко Г. П. Экскурсионное дело. М.-Ростов-на-Дону, 2005.
4. Долматов Г. М. Международный туристический бизнес: история, реальность, перспективы. Ростов-на-Дону, 2001.
5. Дроздов А. В. Основы экологического туризма. М., 2005.
6. Егоренков Л. И. Экология туризма и сервиса. М., 2003.
7. Емельянов Б. В. Экскурсоведение. М., 2004.
8. Жарков Г. Н. Правовое обеспечение международного туризма. М., 2004.
9. Ильина Е. Н. Организация водных путешествий. М., 2002.
10. Ильина Е. Н. Организация железнодорожных путешествий. М., 2003.
11. Косолапов А. Б. Теория и практика экологического туризма. М., 2005.
12. Крачило Н. П. Основы туризмоведа. Киев, 1980.
13. Курило Л. В. Краеведение и туризм. М., 1999.
14. Сборник законодательства Российской Федерации в области туризма.//С. Р. Ахмеров, Н. Ю. Репина и др. Саратов, 2002.

15. Севастьянов Д. В. Основы страноведения и туризма. СПб., 2003.
 16. Седова Н. А. Культурно-просветительный туризм. М., 2004.
- Методическая литература для обучающихся:*
1. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. — М., 1985.
 2. Антропов К, Расторгуев М. Узлы. — М., 1994.
 3. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981.
 4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М., 1987.
 5. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста, — М., 1987.
 6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожaков. — М.: ЦДЮТ, 1997.
 7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. — М.: ЦДЮТ, 2003.
 8. Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. — Н.Новгород: «Нижегородская ярмарка», 1997
 9. Онищенко В.В. Справочник туриста. — Харьков: «Фолио», 2007
 10. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. — СПб., 2006.
 11. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу. Школа выживания. — М.: «Литература», 1998.
 12. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Российская Энциклопедия.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Теоретическая подготовка	Входная Диагностика (тест)	Теоретические задания представляют собой тесты по разделам программы. (Приложение №1).
	ИК, Тест	Тест по изученному материалу (Приложение №1)

Формы контроля.

Текущий, промежуточная аттестация, педагогическое наблюдение. Итоговый контроль проводится по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнований

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для отслеживания и фиксации используется журнал посещения занятий. Отношение детей к тренировочному процессу. Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Участие в соревнованиях, грамоты, открытые занятия, беседы, портфолио ребят, видео роликов занятий и соревнований. Посещение родителей соревнований.

Приложение №1

Тема: «Топографическая подготовка туриста»

1. Умение читать топографическую карту – залог успешной подготовки и проведения похода.

Каким цветом изображается земляной рельеф?

- 1) желтым;
- 2) красным;
- 3) коричневым;
- 4) черным;
- 5) голубым.

2. Разность высот двух соседних горизонталей называется

- 1) заложение;
- 2) высота сечения рельефа;
- 3) бергштрих;
- 4) тальвег.

3. Чтобы отобразить наиболее важные подробности рельефа используется ... горизонталь:

- 1) утолщенная;
- 2) основная;
- 3) дополнительная.

4. Для спортивной карты характерны следующие признаки. (можно выбрать несколько вариантов ответа):

- 1) издается в крупных масштабах (1:15000, 1:10000);
- 2) имеет плотную «нагрузку» ориентирами;
- 3) имеет отметки абсолютных высот;
- 4) имеется километровая сетка.

5. Понятие «прямая засечка» означает

- 1) ориентирование карты;
- 2) определение азимута данного ориентира;
- 3) нахождение ориентиров по заданному азимуту;
- 4) угол между направлением на север и направлением на заданный предмет.

Тема: «Организация и проведение туристских походов со школьниками»

1. Для совершения многодневного (степенного) похода необходимы документы:

- 1) маршрутный лист, приказ образовательного учреждения (ОУ);
- 2) маршрутная книжка, приказ ОУ;
- 3) приказ ОУ.

2. Для совершения категорийного похода необходимы документы:

- 1) маршрутный лист, приказ образовательного учреждения (ОУ);
- 2) маршрутная книжка, приказ ОУ;
- 3) приказ ОУ.

3. Маршрутные документы для совершения категорийного похода подаются на рассмотрение и утверждение в:

- 1) МКК имеющую полномочия данной категории сложности;
- 2) Администрацию образовательного учреждения, проводящего поход;

3) никуда.

4. Вы собираетесь с группой детей в поход 1-ой степени сложности. Что из предложенного вы

включите в список личного снаряжения? (можно выбрать несколько вариантов ответа):

- 1) рюкзак;
- 2) ботинки туристские;
- 3) альпеншток;
- 4) страховочная система;
- 5) спальный мешок.

5. Вам предстоит с группой детей пройти пешеходный маршрут 3-й степени сложности. Ваш

ходовой день составляет:

- 1) 7-8 ч., причем две трети времени – до обеда;
- 2) не более 5-6 ч., причем две трети времени – до обеда;
- 3) не более 5-6 ч., большая часть движения – после обеда;
- 4) с обеда до позднего вечера.

6. Трудный походный день позади. Решено остановиться на ночлег. Вам необходимо выбрать

место для привала. (можно выбрать несколько вариантов ответа):

- 1) вблизи населенных пунктов, у одиноко стоящих деревьев;
- 2) на поляне в лесу, место хорошо продуваемое, недалеко родник;
- 3) на поляне в лесу, рядом много сухостоя, недалеко родник;
- 4) в некотором отдалении от реки на возвышенной площадке;
- 5) в ложбине, недалеко от реки.

7. К внешним признакам брода относятся:

- 1) расширение реки на прямом его участке;
- 2) рябь на поверхности воды;
- 3) плесы, отмели, перекаты, островки;
- 4) тропы и дороги, спускающиеся к реке;
- 5) все вышеперечисленные признаки.

8. Переход реки вброд осуществляется:

- 1) в одном месте и по одному пути;
- 2) каждый самостоятельно выбирает место брода.

9. Как держать шест при переправе вброд?

- 1) вверх по течению;
- 2) вниз по течению;
- 3) безразлично как

Тема: «Правила соревнований в спортивном туризме»

1. Для выполнения юношеских разрядов организуются

- 1) ПВД;
- 2) степенные походы;
- 3) категорийные походы.

2. Основные документы необходимы при подготовке туристских соревнований:

- 1) положение;
- 2) информационный бюллетень;
- 3) положение и условие проведения.

3. Положение об областных туристских соревнованиях должно быть направлено организациям:

- 1) не позднее чем за 1 месяц;
- 2) за 2 месяца;
- 3) не позднее чем за 3 месяца.

4. Каким цветом обозначаются условные знаки дистанции:

- а) белым;
- б) черным;
- в) красным;
- г) жёлтым.

5. Какие виды работ относятся к бивачным работам? (можно выбрать несколько вариантов ответа):

- 1) выбор места для привала;
- 2) постановка палаток;
- 3) сооружение костра;
- 4) оборудование мусорных ям;
- 5) организация сушки одежды и обуви