

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Школа туристско-экологического образования»

МАОУ ДО «ШТЭО»



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАОУ ДО «ШТЭО»
А.Е. Мусаев
_____ 20__ год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023-2024 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе

«Спортивный туризм»

Форма обучения – очная
Год обучения – второй
Возраст обучающихся – 10-17 лет

Автор-составитель:
Воробьев Иван Сергеевич
Педагог дополнительного образования

г. Северобайкальск
2023 год

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Школа туристско-экологического образования»

МАОУ ДО «ШТЭО»

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МАОУ ДО «ШТЭО»

_____ А.Е. Мусаев

«__» _____ 20__ год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**на 2023-2024 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе**

«Спортивный туризм»

Форма обучения – очная

Год обучения – второй

Возраст обучающихся – 10-17 лет

Автор-составитель:

Воробьев Иван Сергеевич

Педагог дополнительного образования

г. Северобайкальск

2023 год

Дополнительная образовательная программа «Спортивный туризм» по своему содержанию соответствует физкультурно-спортивной направленности. Составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим этапам»; Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа включает в себя комплексное развитие личности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и способствуют всестороннему развитию личности ребенка, совершенствуют его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствуют приобретению самостоятельной деятельности. Занимаясь по программе «Спортивный туризм» человек знакомится с родным краем, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями коренных народов Северного Байкала. Занятия по программе дают 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. «Спортивный туризм» - школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития.

Направленность программы.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность и направлена на совершенствование навыков спортивного туризма и походной деятельности, а также является подготовкой судейских и инструкторских туристских кадров.

Содержание учебного материала дополняет школьные курсы географии, краеведение, ОБЖ, помогает систематизировать знания, обогащает использованием регионального компонента.

Программа базового уровня, которая предусматривает развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Формы и режим занятий

Занятия по программе «Спортивный туризм»: проводится согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 года, по следующему расписанию: трехчасовое занятие три раза в неделю на базе МАОУ ДО «ШТЭО» (учебный, компьютерный класс), а также на базе других школ города (спортзал). Итого 9 часов в неделю.

Такая организация учебного процесса позволяет наиболее полно раскрыть содержательную, образовательную и воспитательную суть программы. Предложенная разработка может быть рекомендована педагогам для использования целиком или выборочно в разных направлениях туристской деятельности при работе с группой дополнительного образования.

Цель:

Главной целью программы является создание единой туристской группы, способной совершать спортивные путешествия повышенной сложности, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму высокого ранга, в котором каждый максимально реализует и многогранно развивается, как личность.

Поставленная цель реализуется при помощи ряда задач.

Задачи:

Образовательные: формирование знаний, умений и навыков совершения туристских походов и организации туристских соревнований, технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.

Развивающие: повышения уровня физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня, развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные: повышение уровня коммуникативной культуры, создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведение совместного досуга, бережного отношения к природе.

Формы и методы учебной работы.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие. Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод.

Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный.

Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы.

Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения.

Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод.

Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия.

Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля.

Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования.

Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

Методы формирования сознания личности	Методы организации деятельности и формирование опыта	Методы стимулирования поведения деятельности
<u>Беседы</u> Лекции	Педагогические требования	<u>Соревнования</u>
Метод примера	<u>Общественное мнение</u>	Поощрение
Присутствие в нравственной среде	<u>Упражнение</u> Создание проблемных ситуаций	Создание ситуации <u>успеха</u>
		Разбор дистанции
		Мотивация

Ожидаемые педагогические и спортивные результаты

Приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края. Учащийся должен знать район, уметь ориентироваться в горно-таежной местности, уметь организовывать

отдых на туристском маршруте при любых погодных условиях, обеспечить безопасное прохождение маршрута, уметь оказать первую помощь пострадавшему, овладеть навыками наблюдения за природными объектами, явлениями природы, приобрести навыки жизни в полевых условиях. Освоить основы катания на лыжах.

По итогам освоения программы:

- получение знаний, умений и навыков по основам лыжного, пешего и водного туризма;
- закрепление и углубление знаний, полученных на 1-ом году обучения;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму (пешеходному, лыжному, водному);
- получение спортивных разрядов по пешеходному и лыжному туризму (1-2 юношеский разряд, 3 взрослый);
- совершение степенного лыжного, водного (и) или пешего похода 3-ей степени (1-ой категории) сложности и составление отчета;
- участие в изучение подготовки документации к спортивному категорийному походу;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы

Формы выявления результатов	Формы фиксации результатов	Формы предъявления результатов
Беседа, устный опрос, наблюдение. зачет; Конкурсы, соревнования. Походы.	Грамоты, дипломы. Готовые работы. Тестирование Журнал.	участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, скалолазанию; выполнение норм спортивных разрядов; совершение степенных и категорийных туристских походов; фотоотчеты, устные и письменные отчеты о совершенных походах и экспедициях.

Специфика деятельности объединения требует от педагога тесного контакта с родителями учащихся. Родительские собрания проводятся на стыке сезонов и перед каждым многодневными мероприятиями.

Контрольные мероприятия:

- туристские походы выходного дня;
- участие в спортивных походах (степенные, категорийные);
- участие в олимпиаде по Байкаловедению;
- участие в традиционном восхождении на гору Ленинградская, посвященное Дню победы;
- участие в традиционном лыжном переходе, посвященному Дню защитника Отечества;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- участие в соревнованиях по горнолыжному спорту;
- участие в соревнованиях по скалолазанию;
- участие в туриадах;
- внутри школьный туристский слет;
- соревнования «Школа безопасности».

Распределение учебной нагрузки

Наименование раздела	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	9	3	6
Основы техники водного и пешеходного туризма, Туристическое снаряжение.	30	3	27
Краеведение	30	9	21
Туристский быт	42	3	39
Основы доврачебной помощи	36	6	30
Общефизическая подготовка	108	0	108
Основы лыжной и горнолыжной подготовки	39	3	36

Основы топографической подготовки туриста и спортсмена - ориентировщика	21	6	15
Питание в однодневном походе	9	3	6
Итого по программе II года обучения	324	36	288

2. Календарный учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивный туризм» на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			Всего	Теория	Практика		
1.1	Сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	0		
1.2		«Чем полезны и интересны походы и путешествия». Обзор предстоящих походов и соревнований по фотоматериалам и отчетам о походах других групп.	4	1	3		
1.3		Виды снаряжения.	3	0	3		
1.4		Тренировки по ОФП. Входные нормативы	12	0	12		
1.5		Виды переправ, страховки и самостраховки.	9	0	9		
1.6		Основы турбыта	12	0	12		
Итого за месяц:			42	3	39		
2.1	Октябрь	Турбыт. Породы деревьев, используемые для разжигания костра, приготовление пищи.	15	3	12		
2.2		Тренировки по ОФП.	12	0	12		
2.3		Виды костров, выбор сухостойного дерева.	15	0	15		
Итого за месяц:			42	3	39		
3.1	Ноябрь	Краеведение. Мысы, бухты, вершины, пещеры, водопады, источники	15	3	12		
3.2		Тренировки по ОФП.	15	0	15		
3.3		Сроки хранения продуктов, организация общего туристского стола	3	1	2		
3.4		Виды и выбор лыжного снаряжения.	3	0	3		
Итого за месяц:			36	4	32		
4.1	Декабрь	Спуск «на прямых лыжах», «плугом», подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой»	6	1	5		
4.2		Тренировки по ОФП.	12	0	12		
4.3		Разворот на склоне	6	0	6		
		Вязка носилок	6	0	6		
4.4		Техники подъема, спуска и торможения на лыжах	6	0	6		
Итого за месяц:			36	1	35		
5.1	Январь	Совершенствование беговой лыжной техники	6	1	5		

5.2		Продолжение знакомства с краеведением района. ББТ и объекты расположенные на ней.	15	6	9		
5.3		Действие при поражении электрическим током	6	1	5		
5.4		Тренировки по ОФП.	9	0	9		
Итого за месяц:			36	8	28		
6.1	Февраль	Лыжный ход. Лыжный бег	6	1	5		
6.2		Тренировки по ОФП.	12	0	12		
6.3		Масштаб карты, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба	6	3	3		
6.4		Ремонт и эксплуатация лыжного снаряжения.	3	0	3		
Итого за месяц:			27	4	23		
7.1	Март	Тренировки по ОФП.	12	0	12		
7.2		Рецепты основных блюд.	3	1	2		
7.3		Соблюдение правил гигиены при питании на природе	3	1	2		
7.4		Лыжные кроссы – до 3 км.	3	0	3		
7.5		Спортивная карта, вид объектов рельефа на местности, ориентирование по выбору,	6	2	4		
7.6		Оказание помощи при ожогах и обморожениях. Спасение провалившихся под лед.	12	2	10		
Итого за месяц:			39	6	33		
8.1	Апрель	Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях	6	2	4		
8.2		Съедобные, ядовитые и лекарственные растения	6	1	5		
8.3		Тренировки по ОФП.	12	0	12		
8.4		Информация об объектах топографических карт, комплексные задания.	3	1	2		
8.5		Ориентирование по маркированной трассе.	6	0	6		
Итого за месяц:			33	4	29		
9.1	Май	Тренировки по ОФП.	12	0	12		
9.2		Виды переправ, страховки и самостраховки.	9	0	9		
9.3		Снаряжение для выхода на воду, терминология, применяя на практике: «табань» «килеватор», «ход», «рыба», «банка», «карма» и т.д.	12	3	9		
Итого за месяц:			33	3	30		
Итого по программе I года обучения:			324	36	288		

Нормативы ОФП для зачисления в группы

	Контрольные нормативы	Возраст	Оценка нормативов					
			Юноши			Девушки		
			Балы			Балы		
		1	3	5		3	5	
Бег 60 м	8- 9	12	12	12	13	12	12	
	10	12	12	11	12	12	11	
	11	12	11	11	12	11	11	
	12	-	-	-	11	11	11	
	13	-	-	-	11	11	10	
	14	-	-	-	11	11	10	
	15-16	-	-	-	10	10	10	
Бег 100 м	8-9	-	-	-	-	-	-	
	10	-	-	-	-	-	-	
	11	-	-	-	-	-	-	
	12	16	16	15	-	-	-	
	13	16	15	15	-	-	-	
	14	15	14	14	-	-	-	
	15-16	14	14	14	-	-	-	
Прыжок в длину с места	8- 9	150	160	170	100	110	120	
	10	160	170	180	110	120	130	
	11	170	180	190	120	130	140	
	12	180	190	200	140	150	160	
	13	190	2000	210	160	170	180	
	14	200	210	220	170	180	190	
	15-16	195	215	225	180	190	200	
Отжимание от пола мальчики и от скамейки для девочек	9	2	4	6	-	3	5	
	10	4	6	8	-	5	7	
	11	9	11	13	-	7	9	
	12	-	-	-	-	10	12	
	13	-	-	-	11	13	15	
	14	-	-	-	15	18	20	
	15	-	-	-	18	22	24	
Подтягивания на перекладине (юноши)	9	-	-	-	-	-	-	
	10	-	-	-	-	-	-	
	11	-	-	-	-	-	-	
	12	1	3	5	-	-	-	
	13	3	5	7	-	-	-	
	14	5	7	9	-	-	-	
	15	7	9	11	-	-	-	
Кросс 2 км (дев.) Кросс 3 км (юн.)	9	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	
	10	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	
	11	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	
	12	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	
	13	13	12	12	10	10	9	
	14	12	12	11	10	9	9	
	15	11	11	11	-	9	8	

Материально-техническое обеспечение программы

Компас

Групповое снаряжение (общественное):

Фонарь

Система страховочная – 1 компл

Палатка (3-х; 4-х местная) – 4 шт. «Кошки» – 1 компл

Шатер «Зима» – 1 шт. Ледоруб

Тент костровой – 1 компл. Спусковое устройство

Костровой набор – 1 компл. Жумар

Газовая горелка – 4 шт. Каска

Котлы – 6 шт. Лавинная лента

Половник – 4 шт. Лыжи, палки, ботинки лыжные

Ремонтный набор

Аптечка походная

Веревка основная – 100 метров

Веревка вспомогательная – 30 метров

Карабины – 20 шт.

Топор – 2 шт.

Пила двуручная - 2 шт.

Картографический материал

Фотоаппарат – 1 шт.

Видеокамера – 1 шт.

Планшет – 1 шт.

Бипер – 4 шт.

Зонд для поиска в лавине – 4 шт.

Личное специальное снаряжение:

Рюкзак

Спальный коврик

Спальник

Методическое обеспечение

Основное содержание учебного процесса включает в себя материал по туристской подготовке, топографии, краеведению, доврачебной медицинской помощи, занимательной экологии. Полученные теоретические знания, закрепляются на практике.

Теория предмета изучается в учебном кабинете, практика – во время походов, тренировок в тренировочном кабинете туризма. Оснащение кабинета: компьютер, проектор, доска, тренажер ПТС.

Предпочтение отдается активным формам обучения: походы выходного дня, экскурсии, соревнования, игры и др. мероприятия.

Для проведения учебно-познавательных мероприятий во время отдыха, теоретических и практических занятий накоплен разнообразный дидактический материал:

- разработки бесед, игр, викторин, конкурсов, походов экскурсий;
- гербарии, живые объекты;
- оформленные стенды, таблицы, схемы, рисунки, плакаты
- слайды, фотоматериалы, видеозаписи
- карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для письменного или устного опроса,

тесты;

- учебные пособия – журналы, книги

Для организации походов имеется индивидуальное, групповое и специальное снаряжение: рюкзаки, спальные мешки, коврики, палатки, веревки, карабины, костровые принадлежности, компасы, карты, ледорубы, кошки, палатка «Зима» с печкой.

Список литературы

Для педагогов:

1. Административно-территориальное деление Бурятии,
2. Алешин В.М., «Карта в спортивном ориентировании», «Физкультура и спорт», М.1983.
3. Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование, Учебник. М. "Физкультура и спорт", 1983.
4. Елоховский С.Б., Спортивное ориентирование на лыжах, «Физкультура и спорт», М.1981.
5. Кодыш Э.Н., Соревнования туристов, М. "Ф и С", 1990.
6. Коган В.Г., Соревнования по Технике горного туризма, М. ЦРИБ "Турист", 1983.
7. Косторуб А.Н., Медицинский справочник туриста, М. Профиздат, 1987.
8. Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий, М. ЦДЮТур МО РФ, 1998.
9. Методические рекомендации по подготовке туристского похода, М., 1970.
10. Научно-методический журнал «Детско-юношеский туризм и краеведение России», Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», М.2012.
11. Организация и подготовка туристского похода, М. ЦРИБ "Турист", 1986.
12. «Русский турист» Сборник нормативных документов по спортивно-оздоровительному туризму. "ТСС России", 1998.
13. Тыкул В.И. "Спортивное ориентирование", М. Просвещение, 1990.
14. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., «Спортивно-оздоровительный туризм», учебник, «Советский спорт», МП.2008.
14. Физическая тренировка в туризме, М. "Турист", 1989.
15. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1993

Для учащихся:

1. К.К.Хазанович. Геологические памятники
2. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1989
3. <http://turcentrtrf.ru/>

Презентации, по следующим темам:

1. Байкал – жемчужна Сибири.
2. История возникновения города Северобайкальск;
3. Виды и формы туризма;
4. Туристическое снаряжение;
5. Личное и групповое снаряжения туриста;
6. Туристический бивак. Организация бивачных работ;
7. Мы идем в поход;
8. Питание в походе;
9. Классификация поход;
10. Виды костров и их применение;
11. Снаряжение и инвентарь горнолыжника;
12. Виды подъемников;
13. Правила поведения на склоне. Техника безопасности;
14. История возникновения лыжного спорта;
15. Техника лыжного хода;
16. Личное снаряжение лыжника. Лыжный инвентарь;
17. Медицинская аптечка.
18. Первая помощь при ожогах и обморожениях;
19. Мозоли и потертости;
20. Ушибы и растяжения;
21. Международная система сигналов бедствия «Земля- воздух»
22. Ночлег;
23. Топографические и спортивные карты;
24. Условные знаки;
25. Компас. Работа с компасом.
26. Узлы.
27. Специально личное и групповое снаряжение.

Наглядные пособия:

1. Байкальский сундучок.
2. Атлас Республики Бурятия.
3. Атлас Прибайкалья.
4. Справочный гербарий Северобайкальского района.
5. Топографические карты.
6. Спортивные карты.

Дополнительные материалы:

1. Интернет- ресурсы.
2. Библиотечные фонды.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575956

Владелец Васильев Александр Павлович

Действителен с 22.04.2022 по 22.04.2023