



## I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")
- «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года», утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021.№ 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2;
- Устава МБОУ «Пушновская СОШ» с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий школы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и способность обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств.

**Актуальность** данной программы направлена на привлечение обучающихся школы и родителей (законных представителей) к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Туристско-краеведческая деятельность способствует развитию всех сторон личности ребенка: физическому, интеллектуальному, социальному, эмоциональному развитию. Благодаря включению в туристско-краеведческую деятельность обучающиеся приобретают знания о родной стране и о её историческом и культурном настоящем и прошлом, формируется экологическое мышление, развиваются значимые социально-личностные качества: коммуникативность, выносливость, ответственность.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она позволяет нам решить проблему занятости учащихся школ и их родителей в свое свободное время, направляя его на активный отдых это спортивные мероприятия, турниры, соревнования по разным видам спорта.

**Цель:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков в области спортивного туризма;
- формировать знания об отдельных группах мышц организма человека;
- формировать понятия физического и психического здоровья

#### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- формировать установки на ведение здорового и безопасного образа жизни.

#### **Воспитательные:**

- прививать гигиенические навыки;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- профилактика асоциального поведения.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 12-16 лет. Наполняемость группы: по 10-12 человек.

**Условия набора:** в объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, при наличии медицинской справки. Условия добора: при наличии свободных мест в объединении учащиеся могут быть зачислены.

**Объем программы, срок освоения:** программа рассчитана на один год обучения. Общее количество часов в год составляет 68 часа.

**Уровень программы:** для обучающихся 12 -16 лет - стартовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение обучающимися первоначальных знаний.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия - 45 мин.

**Формы обучения:** обучение очное с элементами дистанционного обучения. На занятиях используются групповая и индивидуальная работа.

Основными формами занятий являются теоретические, практические занятия, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Занятия проводятся на русском языке.

## II. Ожидаемые результаты освоения программы

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны *знать и иметь представление:*

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе основных групп мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения

**Уметь:**

- правильно выполнять упражнения на веревках и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- активизировать игровую деятельность;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

## III. Способы определения результативности

Для тестирования уровня освоения программы «Спортивный туризм » используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

	мальчики	девочки
Бег 20м	6,3	6,9
Подтягивания	2	-
Отжимания	10	6

Прыжок в длину	160	120
----------------	-----	-----

#### IV. Учебный план

№ п/п	Содержание темы	количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Личное и групповое туристическое снаряжение.	4	2	2	Контрольные задания и диагностика
2	Техника безопасности на занятиях	4	2	2	
3	Личная гигиена туриста	2	2	-	
4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	-	4	
5	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	
6	Вязка туристских узлов	8	-	8	
7	Преодоление навесной переправы	8	-	8	
8	Преодоление перильной переправы	8	-	8	
9	Траверс склона	8	-	8	
10	Подъем и спуск по перилам	8	-	8	
11	Переправа по бревну	8	-	8	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	

#### V. Содержание программы

##### **Личное и групповое туристическое снаряжение**

*Теория:* Понятие о личном и групповом туристическом снаряжении. Перечень личного снаряжения. Работа с карабинами, каталками, восьмерками, жумарами. Групповое снаряжение. Требования к нему. Полиспаст и работа с ним.

*Практика:* Подгонка личного снаряжения.

##### **Техника безопасности на занятиях**

*Теория:* Дисциплина на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности на занятиях в помещении и на улице.

*Практика:* Меры безопасности при преодолении препятствий. Штрафы за нарушения мер безопасности.

##### **Личная гигиена туриста**

*Теория:* Личная гигиена занимающихся спортивным туризмом. Гигиена обуви и одежды.

##### **Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

*Практика:* Оказание первой помощи условно пострадавшему. Наложение простейших повязок. Обработка ран и ссадин.

##### **Приемы транспортировки пострадавшего**

*Теория:* Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения.

*Практика:* Изготовление носилок. Способы иммобилизации.

##### **Вязка туристических узлов**

*Практика:* Прямой узел. Узел «проводник». Узел «проводник – восьмерка». Встречный узел. Узел «булинь». Шкотовый узел. Узел «удавка». Схватывающий узел.

##### **Преодоление навесной переправы**

*Практика:* Опасные зоны. Правила пристегивания и отстегивания. Движение по навесной. Помощь участнику.

##### **Преодоление перильной переправы**

*Практика:* Правила передвижения по перилам. Подъем на перила и спуск с перил. Опасные зоны. Помощь участников.

### **Траверс склона**

*Практика:* Правила передвижения по перилам. Правила перестегивания. Опасные зоны. Штрафы за нарушения правил.

### **Подъем и спуск по перилам**

*Практика:* Правила пользования жумаром при подъеме. Правила пользования восьмеркой при спуске. Опасные зоны. Штрафы за нарушения правил.

### **Переправа по бревну с перилами.**

*Практика:* Правила переправы по бревну. Опасные зоны. Переправа по бревну горизонтальным маятником. Штрафы за нарушение правил.

## **VI. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **6.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)**

### **6.2. Методическое обеспечение программы**

**Методы обучения:** методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), тренировочный и соревновательный.

**Педагогические технологии:** личностно-ориентированное обучение, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа), информационно-коммуникационные технологии, здоровьесберегающие технологии и др.

**Формы проведения занятий:** инструктаж; беседа; тренировочное упражнения

При проведении занятий традиционно используются три **формы работы:**

- демонстрационная, когда обучающиеся слушают объяснения педагога и наблюдают за демонстрационным экраном или экранами компьютеров на ученических рабочих местах;
- фронтальная, когда обучающиеся синхронно работают под управлением педагога;
- самостоятельная, когда обучающиеся выполняют индивидуальные задания в течение части занятия или нескольких занятий.

### **6.3. Материально-техническое обеспечение**

Место проведения: спортивная площадка; лесная зона.

Страховочные системы, карабины, жумары, восьмерки, блок-ролики, каски.

### **6.4. Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования

## **VII. Список литературы**

1. Антропов, К., Расторгуев М. Узлы Москва ЦДЮТур РФ, 1994г
2. Апелянский, А.И. Физическая тренировка в туризме Москва ЦРИБ «Турист», 1989г
3. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов Москва «Профиздат», 1990г
4. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся Москва ЦДЮТур РФ, 1995г
5. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности» Москва ВЛАДС, 2000г
6. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Москва ЦДЮТур РФ, 1995г
7. Сергеев, В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации Москва ЦРИБ «Турист», 1980г
8. Смирнов, Д.В. Спортивный туризм: туристское многоборье Выпуск №5 Москва «Советский спорт» 2003г.
9. Стуков, Г.А. О мерах по предупреждению безопасности туристов Москва ЦРИБ «Турист», 1991г
10. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма Москва ЦРИБ «Турист», 1992г

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения	Тема занятия	Кол-во час	Форма занятия	Место проведения	Примечание
1			<b>ТБ.</b> Соблюдение мер безопасности на занятиях в помещении и на улице.	1	Беседа, тренировочное упражнение	МБОУ «ПСОШ», спортзал	
2			<b>ТБ.</b> Дисциплина на практических занятиях – основа безопасности.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
3			<b>ТБ.</b> Меры безопасности при преодолении препятствий.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
4			<b>ТБ.</b> Штрафы за нарушения мер безопасности.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортивная площадка	
5			<b>Личное и групповое снаряжение.</b> Понятие о личном и групповом туристическом снаряжении. Перечень личного снаряжения. Работа с карабинами, каталками, восьмерками, жумарами.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
6			<b>Личное и групповое снаряжение.</b> Групповое снаряжение. Требования к нему. Полиспаст и работа с ним.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
7			<b>Личное и групповое снаряжение.</b> Подгонка личного снаряжения.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
8			<b>Личное и групповое снаряжение.</b> Подгонка личного снаряжения.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
9			<b>Вязка узлов.</b> Прямой узел.	1	Показ, тренировочное упражнение	Спортзал	
10			<b>Вязка узлов.</b> Узел «проводник – восьмерка».	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
11			<b>Подъем по перилам.</b> Правила пользования жумаром при подъеме.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	

12			<b>Спуск по перилам.</b> Правила пользования восьмеркой при спуске.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
13			<b>Траверс склона.</b> Правила передвижения по перилам.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
14			<b>Траверс склона.</b> Опасные зоны.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортивная площадка	
15			<b>Преодоление перильной переправы.</b> Правила передвижения по перилам.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортивная площадка	
16			<b>Преодоление перильной переправы.</b> Помощь участников.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортивная площадка	
17			<b>Преодоление навесной переправы.</b> Правила пристегивания и отстегивания	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортивная площадка	
18			<b>Преодоление навесной переправы.</b> Правила пристегивания и отстегивания	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
19			<b>Вязка туристических узлов.</b> Узел «проводник».	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
20			<b>Подъем по перилам.</b> Опасные зоны.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
21			<b>Спуск по перилам.</b> Опасные зоны.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
22			<b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</b> Оказание первой помощи условно пострадавшему.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
23			<b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</b> Наложение простейших повязок.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
24			<b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</b> Наложение простейших повязок.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
25			<b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</b> Обработка ран и ссадин.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	

26			<b>Преодоление перильной переправы.</b> Подъем на перила и спуск с перил.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
27			<b>Преодоление навесной переправы.</b> Опасные зоны.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
28			<b>Вязка туристических узлов.</b> Встречный узел.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
29			<b>Вязка туристических узлов.</b> Узел «булинь».	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
30			<b>Приемы транспортировки пострадавшего.</b> Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
31			<b>Приемы транспортировки пострадавшего.</b> Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от места повреждения.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
32			<b>Приемы транспортировки пострадавшего.</b> Изготовление носилок.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
34			<b>Приемы транспортировки пострадавшего.</b> Изготовление носилок.	1	Беседа, тренировочное упражнение	Спортзал	
35			<b>Преодоление навесной переправы.</b> Движение по навесной.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
36			<b>Преодоление перильной переправы.</b> Опасные зоны.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
37			<b>Траверс склона.</b> Правила перестегивания.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
38			<b>Траверс склона.</b> Штрафы за нарушения правил.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
39			<b>Приемы транспортировки пострадавшего.</b> Изготовление носилок.	1	Тренировочное упражнение	Спортзал	
40			<b>Приемы транспортировки пострадавшего.</b> Способы иммобилизации.	1	Тренировочное упражнение	Спортзал	
41			<b>Переправа по бревну с перилами.</b> Правила переправы по бревну.	1	Тренировочное упражнение	Спортзал	
42			<b>Переправа по бревну с перилами.</b> Опасные зоны.	1	Тренировочное упражнение	Спортзал	
43			<b>Вязка туристических узлов.</b>	1	Тренировочное	Спортзал	



			Узел «булинь».		упражнение		
44			<b>Вязка туристических узлов.</b> Узел «удавка».	1	Тренировочное упражнение	Спортзал	
45			<b>Вязка туристических узлов.</b> Шкотовый узел.	1	Тренировочное упражнение	Спортзал	
46			<b>Вязка туристических узлов.</b> Схватывающий узел.	1	Тренировочное упражнение	Спортзал	
47			<b>Подъем по перилам.</b> Штрафы за нарушения правил.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
48			<b>Спуск по перилам.</b> Штрафы за нарушения правил.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
49			<b>Траверс склона.</b> Правила передвижения по перилам.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
50			<b>Траверс склона.</b> Правила перестегивания.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
51			<b>Переправа по бревну с перилами.</b> Переправа по бревну горизонтальным маятником.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
52			<b>Переправа по бревну с перилами.</b> Штрафы за нарушение правил.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
53			<b>Преодоление навесной переправы.</b> Помощь участнику.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
54			<b>Преодоление навесной переправы.</b> Правила пристегивания и отстегивания.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
55			<b>Преодоление перильной переправы.</b> Правила передвижения по перилам.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
56			<b>Преодоление перильной переправы.</b> Правила передвижения по перилам. Подъем на перила и спуск с перил.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
57			<b>Переправа по бревну с перилами.</b> Переправа по бревну горизонтальным маятником.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
58			<b>Переправа по бревну с перилами.</b> Переправа по бревну горизонтальным маятником.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
59			<b>Переправа по бревну с перилами.</b> Правила переправы по бревну.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
60			<b>Переправа по бревну с перилами.</b> Правила переправы по бревну. Штрафы за нарушение правил.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
61			<b>Траверс склона.</b> Правила передвижения по перилам. Правила перестегивания.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
62			<b>Траверс склона.</b>	1	Тренировочное	Лесная зона	

			Правила передвижения по перилам. Правила перестегивания.		упражнение		
63			<b>Подъем по перилам.</b> Правила пользования жумаром при подъеме.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
64			<b>Спуск по перилам.</b> Правила пользования восьмеркой при спуске.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
65			<b>Преодоление навесной переправы.</b> Правила пристегивания и отстегивания.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
66			<b>Преодоление навесной переправы.</b> Помощь участнику.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
67			<b>Преодоление перильной переправы.</b> Правила передвижения по перилам. Подъем на перила и спуск с перил.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	
68			<b>Преодоление перильной переправы.</b> Правила передвижения по перилам. Подъем на перила и спуск с перил.	1	Тренировочное упражнение	Лесная зона	