

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 57"

426063, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Восточная, 12,
телефон/факс (3412)68-03-70, электронная почта: mbousosh-57@mail.ru

Согласовано на заседании
Педагогического совета № 16
«02» августа 2022 г.

Утверждено:
приказ № 23
от 30 09 2022 г.
Директор МБОУ «СОШ № 57»
С. А. Минякин



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

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
Королёв Максим Борисович
Педагог дополнительного образования

Ижевск, 2022

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный туризм- туризм, сочетающий в себе элементы спортивного туризма, краеведения и оказания первой доврачебной помощи.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность– туризм - трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Спортивный туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает школьников переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит к бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени. Сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Отличительные особенности программы – программа «спортивный туризм» разработана для детей школьного возраста и предусматривает приобретение ими начальных знаний и умений по туристской подготовке, направлена на развитие физических качеств и двигательных способностей.

Уровень сложности программы - ознакомительный.

Адресат программы – программа рассчитана на детей 11-15 лет.

Режим занятий и часовой объем программы – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Наполняемость группы – 10 человек.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: Научить обучающихся начальной туристической подготовке.

Задачи:

1. Научить основам подготовки и проведения похода, основам топографии, основным сведениям по краеведению и экологии;
2. Формировать умения: вязать узлы, ориентироваться на местности, оказывать первую доврачебную помощь,
3. Развивать силу, выносливость, ловкость, координацию, самостоятельность, умение взаимодействовать в коллективе.

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Личностное развитие:

- активность, энергичность, трудолюбие, контактность

2. Метапредметные умения:

● познавательные:

- умеют работать с условиями и схемами дистанций совместно с педагогом.

● коммуникативные:

- умеют организовать совместную групповую деятельность под руководством педагога;

- умеют высказывать свое мнение на уровне группы.

● регулятивные

- умеют анализировать свои ошибки.

3. Предметные знания

Обучающиеся знают:

- что такое спортивный туризм;

- перечень личного основного и специального снаряжения;

- что такое ориентирование;

- меры безопасности во время участия в походах.

Обучающиеся умеют:

- пользоваться специальным личным снаряжением;

- подбирать снаряжение для соревнований;

1.4. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ – русский.

1.5 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:

- Обсуждения.
- Сочинение.
- Доклад
- Сообщение.
- Викторина.
- Доклад.
- Беседа.
- Тестирование.
- Поход выходного дня.

1.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план Первый год обучения

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		Всего часов	Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия		
1	Основы туризма	10	20	30	Обсуждения, сочинение, доклад, сообщение
2	Здоровье туриста	14	10	14	Сообщения, викторина, доклад, беседа.
3	Краеведение	10	10	20	тестирование.
4	Экология и туризм	5	5	10	Сочинение, тестирование
5	Оказание доврачебной помощи	4	10	14	Тестирование, доклад, беседа.
6	Готовимся к походу	10	10	20	Сообщения, тестирование, беседа.
Итого		53	65	108	

Содержание программы

Раздел 1. Основы туризма.

Теория:

1 год обучения.

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Туризм. История развития туризма в России и Удмуртии. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме. Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения вещей в рюкзаке. Правила ухода за снаряжением. Ремонт снаряжения. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила ухода за одеждой и обувью в походе. Походная посуда. Ремнабор. Типы палаток и их назначение. Организация туристского быта. Привал и бивуак (ночлег). Выбор места для привала и бивуака. Развертывание лагеря. Планирование лагеря. Заготовка дров. Установка палатки. Размещение вещей в палатке. Защита палатки от намокания, от проникновения насекомых. Типы костров.

Практика:

1 год обучения. Укладка рюкзака. Работа со снаряжением: уход и ремонт. Зарисовка схемы лагеря. Определение мест, пригодных для привалов и ночлегов. Установка палатки. Размещение вещей в палатке. Разжигание костра. Подготовка к походу. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

2 год обучения. Изучение района похода. Разработка маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения. Поход выходного дня. Подведение итогов похода. Обработка собранных материалов. Ремонт и сдача снаряжения. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Работа с картами разного масштаба. Упражнения по знакам. Вязка узлов.

Раздел 2. Здоровье туриста

Теория:

1 год обучения. Понятие гигиены. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Закаливание. Гигиена обуви и одежды. Значение физических упражнений. Правильная осанка. Вредные привычки.

2 год обучения. Режим дня. Правильное питание. Питание в походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим.

Практика: Комплекс упражнений. Составление режима дня. Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Способы обеззараживания питьевой воды.

Раздел 3. Краеведение

Теория:

1 год обучения. Географическое положение. Природные особенности. Климат. Растительный и животный мир. Рельеф. Водные объекты. Полезные ископаемые.

2 год обучения. Административное деление. Транспортные магистрали. Экономика. История. Народы Удмуртии. Традиции. Культура.

Практика: Экскурсии. Конкурс рисунков. «Путешествия» по карте. Игры разных народов. Фотоальбом «Наш край».

Раздел 4. Экология и туризм

Теория:

1 год обучения. Наука экология. Человек и природа. Экологические катастрофы. Источники загрязнений. Правила поведения в природе. Красная книга Удмуртии.

2 год обучения. Заповедники. Экологические наблюдения. Фенологические наблюдения. Наблюдения за водоемами. Общественно-полезный труд в походе.

Практика: Экскурсии. Сбор материалов. Защита экологических плакатов. Трудовой десант.

Раздел 5. Оказание доврачебной помощи

Теория:

1 год обучения. Походная медицинская аптечка. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста. Первая доврачебная помощь. Виды травм. Помощь при различных видах травм. Тепловой и солнечный удар. Ожоги. Помощь утопающему.

2 год обучения. Обморожение. Поражение электрическим током. Укусы насекомых. Укусы змей. Ядовитые растения и грибы. Пищевые отравления. Приемы транспортировки пострадавшего. Носилки, волокуши.

Практика:

1 год обучения. Составление личной аптечки. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Изготовление носилок, волокуш из подручных средств.

2 год обучения. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 6 Подготовка к походу

Теория: Технология укладки рюкзака. Карта похода.

Практика: Составление списка продуктов на период похода. Выбор одежды по климату. Составление карты похода.

Ожидаемые результаты

- получить навыки подготовки к походу;
- знать, как ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые

Учебный план
Второй год обучения

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		Всего часов	Формы контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия		
1	Основы туризма	10	10	20	Обсуждения, сочинение, доклад, сообщение
2	Здоровье туриста	10	10	20	Сообщения, викторина, доклад, беседа.
3	Краеведение	5	5	10	тестирование.
4	Экология и туризм	10	10	4	Сочинение, тестирование
5	Ориентирование	5	10	15	Тестирование, беседа.
6	Оказание доврачебной помощи	4	10	14	Тестирование, доклад, беседа.
7	Готовимся к походу	10	10	20	Сообщения, тестирование, беседа.
8	Узлы	5	2	5	Сообщения, тестирование, беседа.
Итого		59	67	108	

Содержание программы

Раздел 1. Основы туризма.

Теория: Правила разведения костра. Работа с топором и пилой. Меры безопасности при обращении с огнем и кипятком. Должности в туристской группе. Командир группы, его обязанности. Постоянные и временные должности, их обязанности. Топографическая карта. Топографические знаки. Масштаб. Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт. Порядок движения группы. Режим и темп движения.

Практика: Изучение района похода. Разработка маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения. Поход выходного дня. Подведение итогов похода. Обработка собранных материалов. Ремонт и сдача снаряжения. Ориентирование

карты по компасу. Движение по азимуту. Работа с картами разного масштаба. Упражнения по знакам. Вязка узлов.

Раздел 2. Здоровье туриста

Теория: Режим дня. Правильное питание. Питание в походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим.

Практика: Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Способы обеззараживания питьевой воды.

Раздел 3. Краеведение

Теория: Административное деление. Транспортные магистрали. Экономика. История. Народы Удмуртии. Традиции. Культура.

Практика: «Путешествия» по карте. Игры разных народов. Фотоальбом «Наш край».

Раздел 4. Экология и туризм

Теория: Заповедники. Экологические наблюдения. Фенологические наблюдения. Наблюдения за водоемами. Общественно-полезный труд в походе.

Практика: Защита экологических плакатов. Трудовой десант.

Раздел 5. Ориентирование

Теория: План и карта. Компас. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир. Стороны горизонта. Азимут.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Работа картами разного масштаба.

Раздел 6. Оказание доврачебной помощи

Теория: Обморожение. Поражение электрическим током. Укусы насекомых. Укусы змей. Ядовитые растения и грибы. Пищевые отравления. Приемы транспортировки пострадавшего. Носилки, волокуши.

Практика: Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 7. Подготовка к походу

Теория: Технология укладки рюкзака. Карта похода.

Практика: Составление списка продуктов на период похода. Выбор одежды по климату. Составление карты похода.

Раздел 8. Узлы

Теория: Виды узлов. Назначение узлов.

Практика: Вязка узлов. Уметь работать с 3-4 видами узлов.

Ожидаемые результаты

- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации, иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды; иметь опыт участия в походе в летний период.

1.6 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

ГОД ОБУЧЕНИЯ	ДАТА НАЧАЛА ОБУЧЕНИЯ	ДАТА ОКОНЧАНИЯ ОБУЧЕНИЯ	ВСЕГО УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД
	1-39 НЕДЕЛИ						
1 год обучения	02.09.2022	30.05.2023	36	16.12.2022 - 21.12.2023	11.05.2022 - 16.05.2023	2 раза в неделю по 1-2 часа	108
2 год обучения	02.09.2022	30.05.2023	36	16.12.2022 - 21.12.2023	11.05.2022 - 16.05.2023	2 раза в неделю по 1-2 часа	108
3 год обучения	02.09.2022	30.05.2023	36	16.12.2022 - 21.12.2023	11.05.2022 - 16.05.2023	2 раза в неделю по 1-2 часа	108

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- **Материально-техническое обеспечение для реализации программы:** кабинет, компьютер, рабочая доска, оборудование (комплект личного снаряжения, верёвки, карабины, страховочные системы, компасы).
- **Учебно-методическое обеспечение.**

Дидактический материал

№ №	Наименование	Количество
1.	Слайды «Основны подготовки туризма»	Электронный вариант
1.	Слайды «Соревнования и слеты по туризму»	Электронный вариант
2.	Компьютерная игра «Спортивное ориентирование»	Электронный вариант

Учебно-методическое обеспечение

№	Раздел, тема	Форма занятий	Дидактический материал
1	Основы туризма	групповая	Беседа, доклад. Владыкин С.Л. Программа «Юные туристы-спортсмены» - Ижевск, РЦДОД., 2003,
			2 год обучения Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981
2	Здоровье туриста	групповая	Сообщения, доклад. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат 1986
			2 год обучения Шальков Ю.Л., Здоровье туриста. - М.: Физкультура и спорт, 1987
3	Краеведение	групповая	Сообщения, доклад, беседа. Зорин И.В. , Штюмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды, М.: «Профиздат», 1986
4	Экология и туризм	групповая	Сообщения, доклад.

			Зорин И.В. , Штюмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды, М.: «Профиздат», 1986
5	Оказание доврачебной помощи	групповая	Сообщения, доклад. Шальков Ю.Л., Здоровье туриста. - М.:Физкультура и спорт, 1987 Коструб А.А.
			2 год обучения Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986 5.
6	Готовимся к походу	групповая	Сообщения, доклад. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туризма. - М., 1985.

Формы аттестации:

- Обсуждения.
- Сочинение.
- Доклад
- Сообщение.
- Викторина.
- Доклад.
- Беседа.
- Тестирование.
- Поход выходного дня.

Оценочные материалы: Приложение 1.

3. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

1. Буковская Г.В. Формирование экологической культуры младших школьников средствами краеведо - туристской деятельности. - М.: Просвещение, 2000
2. Владыкин С.Л. Программа «Юные туристы-спортсмены» - Ижевск, РЦДОД., 2003
3. Дрогов И.А. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму. – М. Физкультура и спорт, 1990
4. Зорин И.В. , Штюмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды, М.: «Профиздат», 1986
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
6. Теплоухов А.В. Правила организации и проведения соревнований по туризму. Ижевск: РЦДОД,2000.
7. Уховский Р.С. Уроки ориентирования. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996
8. Шальков Ю.Л., Здоровье туриста. - М. :Физкультура и спорт, 1987
9. Школа альпинизма. Начальная подготовка.(Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В.) – М.: Физкультура и спорт, 1989.

Список дополнительной литературы для обучающихся:

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М. Физкультура и спорт, 1989.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение,1981.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.

Критерии оценки освоения основных умений и навыков
(Оцениваются при участии учащегося в походе)

№	Критерии	Уровень освоения	Оценки
1	Теоретические знания	Высокий уровень. Умение принимать полученные знания на практике	5
		Высокий и средний уровень. Ошибки в применении полученных знаний на практике.	4
		Средний и низкий уровень. Неумение применять знания на практике.	3
2	Практические умения.	Освоение основных навыков и умений.	5
		Не достаточное освоение. Необходима частичная помощь руководителя.	4
		Не достаточное освоение. Выполнение только с постоянной помощью руководителя.	3
3	Самостоятельность в принятии решений действиях.	Самостоятельность в принятии решений и выполнении действий.	5
		Выполняет самообслуживание, испытывает затруднения в самостоятельном выполнении походных обязанностей.	4
		Не может выполнять походные обязанности и самообслуживание.	3
4	Мотивированность на выполнение походных обязанностей.	Высокий уровень. Минимальный контроль со стороны руководителя.	5
		Средний уровень. Необходим контроль по ситуации.	4
		Низкий уровень. Необходим постоянный контроль	3

17-20 баллов – высокий уровень

14-16 баллов – средний уровень

12-13 баллов – низкий уровень

Диагностический материал

№ №	Наименование	Количество, шт
1.	Тесты по теме: «кто такой турист»	10-15
2.	Тесты и контрольные работы по туристской подготовке	10-15
3.	Контрольные задание по теме топографии	10-15
4.	Викторина по тактике спортивного туризма	10-15
6.	Викторина «Знатоки туризма»	10-15

Лист аттестации (Туристский поход)

№	Ф.И.О.	Теоретич еские знания	Практич еские умения.	Самосто ятельнос ть	Мотивиро ванность	Сум ма	Урове нь
1							
2							