

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЫСОКОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 8
от 23 апреля 2025 г.

ТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Высокогорская СОШ №7»
Зверкина З.И.
Приказ № 01-04-161
от 23 апреля 2025 г.



**ЛЕТНЯЯ КРАТКОСРОЧНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивный туризм»

Туристско-краеведческой направленности
Уровень программы – ознакомительный
Программа адресована детям 10 – 17 лет
Срок реализации: 2 недели (24 часа)

Составитель:
педагог дополнительного образования
Зернин Андрей Петрович

Высокогорский
2025

**ЛЕТНЯЯ КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Спортивный туризм»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 2 недели (24 часа)
Возрастная категория: от 10 до 17 лет
Форма обучения: очная
Программа реализуется на бюджетной основе

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительный туризм это самостоятельная и социально ориентированная сфера, образ жизни; эффективное средство духовного и физического развития личности; воспитания бережного отношения к природе, взаимовоспитания и взаимоуважения между народами и нациями. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии учащихся с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Для ведения образовательного процесса по спортивному туризму была разработана летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм».

Данная программа относится к туристско-краеведческой направленности, по функциональному предназначению – познавательная; по форме организации – комплексная, реализуется в период летних каникул.

Актуальность программы определяется возросшим интересом к туристской деятельности и состоит в создании условий для физического совершенствования детей и подростков, их активного включения в процесс изучения истории родного края, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие у них чувства любви к Родине.

В отличие от других видов спорта, туристической деятельностью может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувства безопасности, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах с людьми всех возрастов, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является комплексной и

помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, выявить способных и талантливых детей.

Программой предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения;

2. Развитие самостоятельности учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;

3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;

4. Формирование разносторонне развитой личности.

Адресат программы. Дети 10-17 лет. Количество детей в группе от 8 до 15. Условия набора детей: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Обучающиеся должны быть общительными, отзывчивыми, доброжелательными, ответственными, трудоспособными.

Уровень программы, объем и сроки реализации. Данная программа краткосрочная, ознакомительная, рассчитана на 24 часа в период летних каникул на базе МБОУ Высокогорская СОШ № 7.

В обучении используется групповая и индивидуальная форма деятельности.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Развитие интереса к туризму, приобщение к здоровому образу жизни, формирование и закрепление у подростков знаний, умений и навыков в области туризма.

В процессе реализации Программы решаются следующие **задачи**:

Образовательные:

– обучать необходимым знаниям, умениям и навыкам в области туризма, краеведения и экологии;

– обучать правилам поведения в природе;

– обучать правилам оказания первой доврачебной помощи;

– обучать спасательным работам.

Развивающие:

– способствовать укреплению здоровья, развитию силы, стойкости, выносливости, быстроты реакции, ловкости, наблюдательности, памяти;

– развить двигательные способности для прохождения туристических маршрутов;

– сформировать и закрепить необходимые навыки самообслуживания;

– оказывать помощь учащимся в самопознании, в самореализации, в

выработке адекватной самооценки.

Воспитательные:

- воспитывать чувство бережного отношения к природе;
- воспитывать лидерские качества, чувство коллективизма, дисциплинированности, ответственности;
- способствовать воспитанию эмоционально-ценностного отношения у обучающихся к окружающей действительности;
- удовлетворять потребность учащихся в общении, в совместной деятельности реализации возрастных интересов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	1	1	–	Опрос, беседа
2.	Туристические путешествия – Родной край и его природные особенности. История развития туризма	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
3.	Понятие о топографических и спортивных картах. Условные знаки	2	1	1	Опрос, беседа
4.	Ориентирование на местности: способы ориентирования.	2	1	1	Конкурс
5.	Общая физическая подготовка	2	–	2	Сдача нормативов
6.	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
7.	Подготовка к походу. Организация туристического быта	8	1	7	Наблюдение
8.	Самостраховка. Простейшие узлы и техника их вязания	2	1	1	Конкурс, опрос
9.	Туристские соревнования	3	1	2	Соревнования
10.	Итоговое занятие	1	1	–	Опрос
	Итого часов:	24	9	15	

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Теория (1 ч): Знакомство. Цели и задачи программы. Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий. Расписание занятий. Техника безопасности при проведении занятий: в спортивном зале, в природных условиях. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах, транспорте и т.п. Меры безопасности в аварийной ситуации.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

2. Туристические путешествия – Родной край и его природные особенности. История развития туризма

Теория (0,5 ч): Определение туризма. История развития туризма в России и традиции детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Законы, правила, нормы и традиции туризма. Родной край, его природные особенности. Географическое положение.

Краткие сведения из исторического прошлого края. Особенности природных условий. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практика (0,5 ч): Знакомство с картой своего края. Задание «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины.

3. Понятие о топографических и спортивных картах. Условные знаки

Теория (1 ч): Определение роли топографии и топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, и на соревнованиях.

Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Практика (1 ч): Работа с картами различного масштаба. Упражнения по

определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографический тест, лото, упражнение на запоминание.

4. Ориентирование на местности: способы ориентирования.

Теория (1 ч): Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Действия в случае потери ориентировки. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение.

Практика (1 ч): Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца в разное время дня. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

5. Общая физическая подготовка

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма.

Практика (1 ч): Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика, гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

6. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория (1 ч): Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практика (1 ч): Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

7. Подготовка к походу. Организация туристского быта.

Теория (1 ч): Определение цели и района похода. Распределение

обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование (выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Практика (7 ч): Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

8. Самостраховка. Туристические узлы и техника их вязания

Теория (1 ч): Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование туристических узлов и техника их вязания.

Практика (1 ч): Вязка туристических узлов: прямой, грейпвайн, шкотовый, восьмерка, простой проводник, двойной проводник, «заячьи ушки», австрийский проводник, стремя, штык, схватывающий.

9. Туристические соревнования

Теория (1 ч): Положения о соревнованиях, условия проведения. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских соревнований. Штрафы и ошибки во время соревнований.

Практика (2 ч): участие в туристских соревнованиях.

10. Итоговое занятие

Теория (1 ч): Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам образовательной программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

– ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;

– любовь к своему краю, своему Отечеству, уважение к своему народу, его культуре и духовным традициям;

- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе, природе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Календарный учебный график программы

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2024-2025	30.06.2024	12.07.2025	2	12	24	Понедельник-суббота 11.00-11.45 11.50-12.35	нет

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов:

Нормативные документы

1. Сборник инструкций по технике безопасности при организации походов, учебных экскурсий, экспедиций.
2. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в клубе, спортивном зале.
3. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Правила соревнований.
4. Положения о проведении соревнований.

Методики обучения

1. Методика обучения туризму.
2. Классификация видов туризма.
3. Формы туризма.
4. Заповеди туриста.
5. Памятка похода.
6. Карты географические и топографические.
7. Изучение района путешествия.
8. Прежде чем отправиться в поход.
9. Методики проведения диагностики.
10. Сборник программно-методических материалов «Школа жизни – окружающий мир». – Москва, 2024 г.
11. Список лекарственных препаратов для групповой аптечки при проведении походов или экскурсий с детьми.
12. Условия проведения соревнований.
13. Обязанности судей на этапах.
14. Соревнования юных туристов.

Материалы бесед:

- Личная гигиена.
- Рациональный режим дня.
- Уход за полостью рта.
- Рациональное питание.
- Гигиена одежды и обуви.
- Меры предупреждения простудных заболеваний.
- Профилактика спортивного травматизма.
- Вред курения и алкоголизма.
- Закаливание организма.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников: карты Красноярского края; карты отдельных районов края (для ориентирования); стенды с узлами; специальная литература; карточки тестовых заданий по темам программы; наглядный материал по темам программы; раздаточный материал по темам программы; схемы прохождения дистанций; маршруты походов выходного дня.
- таблицы: туристических узлов; медицинских препаратов; норм питания; таблица штрафов.
- учебные пособия для педагога;
- фото, презентации, видеофильмы.

Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль над освоением программы предусматривает ведение текущего контроля. Данная программа краткосрочная: поэтому итоговая аттестация учащихся не предусматривается.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении практических занятий, игр, мини-соревнований, контрольных упражнения по туристским навыкам, тестирования уровня физического развития, при участие в туристских соревнованиях и проведении туристского похода.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы комната, раздевалка, аптечка, снаряжение, туристическая библиотека, видеофильмы.

Снаряжение:

- Палатка
- Тент
- Спальный мешок
- Коврик
- Компас
- Лыжи
- Мяч (футбольный, волейбольный)

- Топор
- Пила
- Котелок
- Веревка основная, 10 мм (50 м)
- Веревка вспомогательная, 6 мм (20м)
- Страховочная система

Личное снаряжение каждого участника похода:

- Коврик (каремат)
- Спальник
- Рюкзак
- Столовые принадлежности (чашка, ложка, кружка, нож)
- Личный ремонтный набор
- Умывальные принадлежности
- Реп. шнур (2м). Карабин (1шт.)
- Дождевик
- Средства защиты от комаров и клещей
- Бахилы непромокаемые или резиновые сапоги.
- Туристские ботинки или обувь на твердой подошве
- Головной убор
- Свитер шерстяной (2шт)
- Носки шерстяные (2 пары)
- Носки х/б (3 пары)
- Перчатки х/б (2 пары), рукавицы
- Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)
- Майка х/б (2 шт.)
- Рубашка с длинным рукавом
- Личная аптечка

Список литературы

Рекомендованный педагогам:

1. Апенянский А.Л. Физическая тренировка в туризме. – Москва, ЦРИБ «Турист», 2009.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – Москва, ЦДЮТур МОПО РФ, 2017 Коструб А.А.
3. Медицинский справочник туриста. – Москва, Профиздат, 2017.
4. Маслов А.Л. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – Москва, ЦДЮТур МО РФ, 2017
5. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – Москва, ЦДЮТур МО РФ, 1995.
6. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – Москва, 2015 г.
7. Устиновский. Н.Н. Техника туристского многоборья. – Москва, 2012 г.

Рекомендованный обучающимся:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – Москва, ЦДЮТур МО РФ, 2006 г.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – Москва, ЦРИБ «Турист». 2013 г.
3. Питание в туристском путешествии. – Москва, Профиздат, 2016 г.
4. Штюрман ЮА. Охрана природы и туризм. – Москва, ФиС, 2014 г.

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - приказ № 629).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».