

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8 города Ельца»**

Принята:
педагогическим советом
МБОУ «СШ №8 г. Ельца»
Протокол от 27.08.2020 г. № 1

Утверждаю:
директор МБОУ «СШ №8 г. Ельца»
Е.Ю. Краюшкина
Приказ от 27.08.2020 г. № 75/6



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно – туристической направленности
"Спортивный туризм".**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 4 года

Автор составитель: Рвачева Ольга Владимировна

Пояснительная записка

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая школой в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени. Рабочая программа дополнительного образования по курсу «Спортивный туризм» нацелена на главный ориентир современной школы - воспитание полноценной личности: активной, здоровой нравственно и физически, высокоинтеллектуальной, адаптированной к жизни, способной к творческой деятельности. Программа позволяет решать задачи приобщения подростков к здоровому образу жизни, выработки у них правильного поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях. Предлагаемый курс нацелен на развитие у школьников воли, силы, выносливости, умения преодолевать трудности, использование возможностей туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений, таких как формирование умения жить в коллективе и овладение секретами общения в нем, создание мотивации разумной организации досуга, приобретение специальных знаний и умений по туризму, который является одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, средством патриотического, экологического и эстетического воспитания школьников.

Характеристика особенностей программы: рабочая программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности – средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка. Содержательная деятельность Рабочей программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и т.д.

Целью внеурочной деятельности является: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через спортивную и туристскую деятельность.

Задачи:

- пропаганда туризма, как эффективного средства воспитания, обучения и оздоровления детей и подростков;
- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- приобретение расширенных знаний об окружающем мире, овладение основами знаний по пешеходному туризму;

- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
 - развитие у воспитанников высоких морально-волевых качеств: выносливости, взаимовыручки, самостоятельности, честности, ответственности за порученное дело, требовательности к себе и к товарищам;
 - социальная адаптация подростков в обществе;
 - участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, округом.
- Содержание деятельности Рабочей программы основывается на следующих принципах: природосообразности, культурообразности, учёта возрастных особенностей детей, коллективности, патриотической направленности, диалогичности, саморазвития и самоопределения личности.

Направленность Рабочей программы:

Программа будет считаться реализованной, если за годы обучения обучающиеся овладеют основами туристической культуры, слагаемыми которой являются: знания в области спортивного и пешеходного туризма, умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, осуществлять туристическую и спортивную деятельность. Все люди поступают так, как они были научены. В нашей жизни всегда будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий.

Общая характеристика курса «Спортивный туризм»

Занятия на уроках спортивным туризмом успешно решают задачу получения учащимися разносторонней физической подготовки, способствуют развитию и совершенствованию у школьников навыков по спортивному туризму, как по одному из интереснейших видов спорта. Туризм - является уникальным физическим средством, способствующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия туризмом в любую погоду, в любое время года особенно полезны для детей и подростков, поскольку благоприятно влияют на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Занятие спортивным туризмом гармонически развивает, все группы мышц. Систематические занятия спортивным туризмом совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, координацию движений. Туристические навыки необходимы и для формирования психологических качеств, таких как, воля, упорство, настойчивость, смелость, которые необходимы школьнику для повседневной учебной деятельности. Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен каждому ребенку. Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др. Походы и занятия спортивным ориентированием на знакомой и незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Место в учебном плане

Курс «Спортивный туризм» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности. Настоящая Рабочая программа рассчитана на подготовку учащихся 11-15 лет. Курс программы обучения - 4 года, построен на основе физиологических особенностей детей, уровня физической подготовленности. Педагогическая основа программы: компетентностный подход, индивидуальный подход, педагогика сотрудничества. Срок реализации программы 4 года, 1 (2) занятие в неделю.

Программа состоит из разделов:

- туристические навыки и пешеходный туризм;
- физическая подготовка;
- техника и тактика спортивного туризма;
- основы выживания и медицинская подготовка.

Интеграция областей: ОБЖ, география, история ЯНАО, биология.

Занятия дополнительного образования по курсу «Спортивный туризм» стоят в учебном плане, как факультативные занятия для учащихся 6-9 классов 6-9 класс 1 час в неделю - 34 часа, всего 170 часов.

Универсальные компетенции

Компетенции

Общеучебные

1. Освоение знаний об истории туризма, о туристских возможностях.
2. Формирование у обучающихся основ ЗОЖ.
3. Приобретение обучающимися специфического двигательного опыта в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями Липецкой области.
4. Приобретение навыков общения и творческого сотрудничества обучающихся в ходе интегрированной спортивно – познавательной туристской деятельности.
5. Элементарные основы гигиены. Личная гигиена. Правила асептики и антисептики.
6. Питьевой режим. Рациональное питание.

Предметно-ориентированные

1. Правила по ТБ во время путешествий.
2. Приёмы самоконтроля и умение контролировать и оценивать своё состояние в процессе туристской деятельности.
3. Подготовка к путешествию
4. Организация туристического быта.
5. Преодоление естественных препятствий в путешествии.
6. Оказание первой доврачебной помощи различного характера во время путешествий.

7. Ориентирование на местности.
8. Обеспечение собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Личностные

1. Умение жить в коллективе и овладение секретами общения в нем.
2. Создание мотивации разумной организации досуга.
3. Коллективизм.
4. Взаимовыручка.

Ценостные ориентиры содержания курса «Спортивный туризм»

Туризм – трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся, он обладает огромным воспитательным потенциалом: приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. Туристская деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником подросткового возраста, так и педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. На занятиях по спортивному туризму школьник получает необходимые теоретические знания от учителя и старается эти знания применить на практике в различных нестандартных ситуациях. После прохождения дистанции учащийся обсуждает успехи и ошибки с товарищами, делится впечатлениями. Ученик тренирует память, так как нужно запомнить все возможные правила техники безопасности похода, страховки, узлов, знание и чтения топографических знаков и чтения простейших карт.

Занятия туризмом способствуют:

- укреплению нервно-психического здоровья;
- закаливанию организма подростков;
- укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формирования чувства коллективизма;
- воспитанию патриотических чувств;
- повышению двигательной активности и предупреждению угрозы развития гиподинамии.

Туристические навыки – жизненно необходимы для человека любого возраста. Однажды приобретённые навыки туризма сохраняются у человека на всю жизнь.

Содержание курса «Спортивный туризм»

Содержание курса направлено на развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения - летний зачетный и осенний поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Т. е. все планирование в течение года привязано к конечной цели - дать то, что понадобится в зачетном походе.

Содержание реализуется по трем этапам. Первый этап (этап общефизической и специальной подготовки - учащиеся 6 класса) охватывает вопросы по начальной туристской подготовке, происходит формирование ячейки туристического актива. На данном этапе учащиеся приобретают комплекс знаний для организации и проведения массовых туристских мероприятий.

Содержание второго уровня (этап начальной подготовки) направлено на непосредственную профессиональную туристскую подготовку учащихся 7-8 классов. На третьем уровне 9 класс (этап спортивного совершенствования и спортивного мастерства) идет углубленное изучение темы, что позволит расширить знания учащихся по спортивному туризму в целом.

Формы организации внеурочной деятельности

- Наблюдения за явлениями природы и социальной средой в ближнем окружении обучающегося (родной край: школа, село, окружающая природа). В процессе овладения этой практико-ориентированной деятельностью обеспечиваются целостное и системное видение мира в его важнейших взаимосвязях, осознание места и роли в нём человека;
 - Двигательная деятельность общеразвивающей направленности в процессе занятий туризмом. В процессе этой деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические и морально-волевые качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Обеспечивается ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
 - Способы организации безопасной жизнедеятельности человека в природной и социальной среде, представленные в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих физическое и психоэмоциональное здоровье школьника, а также сохранение окружающего мира;
 - Изучение природного и культурно-исторического наследия родного края, обеспечивающее духовно-нравственное развитие обучающихся, формирование гражданственности, воспитание нравственных чувств и трудолюбия, развитие творческих способностей и формирование основ социально ответственного поведения в обществе и в семье.
- Преподавание теоретического материала по тематическим блокам проводится в процессе практических занятий в целях закрепления нового материала, приобретения воспитанниками собственных навыков и умений. Такие занятия проводятся в учебном классе, спортивном зале, на уличной спортивплощадке или непосредственно на природе. Занятия по общей физической (ОФП) и специальной подготовке (СФП) проходят в специально оборудованных помещениях – тренажерном зале, спортивном зале. При

проводении такого рода занятий используется комбинированный подход: подбор комплексов упражнений, физической нагрузки с учетом возрастных особенностей для группы в целом и их индивидуальная корректировка в зависимости от индивидуальных физических возможностей, показаний врача.

Формами подведения итогов реализации Рабочей программы дополнительного образования детей будут:

- положительная динамика физического и психического состояния воспитанников;
- выполнение заданий диагностик, выполнение контрольных нормативов;
- итоги участия в туристических слётах;
- результативность участия в спортивных соревнованиях;
- зачетный поход.

Учебно-тематический план на 1-й год обучения (1-й этап)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
Тема		
1. Введение		
1	Оздоровительная и познавательная роль туризма	2
2	Правила поведения юных туристов	4
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста		
3	Основы безопасности дома и в школе	1
4	Личное снаряжение и групповое снаряжение и уход за ним.	1
5	Личная гигиена туриста	1
6	Питьевой режим на туристской прогулке	1
7	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1
8	Организация биваков и охрана природы	1
9	Установка палаток	2
10	Туристская группа на туристской прогулке, туристская песня	2
11	Туристские соревнования	4
12	Соревнования по турмногоборью 1 класса сложности	3
3. Основы топографии		
13	Школьный двор, микрорайон.	1
14	Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий План местности, понятие о	4

	топографической и спортивной карте	
15	Условные знаки	2
16	Ориентирование по сторонам горизонта и по местным предметам.	3
4. Туристское и экскурсионное ориентирование		
17	Ориентирование на местности	5
18	Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий Виды туристского ориентирования	2
19	Способы отметки на КП	1
20	Экскурсионное ориентирование	5
5. Основы первой доврачебной помощи		
21	Оказание первой доврачебной помощи	4
22	Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	5
23	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	3
24	Способы транспортировки пострадавшего	6
6. Основы краеведения		
25	Природа края	2
26	Природное наследие Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий	4
7. Спортивно-оздоровительный туризм		
27	Пешеходный туризм	6
28	Полоса препятствий пешеходного туризма	8
29	Туристские узлы и их применение	2
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		
30	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	19
31	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.	1
	ИТОГО	102

Зачётный летний однодневный поход 1 ст. сложности (вне сетки часов)
Движение группы по маршруту протяжённостью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды). Организация лагеря туристской группы, бивака.

Учебно-тематический план на 2-й год (2-й этап обучения)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
Тема		
1. Введение		
1	Тактика и техника спортивного туризма	2
2	Особенности других видов туризма	3
1. Туристско-бытовые навыки юного туриста		
3	Типы костров.	1
4	Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий	2
2. Спортивно-оздоровительный туризм		
5	Пешеходный туризм.	7
5	Туристские узлы и их применение	3
7	Туристские соревнования	4
3. Инструкторская подготовка		
8	Организация и проведение похода.	2
9	Психологические аспекты в организации и проведении похода	2
10	Обязанности в группе.	2
4. Топография и ориентирование.		
11	Измерение расстояний. Понятие о топографической спортивной карте.	7
12	Ориентирование по местным признакам.	3
13	Действия в случае потери ориентирования.	3
14	Основы первой доврачебной помощи Оказание доврачебной помощи в пеших, лыжных и водных походах.	6

5. Основы краеведения

15	Природная зона родного края, особенности, использование. Техника безопасности.	2
16	Виды туризма в ЯНАО. Природный кодекс туриста.	8

6. Лыжный туризм Соревнования по лыжам, лыжный поход

17	Особенности лыжного туризма.	3
18	Снаряжение для лыжного туризма.	2
19	Техника движения по снегу	5

7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

20	Общая физическая подготовка в оздоровлении организма	26
21	Турногорбье 2 степени сложности 9.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.	8
22	Диагностика, тестирование.	1
	ИТОГО	102

Походы выходного дня, 2 категории сложности (осенью, летом), 1 степени сложности (зимой), учебно-тренировочные сборы, соревнования по турногорбью 2 класса, по ориентированию проходят согласно графику спортивных мероприятий на год (вне сетки часов).

Движение группы по маршруту. Организация лагеря туристской группы, бивака. Поиск и выявление интересных объектов природы.

Учебно-тематический план на 3-й год (2-й этап обучения)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
Тема		
1. Введение		
1	История отечественного туризма и спорта.	2
2.	Подведение итогов изученного: определение знаний, умений и навыков, полученных на занятиях. Постановка целей и задач на последующий год обучения.	1
2. Туристско-бытовые навыки юного туриста		
3.	Основы безопасности в природной среде	4

4.	Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий. Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	
5	Личная гигиена туриста.	1
6	Питьевой и солевой режим на туристской прогулке. Питание туристской группы	3
3. Спортивно-оздоровительный туризм		
7.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (лыжный и пешеходный туризм).	
8.	Туристские соревнования	5
9	Организация и проведение похода.	3
4. Топография и ориентирование.		
10	Топографическая карта	4
11	Условные топографические знаки	4
12	Ориентирование по компасу, азимуту и карте. Полоса препятствий.	5
5. Туристское и экскурсионное ориентирование		
13	Виды туристского ориентирования. Ориентирование на местности	2
14	Способы отметки на КП	4
6. Основы первой доврачебной помощи		
15.	Оказание доврачебной помощи в пеших, лыжных и водных походах	6
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка		
16	Общая физическая подготовка в оздоровлении организма	22
17	Турногорье 3 категории сложности. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.	5
18	Диагностика, тестирование.	3
19.	ОФП и СФП	21
ИТОГО		
Вне сетки часов		

Походы выходного дня, 3 категории сложности (осенью, летом), 2 степени сложности (зимой), учебно-тренировочные сборы, соревнования по турногорью 3-4 класса, по ориентированию проходят согласно графику спортивных мероприятий на год, сдача нормативов по туризму.

Учебно-тематический план на 4-й год обучения

№ п/ п Тема	Содержание	Кол-во занятий
	1. Спортивный туризм	
1	Изучение правил проведения соревнований по туризму.	5
2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	1
3	Соревнования по туризму.	4
4	Подготовка к походу.	1
	2 Специальная техническая подготовка туриста	
5	Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению.	4
6	Технические этапы переправ.	3
	3. Ориентирование	
7	Глазомерная съемка местности. Измерение расстояния на карте и местности.	6
8	Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий Техника и тактика в спортивном ориентировании. Работа с компасом в спортивном ориентировании	3
9	Определение масштаба карты.	2
10	Ориентирование в сложных условиях. Использование приборов Глонасс, Джি Пи Эс	2
	4 .Школа выживания	
11	Выживание в зимнем походе (снежные убежища, один в лесу, пурга	7
12	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	2
13	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	1
14	Аварийная сигнализация. Аварийный бивак. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.	1
15	Подножный корм и очистка воды. Добытие огня.	
16	Животный и растительный мир представляющий опасность для человека	5

5. Безопасность

17	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Субъективные и объективные опасности. Просчеты руководителя группы	4
18	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	1
19	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	6
20	Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Красная книга природы. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках). Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.	

6. Организация туристского быта

21	Повторение пройденных тем.	1
22	ОФП и СФП	20
23	Турногорье 3 степени сложности. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	10
24	Диагностика, тестирование	2

ИТОГО 102 ч

Вне сетки часов

Походы выходного дня, 3 категории сложности (осенью, летом), 2 степени сложности (зимой), учебно-тренировочные сборы, соревнования по турногорью 3-4 класса, по ориентированию проходят согласно графику спортивных мероприятий на год, сдача нормативов по туризму.

Литература

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Учебник. – Изд. 8-е, переработанное и дополненное. – СПб.: «Невский Фонд» – «Издательский дом Герда», 2006. – 448 с.
2. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2005г.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981г.
4. Безопасность жизнедеятельности / Сборник документов. – М.: Изд-во «ДиК», изд-во АСТ-ЛТД, 1998г.
5. Вяткин Л.А., Сидорук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Добарина И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма. Методическое пособие для учителей и студентов. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998г.
7. Коструб А. /Учеб.пособие. Медицинский справочник туриста. – М., 2006г.
8. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. – М.: Детская литература, 2005г.
9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: Фис, 1981г.
10. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 2000г.
11. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи. Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
12. Основы безопасности в пешеходном походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.
13. Под общ. ред. Р.И. Айзмана, С.Г. Кривоцекова, И.В. Омельченко. – 3-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2005. – 464 с.
14. Программа кружка «Оздоровительно-познавательный туризм» 7-8 класс, автор О.А. Хрептан.
15. Палкевич Я. Выживание в городе. Выживание на море. – М., 1992г.
16. Питание в туристском путешествии. – М., 1986г.
17. Плещанов Е.Я. Я + природа. Справочное пособие по выживанию и безопасности человека в природе. – Воронеж, 1997г.
18. Растворгуев М., Ситников С. Карабинные узлы. – М., 1995г.
19. Рыжавский Г. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г.
20. Скрягин Л. Морские узлы. – М., 1994г.
21. Спортивный туризм. / Под ред. Евсеева. – СПб, 1999г.
22. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М., 1990г.
23. Усков А.С. Практика туристских путешествий. СПб, Творческий Учебный Центр «ГЕОС», 1999. – 264 с.
24. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ.ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.

25. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. – М.:
ЦДЮТур МО РФ, 1996 г.
26. Энциклопедия туриста. – М.: Научное изд-во «Большая Российская
энциклопедия», 1994г.