

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 27
(МКОУ ООШ № 27)**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

Протокол № 1

от «31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Бурцева С.В..

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ ООШ № 27
_____ Рысяева И.Е.

Приказ № 1-д

от "31" августа 2022 г.

**Рабочая программа
дополнительного образования
«Спортивный туризм»**

Учитель
Шаталин М.А.

д. Прилесье

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе требований Федерального образовательного стандарта среднего общего образования (стандарты второго поколения), а также программой внеурочной деятельности «Туристско – краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.

Программа кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (стандарты второго поколения), а также программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.

Рабочая программа «Юный турист» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

Туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Главная задача — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Данная программа разработана с учетом программ кружков по туризму, спортивному ориентированию (1995г), «Подготовка судей соревнований по туризму» (Константинов Ю.С., 1988г) «Юные инструкторы туризма» (Маслов

А.Г., 2002г), «Туризм и краеведение» (В.В. Шляков, 1982г.). Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», изд. 3 дополненное. Утверждены Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, М. "Просвещение" 1982, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

Цели программы:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;

-развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

Задачи:

обучающие:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в

природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста

Возраст обучающихся детей по программе составляет 11 – 15 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Этапы работы по программе

1 этап (начальный)	Сентябрь - ноябрь	Получение начальных туристских навыков
2 этап (основной)	Декабрь - март	Овладение туристскими навыками
3 этап (завершающий)	Апрель - май	Закрепление и совершенствование туристских навыков.

Формы и режим занятий

Программы каждого года занятий рассчитаны на 68 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Режим работы туристского объединения по программе «Юный турист» ребята собираются на занятия 1 раза в неделю в определенный день и час.

Предполагаемый результат

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),
- уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- постоянный рост спортивно-технического мастерства,
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Ожидаемый результат в воспитательном плане:

Национальная гордость, патриотизм. Общественная дисциплина и культура общения. Бережное отношение к природе и традициям. Уважение прав и культуры других наций. Честность, правдивость, чуткость, милосердие.

Тактичность. Культура общения. Опрятность. Стремление к ЗОЖ. Умение организовать досуг. Забота о младших и слабых. Уважение к пожилым. Знание гигиенических навыков.

Работоспособность. Организованность. Творческое и эстетическое отношение к труду. Стремление сделать дело качественно. Умение трудиться сообща. Инициативность. Самостоятельность. Самообслуживание.

В результате 1 года обучения по данной программе, учащиеся должны:

- получить навыки подготовки к походу;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

Материально-техническое обеспечение для успешного выполнения программы

Программа учебной дисциплины «Юный турист» предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак
2. Спальный мешок
3. Турковрики
4. Рукавицы брезентовые
5. Система страховочная
6. Палатки Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
7. Аптечка
8. Компаса жидкостные
9. Веревка основная
10. Веревка вспомогательная
11. Карабин туристский с муфтой

Содержание

Вводное занятие. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма - (1час).

Теория: Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами

и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе

Спортивно туристское многоборье (40 часов)

Теория: Спортивное туристское снаряжение. Узлы, их назначение и применение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по веревке с периллами(параллельные перила). Подъем по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъем по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа

Спортивное ориентирование(16 часов)

Теория: Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды, обуви. Техника ориентирования. Измерение расстояния на местности(шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направления с помощью компаса и карты, по объектам местности. Разновидности карт: топографические, спортивные. Спортивное снаряжение. Правила соревнования.

Спортивные походы(11 часов)

Теория: Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинированные. Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные препятствия, категория сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж маршрута. Краеведение на маршруте.

Список литературы для преподавателя:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт. Программа внеурочной деятельности. Сборник материалов по организации туристской и краеведческой работы для вожатых общеобразовательных учреждений. - М.:МГДД (Ю)Т,2010.-96с.
 2. Программа физического воспитания. Автор Г.И. Погадаев Стандарты второго поколения. Внеурочная деятельность школьников. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991г.;
- Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар,2011.
- Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
- Антропов К., Шibaев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
- Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
- Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
- Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.

Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М., 1992.
Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур, 1997.
Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М., 1982, 2001.
Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М., 1995;
Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.
Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
Энциклопедия туриста. М., 1993

Список литературы для учащихся

Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайСЮТур, 1999.
Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
Энциклопедия туриста. М., 1993.

**Тематическое планирование модуля
«Основы туризма и краеведения»**

№ п	тема	Общее кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Трудовая этика туриста.	1
2	Спортивное туристское снаряжение (личное)	1
3	Спортивное туристское снаряжение (Групповое)	1
4	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды, обуви	1
5	Обучение технике ориентирования	1
6	Закрепление техники ориентирования	1
7	Совершенствование техники ориентирования	1
8	Измерение расстояния на местности(шагами, по времени, визуально)	1
9	Спортивный компас. Приемы пользования компасом	1
10	Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.	1
11	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным признакам	1
12	Движение по азимуту. Определение и контроль направления с помощью компаса и карты, по объектам местности.	1
13	Разновидности карт: топографические, спортивные	1
14	Спортивное снаряжение.	1
15	Правила соревнования	1
16	Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинированные	1
17	Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные препятствия, категория сложности спортивных походов	1
18	Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов	1
19	Ориентирование на маршруте	1
20	Хронометраж маршрута	1
21	Краеведение на маршруте	1
22	Узлы, их назначение и применение. Обучение техники вязания	1

	узлов	
23	Узлы, их назначение и применение. Закрепление техники вязания узлов	1
24	Узлы, их назначение и применение. Совершенствование техники вязания узлов	1
25	Узлы, их назначение и применение. Совершенствование техники вязания узлов	1
26	Совершенствование техники вязания узлов	1
27	Совершенствование техники вязания узлов	1
28	Обучение способов страховки и самостраховки	1
29	Закрепление способов страховки и самостраховки	1
30	Совершенствование способов страховки и самостраховки	1
31	Совершенствование способов страховки и самостраховки	1
32	Способы преодоление водных препятствий	1
33	Способы преодоление сухопутных препятствий	1
34	Обучение техники преодоления горизонтального и вертикального маятника	1
35	Закрепление техники преодоления горизонтального и вертикального маятника	1
36	Совершенствование техники преодоления горизонтального и вертикального маятника	1
37	Совершенствование техники преодоления горизонтального и вертикального маятника	1
38	Совершенствование техники преодоления горизонтального и вертикального маятника	1
39	Обучение техники переправы по веревке с периллами(параллельные перила)	1
40	Закрепление техники переправы по веревке с периллами(параллельные перила)	1
41	Совершенствование техники переправы по веревке с периллами(параллельные перила)	1
42	Совершенствование техники переправы по веревке с периллами(параллельные перила)	1
43	Совершенствование техники переправы по веревке с периллами(параллельные перила)	1
44	Обучение технике подъема по склону по перилам спортивным способом	1
45	Закрепление технике подъема по склону по перилам спортивным способом	1
46	Совершенствование техники подъема по склону по перилам	1

	спортивным способом	
47	Совершенствование техники подъема по склону по перилам спортивным способом	1
48	Совершенствование техники подъема по склону по перилам спортивным способом	1
49	Обучение технике суска по склону по перилам спортивным способом	1
50	Закрепление технике суска по склону по перилам спортивным способом	1
51	Совершенствование технике суску по склону по перилам спортивным способом	1
52	Совершенствование технике суску по склону по перилам спортивным способом	1
53	Совершенствование технике суску по склону по перилам спортивным способом	1
54	Обучение технике подъема по склону по судейским перилам с самостраховкой	1
55	Закрепление технике подъема по склону по судейским перилам с самостраховкой	1
56	Совершенствование технике подъема по склону по судейским перилам с самостраховкой	1
57	Совершенствование технике подъема по склону по судейским перилам с самостраховкой	1
58	Совершенствование технике подъема по склону по судейским перилам с самостраховкой	1
59	Обучение технике спуска по склону по судейским перилам с самостраховкой	1
60	Закрепление технике спуска по склону по судейским перилам с самостраховкой	1
61	Совершенствование технике спуска по склону по судейским перилам с самостраховкой	1
62	Совершенствование технике спуска по склону по судейским перилам с самостраховкой	1
63	Совершенствование технике спуска по склону по судейским перилам с самостраховкой	1
64	Обучение технике передвижения по навесной переправе	1
65	Закрепление техники передвижения по навесной переправе	1
66	Совершенствование техники передвижения по навесной переправе	1
67	Совершенствование техники передвижения по навесной переправе	1
68	Занятие по проверке практических умений и навыков на природе	1
Итого:		68

