

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОВОЛИСИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ»

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МКОУ «Новолисинская СОШ-интернат»  
Протокол № 1 от «28» августа 2023г.

УТВЕЖДЕНА  
приказ № 193 от 29 августа 2023г.  
директор МКОУ «Новолисинская  
СОШ-интернат»  
В.И. Козак



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст детей: 11-18 лет

Срок реализации: 2 года

Количество учебных часов в год: 153 часа

Автор-составитель:  
Белов Яков Анатольевич  
педагог дополнительного образования

Тосненский район  
д. Новолисино  
2023г.

## Пояснительная записка

Представленная дополнительная общеразвивающая программа – «Спортивный туризм» (далее Программа) составлена на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального казенного образовательного учреждения «Новолисинская школа – интернат среднего полного общего образования».

Туризм- это активный отдых, влияющий на укрепление здоровья, физическое развитие человека, связанный с передвижением за пределы постоянного места жительства.

В материалах Всемирной конференции по туризму, проведенной ВТО в 1981 году в Мадриде, дано следующее определение: туризм - один из видов активного отдыха, представляющий собой путешествия, совершаемые с целью познания тех или иных районов, новых стран и сочетаемые в ряде стран с элементами спорта. В 1993 году Статистическая комиссия ООН приняла более широкое определение: туризм - это деятельность лиц, которые путешествуют и осуществляют пребывание в местах, находящихся за пределами их обычной среды, в течение периода, не превышающего одного года подряд, с целью отдыха, деловыми и прочими целями.

В детстве у многих возникает мечта совершать путешествия по разным странам и городам, увидеть настоящие моря-океаны, безбрежные степи и пустыни с караванами верблюдов на горизонте, взобраться с рюкзаком на высокие, занесённые снегом вершины гор. Но как часто мы не замечаем красоты родной природы, не знаем знаменательных событий, вписанных в историю нашей малой родины. Тосненский район находится на территории Ленинградской области, которая представляет собой совокупность великолепных памятников природы и исторических событий. Программа даёт возможность открывать в окружающем мире, а также и в себе новые достоинства и возможности. Доступность этих мест позволяет организовывать многообразные маршруты и привлекать к занятиям детей любого возраста.

Подростков тянет к романтике приключений, они стремятся испытать себя в трудных ситуациях, ребята мечтают провести время в походе, в палатках, у костра. Программа «Спортивный туризм» позволяет ребятам проверить свои силы в походе, в путешествиях и на соревнованиях по туризму.

Туристско-краеведческая деятельность способствует воспитанию таких нравственных качеств, как чувство долга, ответственность за порученное дело, исполнительность, обязательность, инициативность,

самостоятельность. При современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и поселков, высоком уровне загазованности городов, шума и других вредных факторов, туристский поход является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, соревнования, проводимые на природе снимают нервное напряжение, объединяют детей в дружный коллектив, где от знаний и умений каждого зависит успех общего дела. создают благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности ребенка. Выполнение краеведческих заданий на маршруте, постоянное нахождение в природной среде, общение с местным населением, знакомство с памятниками природы, истории и культуры способствуют воспитанию духовно-нравственных качеств, патриотизма. Овладение различными навыками формирует сознательное отношение к труду.

Туризм очень интересен для подростков в силу того, что походы и соревнования на дистанциях проходят в условиях максимально приближенных к экстремальным видам, в нем есть возможность постоянного совершенствования мастерства.

Ребята привлекают различные соревнования внутри объединения, поисково-спасательные работы, ролевые игры «Инстинкт самосохранения», категорийные походы.

Программа является модифицированной. Разработана на основе программ, изданных ЦДЮТур Минобразования России. Содержание программы опирается на концепцию детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков) и предполагает всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Актуальность** программы определяется необходимостью формирования у детей потребности к активным видам досуговой деятельности, формирования и поддержания культуры здорового образа жизни, развития у подростков познавательного интереса к изучению родной истории, культуры, природы.

С помощью туристско-краеведческой деятельности решается целый ряд важнейших вопросов, связанных с формированием социально-активной жизненной позиции будущего гражданина и развитием личности подростка в целом. К ним относятся: закрепление у детей уже имеющихся и формирование новых навыков самообслуживания; овладение способами укрепления и сохранения своего здоровья; усвоение подростками знаний и развитие умений в сфере трудовой деятельности и организации туристского быта; профилактика асоциального поведения подростков; овладение опытом межличностного общения и организации досуга; развитие важнейших личностных качеств, таких как воля, выносливость, самоконтроль.

### **Отличительные особенности программы**

Содержание учебного материала дополняет школьные курсы географии, краеведение, ОБЖ, помогает систематизировать знания, обогащает использованием регионального компонента.

Если говорить об основной идее, концепции программы, то она достаточно проста и строится на идеи гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова, т. е. развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения — летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Все планирование в течение года привязано к конечной цели — дать то, что понадобится в походе, а дальше и в жизни.

Программа «Спортивный туризм» предусматривает дифференцированный подход к обучению школьников. Выполнение программы зависит от способностей учащихся, дает им возможность достичь высоких спортивных результатов, стать профессиональным спортсменом, вести здоровый образ жизни, уметь выживать в различных жизненных ситуациях, осуществлять принцип преемственности и передачи умений и навыков, приобретенных на занятиях. Содержание программы «Спортивный туризм» позволяет детям не только углублять знания, полученные во время занятий туризмом, но и применять их на практике по Правилам, установленным в масштабах страны, ощущать свою принадлежность к сообществу спортсменов туристов, быть постоянно в ситуации успеха путем спортивного роста.

### **Педагогические технологии:**

- технологии группового обучения;
- технологии дифференцированного обучения;
- технологии развивающего обучения;

- технологии проблемного обучения;
- технологии исследовательской деятельности.

Возраст детей.

Программа рассчитана на обучающихся 11-18 лет. Набор проводится для всех желающих.

Сроки реализации программы.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» рассчитана на 2 года.

Содержание и материал программы организованны по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности: стартовый уровень, базовый уровень.

Программа предъявляет единые требования к уровню туристской подготовленности занимающихся на каждом этапе обучения.

*I этап - 1-й год обучения.* Начальная туристская подготовка. Выполнение зачетных нормативов и требований на получение юношеских разрядов по туризму.

*II этап - 2-й год обучения.* Базовая туристская подготовка Совершенствование теоретических и практических знаний и навыков по спортивному туризму. Выполнение зачетных нормативов и требований на получение юношеских взрослых разрядов по туризму.

Программа рассчитана:

1-ый год обучения:

Для группы 5-7 классов – 68 часов (2 часа в неделю)

8-11-классов – 85 часов (2,5 часа в неделю)

2-ый год обучения:

Для группы 5-7 классов – 68 часов (2 часа в неделю)

8-11-классов – 85 часов (2,5 часа в неделю)

Всего за 2 года 306 часов.

Состав группы - постоянный

Количество детей в группе – 15 человек

#### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график составляется с учетом общего срока усвоения дополнительных общеразвивающих программ; требований к оптимальной учебной, внеучебной нагрузке обучающихся; режиму учебных занятий; продолжительности учебного года и каникул.

Календарный учебный график составляется с учетом общего срока усвоения основных образовательных программ по уровням образования и продолжительности учебного года. Календарный учебный график составлен на основании Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20, Устава МКОУ «Новолисинская СОШ – интернат».

Начало учебного года – 1 сентября 2023г.

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Окончание учебного года - 31 мая 2024 года

Периодичность аттестации обучающихся – триместр (1-9 классы)

Продолжительность учебного года – 34 недели,

в каникулярное время занятий по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам – нет.

*Продолжительность и сроки каникул:*

#### Каникулы для обучающихся в 2023-2024 учебном году

<i>Период каникул</i>	<i>1 классы (5 дней)</i>	<i>2-4 классы (5 дней)</i>	<i>5-11 классы (5 дней)</i>
Осенние	28 октября – 05 ноября 2023 года (9 дней)	28 октября – 05 ноября 2023 года (9 дней)	28 октября – 05 ноября 2023 года (9 дней)
Зимние	31 декабря – 08 января 2023 года (9 дней)	31 декабря – 08 января 2023 года (9 дней)	31 декабря – 08 января 2023 года (9 дней)

Весенние	23 марта – 31 марта 2023 года (9 дней)	23 марта – 31 марта 2023 года (9 дней)	23 марта – 31 марта 2023 года (9 дней)
----------	--	--	--

*Праздничные дни в течение учебного года:*

4 ноября – день народного единства,  
 1- 8 января – новый год,  
 23 февраля – день защитника отечества,  
 8 марта – международный женский день,  
 1 мая – праздник весны и труда  
 9 мая – день Победы.

*Нерабочими праздничными днями являются:*

Начало	Конец	Дней	Название
4 Ноября	6 ноября	3	День народного единства
31 декабря	8 Января	8	Новогодние каникулы 2024
23 Февраля	23 февраля	1	День защитника Отечества
8 Марта	8 марта	1	Международный женский день
29 апреля	1 мая	3	День Труда
9 Мая	10 мая	2	День Победы
12 июня	12 июня	1	День России

*Количество учебных групп по годам обучения и направлениям деятельности:*

№	Направления деятельности	Количество программ	Количество групп	Количество детей	Срок обучения
1	естественнонаучная	1	1	15	4 года

*Регламентирование учебно-воспитательного процесса:*

Начало учебных занятий 8-00 (для 1-4 классов) понедельник - пятница  
 Окончание учебных занятий 12-30 или 13-15 (для 1-4 классов)  
 в зависимости от учебного расписания понедельник – пятница

Начало дополнительных занятий 14.00 (для обучающихся 2-4 классов)  
 15-00 или 17-00 (для обучающихся 8-11 классов)  
 в зависимости от расписания по классам, соблюдая перерыв между уроками и занятиями не менее 45 минут

Окончание дополнительных занятий 17.00 (для 1-4 классов)  
 20-00 (для 8-11 классов)  
 в зависимости от расписания дополнительных занятий

Количество учебных часов на одну группу составляет для обучающихся – 1 раз в неделю по 2 часа для группы 5-7 классов, и 2,5 часа для группы 8-11 класс

Продолжительность занятия – определяется общеразвивающей программой педагога, а также требованиями СанПиН: 30-45 минут, перерыв между занятиями 15 минут.

*Организация аттестации обучающихся*

Способы определения результативности и формы подведения итогов реализации дополнительных общеразвивающих программ детей имеют безотметочный вариант. Текущий контроль успеваемости

обучающихся в Учреждении осуществляется педагогом дополнительного образования по каждой изученной теме или занятию. Форму текущего контроля определяет педагог дополнительного образования с учетом контингента обучающихся, уровня обученности детей, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

Промежуточная и итоговая аттестация по дополнительным общеразвивающим программам в образовательном учреждении не предусматривается.

### Цели и задачи

Целью программы является создание необходимых условий для личностного развития, оздоровления, адаптации к жизни в обществе, организации содержательного досуга воспитанников посредством занятий туризмом.

#### Задачи.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые и нравственные качества;
- формировать установки на безопасный, активный, здоровый образ жизни;
- повышать мотивацию осознанного выбора профессии.
- воспитать устойчивый интерес к занятиям в объединении;
- формировать из числа старших и наиболее опытных воспитанников инструкторский актив, помогающий в реализации данной программы;

Обучающие:

- формировать систему знаний о спортивном туризме (маршруты, дистанции), инструкторской подготовке, оказании первой доврачебной помощи и спасательных работах;
- ознакомить с правилами соревнований по туризму.
- обучать технике и тактике спортивного туризма;
- расширять знания о родном крае;
- применять полученные навыки для решения практических задач.

Развивающие:

- развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационные и ориентационно-пространственные качества;
- развивать туристские умения и навыки;
- развивать организаторские способности, навыки судейства соревнований;
- развивать навыки адаптации в изменяющихся условиях.
- повышать уровень физического развития учащихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию;
- совершенствовать интеллектуальные, нравственные, волевые качества и личностные характеристики, таких как выносливость, сила воли, решительность, самостоятельность;
- формировать здоровый образ жизни через занятие спортом.

### Тематическое планирование

1 год обучения

группы 5-7 классов

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
		68	11	57	
1	<b>I. Вводный модуль: Основы спортивного туризма.</b>	16	3	13	
2	Введение в содержание общеразвивающей программы	1	1		

3	Раздел. Спортивный туризм.	15	2	13	Тесты, сдача нормативов, соревнования, походы
4	<b>II. Основной модуль: Особенности спортивного туризма</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>44</b>	
5	Раздел 1. Организация привалов в туристском путешествии.	12	2	5	Тесты, соревнования, походы
4	Раздел 2. Краеведение.	9	2	7	Тест
5	Раздел 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	5	1	6	Тест
6	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.	14	2	13	Сдача нормативов.
7	Раздел 5. Культурология	7	1	6	Опрос
8	Раздел 6. Коллективные и творческие дела	5		7	Общественная работа

**Тематическое планирование  
1 год обучения  
для группы 8-11 класс**

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
		<b>85</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
1	Введение в содержание общеразвивающей программы на учебный год	2	2		
2	Раздел 1. Спортивный туризм.	32	8	24	Тесты, сдача нормативов, соревнования, походы.
3	Раздел 2. Краеведение.	12	4	8	Тест
4	Раздел 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	10	5	5	Тест
5	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.	20	5	15	Сдача нормативов.
6	Раздел 5. Культурология	5	3	2	Опрос
7	Раздел 6. Коллективные и творческие дела	4		2	Общественная работа

**Тематическое планирование  
2 год обучения  
группы 5-7 классов**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>I. Вступительная часть</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

1.1.	<b>1.1.</b> Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, организации и проведения туристских путешествий и походов.	1	1		
2.	<b>II. Спортивно-туристская подготовка</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	
2.1.	2.1. Повторение и актуализация предыдущего года обучения.	1	1		
2.2.	2.2. Спортивный календарь.	1	1		
2.3	2.3. Топографическая подготовка. тивное ориентирование.	10	2	8	
2.4.	2.4. Техника спортивного туризм способы преодоления препятствий.	11	1	10	
2.5.	2.5. Организация питания в походе время экскурсии.	1	-	1	
3	<b>III. Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	
3.1.	3.1. Общая физическая подготовка	14	2	12	
3.2.	3.2. Работа с веревками	4	1	3	
4	<b>IV. Физическая культура и первая медицинская помощь.</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
4.1.	4.1. Специальная физическая подготовка.	10	2	8	
4.2.	4.2. Оказание первой медицинской	4	2	2	
5	<b>V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
5.1.	5.1. Участие в соревнованиях, о-спортивных мероприятиях	10	-	10	
6	<b>VI. Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>Итого часов:</b>		<b>68</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	

**Тематическое планирование  
2 год обучения  
группы 8-11 классов**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>I. Вступительная часть</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1.	<b>1.1.</b> Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, ла организации и проведения туристских путешествий и походов.	2	2		
2.	<b>II. Спортивно-туристская подготовка</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	
2.1.	2.1. Повторение и актуализация й предыдущего года обучения.	2	2		
2.2.	2.2. Спортивный календарь.	2	2		
2.3	2.3. Топографическая подготовка. тивное ориентирование.	14	3	11	
2.4.	2.4. Техника спортивного туризм способы преодоления препятствий.	14	2	12	
2.5.	2.5. Организация питания в походе время экскурсии.	2	-	2	
3	<b>III. Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	

3.1.	3.1. Общая физическая подготовка	14	3	11	
3.2.	3.2. Работа с веревками	6	2	4	
4	<b>IV. Физическая культура и первая медицинская помощь.</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	
4.1.	4.1. Специальная физическая подготовка.	10	2	8	
4.2.	4.2. Оказание первой медицинской	6	3	3	
5	<b>V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях</b>	<b>11</b>		<b>11</b>	
5.1.	5.1. Участие в соревнованиях, о-спортивных мероприятиях	11	-	11	
6	<b>VI. Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Итого часов:</b>		<b>85</b>	<b>23</b>	<b>62</b>	

## Содержание программы

5-7 класс

1 год обучения

### **I. Вводный модуль: Основы спортивного туризма.**

Содержание общеразвивающей программы на учебный год

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения.

#### **Раздел 1. Спортивный туризм.**

Теория: Понятие «спортивный туризм». Развитие туризма в России. Определение основных терминов и понятий. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей. Виды снаряжения, страховки. Правила соревнований. Техника безопасности при проведении туристских соревнований. Знакомство с понятиями:

-карта

-топографические условные знаки на карте местности и спортивных картах. Правила поведения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Способы ориентирования на местности: по компасу, местным признакам, растениям и животным. Ориентирование на местности. Основы работы с компасом. Техника безопасности в походе.

Практика:

Тестовые задания. Соревнования по туризму. Дистанция пешеходная и лыжная. Узлы. Работа с веревкой, со снаряжением для занятий туризмом. Выполнение страховки и сопровождение. Работа на местности со спортивными и топографическими картами. Определение основных и промежуточных направлений по компасу

### **II. Основной модуль: Особенности спортивного туризма**

#### **Раздел 1. Организация привалов в туристском путешествии.**

Теория: Определение мест для организации привалов и ночлегов. Техника безопасности

Практика: Организация туристского быта. Организация привалов.

#### **Раздел 2. Краеведение.**

Теория: Географическое положение региона.

Особенности рельефа и климата. Окружающая среда.

Основные географические и исторические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: Ознакомление с географическими и историческими объектами Тосненского района.

#### **Раздел 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Теория: Основы гигиены. Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение, раны, кровотечения. Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.

Практика: Наложение повязок. Изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.

#### **Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног, растяжки. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.

Подвижные и спортивные игры. Тестирование физических кондиций - сдача нормативов.

#### **Раздел 5. Культурология.**

Теория: Культурология: сущность, предмет, объект. Тенденции социокультурной среды современности.

Практика: исследование участия Тосненского района в создании, приумножении, сохранении и передаче культурных ценностей

#### **Раздел 6. Коллективные и творческие дела**

Практика: Участие в общественно полезной работе, массовых мероприятиях учреждения и района.

### **Содержание программы**

#### **8-11 класс**

#### **1 год обучения**

**Введение.** Содержание общеразвивающей программы на учебный год

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения.

#### **Раздел 1. Спортивный туризм.**

Теория: Определение цели и района путешествия. Техника безопасности в походе.

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма.

#### **Раздел 2. Краеведение.**

Теория: «Лингвистический конструктор». Происхождение названий населенных пунктов.

Практика: Ознакомление с географическими и историческими объектами Тосненского района.

#### **Раздел 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Теория: Комплектование аптечки.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.

#### **Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Теория: Физическая и психологическая подготовка, правильный подбор участников, умелая разработка маршрута, материальное обеспечение, экипировка участников и группы в целом.

Практика: Овладение техническими и тактическими навыками. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног, растяжки. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. Спортивные игры тренировочные кросс-походы на местности.

## **Раздел 5. Культурология.**

Теория: Культура оформления исследовательского материала.

Практика: Презентация результатов исследований участия Тосненского района в создании, приумножении, сохранении и передаче культурных ценностей.

## **Раздел 6. Коллективные и творческие дела**

Практика: Участие в общественно полезной работе, массовых мероприятиях учреждения и района.

### **Содержание программы**

#### **5-7 класс**

#### **2 год обучения**

### **Раздел I. Вступительная часть (1 час)**

#### *1.1. Вступительное занятие (1 час)*

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

### **Раздел II. спортивно-туристская подготовка (24 часа)**

#### *2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года (1 час)*

Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирования спортсменов. Контрольные нормативы на начало учебного года.

#### *2.2. Спортивный календарь (1 час)*

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

#### *2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (10 часов)*

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### *Практические занятия.*

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

#### *2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий (11 часов)*

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

#### *Практические занятия.*

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

## *2.5. Организация питания в походе (1 час)*

Практические занятия.

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

## **Раздел III. Общая физическая подготовка (18 часов)**

### *3.1. Общая физическая подготовка (14 часов)*

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ. подготовке.

### *3.2. Работа с веревками (4 часов)*

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

## **Раздел IV. Физическая культура и первая медицинская помощь (14 часов)**

### *4.1. Специальная физическая подготовка. (10 часов)*

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

### *4.2. Оказание первой медицинской помощи. (4 часа)*

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие.

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

## **Раздел V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (10 часов).**

### *5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях (10 часов).*

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий.

Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

## **Раздел VI. Итоговое занятие (1 час)**

Подведение итогов работы кружка. Анализ достижений, и неудач выступлений спортсменов

### **Содержание программы**

**8-11 класс**

**2 год обучения**

#### **Раздел I. Вступительная часть (2 часа)**

##### *1.1. Вступительное занятие (2 часа)*

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

#### **Раздел II. спортивно-туристская подготовка (34 часа)**

##### *2.6. Повторение и актуализация знаний предыдущего года (2 часа).*

Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирования спортсменов. Контрольные нормативы на начало учебного года.

##### *2.7. Спортивный календарь (2 часа)*

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

##### *2.8. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (14 часов)*

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

*Практические занятия.*

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

##### *2.9. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий (11 часов)*

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

*Практические занятия.*

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению.

##### *2.10. Организация питания в походе (2 часа)*

*Практические занятия.*

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

### **Раздел III. Общая физическая подготовка (20 часов)**

#### *3.3. Общая физическая подготовка (14 часов)*

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ. подготовке.

#### *3.4. Работа с веревками (6 часов)*

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

### **Раздел IV. Физическая культура и первая медицинская помощь (16 часов)**

#### *4.3. Специальная физическая подготовка. (10 часов)*

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

#### *4.4. Оказание первой медицинской помощи. (6 часов)*

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие.

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

### **Раздел V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (11 часов).**

#### *5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях (11 часов).*

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий. Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

### **Раздел VI. Итоговое занятие (1 час)**

Подведение итогов работы кружка. Анализ достижений, и неудач выступлений спортсменов

### **Планируемые результаты и способы их определения.**

Личностные результаты

К концу первого года обучающийся способен:

Помогать товарищам в разных жизненных ситуациях.

- Выполнять общепринятые правила поведения и общения.
- Уважительно относиться к природе, культурным традициям многонационального народа.
- Соблюдать правила безопасного образа жизни.

К концу второго года обучающийся способен:

- Уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения и решать конфликтные ситуации.
- Уметь высказывать своё мнение и считаться с мнением других.
- Участвовать в коллективной деятельности.

Метапредметные результаты

К концу первого года обучающийся способен:

- Оценивать свою работу и деятельность товарищей.
- Предлагать свои варианты решения проблемы.
- Проявлять творческую и деловую инициативу.

К концу второго года обучающийся способен:

- Действовать в предлагаемых обстоятельствах.
- Планировать собственную деятельность
- Осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников.

Предметные результаты.

К концу первого года обучающийся знает:

- Основные термины и понятия.
- Виды снаряжения, страховки, способы вязания узлов.
- Основы топографии и ориентирования
- Технику безопасности при проведении туристских соревнований.
- Основные географические и исторические объекты Тосненского района.
- Понятия: сущность, предмет, объект культурологии.
- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
- Использовать знания передвижения по дорогам и тропам в составе группы.
- Ориентироваться по карте и компасу.
- Оказывать первую медицинскую помощь.
- Организовывать походный быт
- Использовать технические и тактические навыки
- Происхождение названий населенных пунктов.
- Требования к комплектованию аптечки.
- Приемы иммобилизации и транспортировки пострадавшего.
- Алгоритм подбора участников и разработки маршрута, материальное обеспечение похода, экипировку участников и группы в целом.
- Культуру оформления исследовательского материала.

- Составлять список медикаментов для ПВД.
- Оказывать первую медицинскую помощь.
- Применять приемы иммобилизации и транспортировки пострадавшего.
- Применять знания при подборе участников похода, разработке маршрута, по материальному обеспечению похода.
- Представить результаты исследований.

## **Способы определения результативности и система оценки результатов освоения образовательной программы**

*Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы:*

- Наблюдения
- Опрос обучающихся
- Участие в соревнованиях различного уровня

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- текущий контроль (декабрь)
- промежуточный контроль (май)

## **Формы подведения итогов**

*Формы текущей аттестации:*

- Соревнования по спортивному туризму (пешеходные, лыжные, в закрытых помещениях).
- Тренировки.
- Комбинированные старты.
- Кросс.
- Спортивные и ролевые игры.

*Формы промежуточной аттестации:*

- Учебно-тренировочные занятия на местности, сборы.
- Походы степенные и категорийные.
- Туристские слеты.
- Участие в массовых мероприятиях учреждения и района.
- Походы однодневные, многодневные, выходного дня, экскурсии.
- Достижения (наградной материал).
- Презентации.

## **Оценочные материалы.**

Тесты, карточки-задания, диагностические карты, нормативы.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### ***Формы и режим занятий***

Форма обучения: очная.

*Форма проведения занятий:* аудиторная.

*Форма организации образовательного процесса:* занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. Для успешного освоения программы количество детей в группе 1-го года обучения 15 человек, 2-го года обучения 12 человек.

### ***Методы обучения:***

- методы устного изложения материала педагогом и активизации познавательной деятельности учащихся: объяснение, беседа;
- методы иллюстрации и демонстрации при устном изложении изучаемого материала (вербальные методы);
- эвристический метод;
- проблемный метод;
- методы закрепления изучаемого материала: беседа, спортивные упражнения, спортивные и ролевые игры.
- методы самостоятельной работы: сбор и анализ материала.
- методы проверки и оценки деятельности: повседневное наблюдение за работой, проверка знаний и умений с помощью практических заданий.

Применяемые технологии обучения:

- технологии группового обучения;
- технологии дифференцированного обучения;
- технологии развивающего обучения;
- технологии проблемного обучения;
- технологии исследовательской деятельности.

### ***Формы проведения занятий:***

- традиционные;
- комбинированные и практические занятия;
- самостоятельная работа;
- открытые уроки.

При закреплении материала, совершенствовании знаний, умений и навыков большое внимание уделяется самостоятельной работе обучающихся.

### ***Методы занятий:***

- словесный - устное изложение, беседа, рассказ и т.д.;
- наглядный - показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдений;
- показ (выполнение) педагогом, работа по образцу; выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др;
- объяснительно — иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

В основу данной программы положены следующие педагогические принципы:

- гуманности;
- увлекательности;
- самооценки личности;
- толерантности.

Личностно-ориентированный, интегрированный и культурологический подходы к образованию позволяют реализовать концепцию настоящей программы в полном объеме и добиться стабильных позитивных результатов.

Комплексно-целевой подход к образовательному процессу предполагает:

- дифференцированный подбор основных средств обучения и воспитания;
- демократический стиль общения и творческое сотрудничество педагога и ребенка.

### ***Алгоритм учебного занятия:***

#### **1. Вводная часть:**

- 1.1 Организация начала занятий.
- 1.2 Актуализация знаний.
- 1.3 Постановка целей занятия.

#### **2. Основная часть:**

- 2.1 Введение нового материала.
- 2.2 Контроль и самоконтроль, применение полученных знаний и умений на практике.
- 2.3 Проверка выполненного задания.
- 2.4 Содействие в выполнении заданий.
- 2.5 Проведение физкульт - минутки.

#### **3. Заключительная часть:**

- 3.1 Подведение итогов занятия.
- 3.2 Обобщение изученного материала.
- 3.3 Выявление и разъяснение возникших затруднений при освоении программы.
- 3.4 Рефлексия.

### **Применяемые средства обучения**

- Печатные (учебники, специальная литература).
- Электронные ресурсы.
- Аудиовизуальные.
- Наглядные плоскостные (плакаты, иллюстрации, альбомы).

### **Методическое обеспечение программы**

предполагает подбор дидактического и раздаточного материала:

- учебно-топографические карты;

- специальная литература по предмету;
- плакаты, схемы по технике туризма и инструкции по технике безопасности;
- фото, аудио и видеоматериалы, интернет-ресурсы;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- Веревки альпинистские
- Зал спортивный
- Системы страховочные
- Палатки
- Спальники
- Компасы
- Навигатор
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
- Маты гимнастические

#### **Список используемой литературы для педагога:**

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
2. Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией и показатели деятельности образовательной организации, подлежащей прохождению процедуры самообследования (в соответствии с п.3 2 части статьи 29 ФЗ об образовании в РФ) (Приказ Минобрнауки России от 14.07.2013 года № 462).
3. Положение о лицензировании образовательной деятельности (Постановление Правительства РФ от 28.10.2013 года № 966).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008).
5. Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств (письмо Министерства культуры Российской Федерации от 19 ноября 2013 года № 191-01-39/06-ГИ).
7. Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
8. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики».

9. Федеральная целевая программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (в рамках государственной программы «Развитие образования» на 2013-2020 годы).
10. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
11. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
12. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
13. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
14. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
15. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
16. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
17. Н.П. Царёва. Проектирование дополнительных образовательных программ нового поколения. Изд. «Экзамен», Москва, 2013 г.

**Список литературы для детей:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994