

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«Тосненский районный детско-юношеский центр»**

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
на заседании Методического совета  
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-  
юношеский центр»  
Протокол от 22.04.2024 № 2



Директор МБОУ ДО «Тосненский  
районный детско-юношеский центр»  
Е.И. Ухорюкова  
Принято: 2024 № 1344

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности**

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации: 2 года  
Количество учебных часов: 288 часов

Автор-составитель:  
Белов Яков Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

Тосно  
2024

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» разработана на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федерального закона от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письма 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)»;
- Письма 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»;
- Постановления 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»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областного закона Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

### **Направленность программы - туристско-краеведческая Уровень освоения- стартовый.**

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.

Ребят 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.

### **Педагогическая целесообразность.**

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.

Используемые педагогические технологии:

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

### **Отличительные особенности**

Предлагаемая программа собирает воедино несколько видов туризма (пеший, лыжный, водный). Первый год обучения – ознакомительный и направлен на развитие интереса к занятиям по программе, ребята знакомятся с азами туризма. Второй год обучения позволяет ребятам наращивать мастерство, осознанно подходить к учебному процессу, необходим для отработки знаний и умений, в соревнованиях принимают участие во 2 классе сложности.

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 истроится 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.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 10-15 лет. Набор проводится для всех желающих.

### **Объем и срок реализации программы**

Условия набора детей: принимаются все желающие.

Наполняемость учебной группы: 15 человек.

Форма обучения: очная.

*Срок реализации программы:* 2 года

*Режим занятий:* занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность 1 академического часа – 45 минут, между занятиями проводятся динамические паузы – 10 минут.

Общее количество часов по программе: первый год обучения -144 часа в год, второй год обучения -144 часа. Общее количество -288 часов.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В каникулярное время допускается изменение форм и места проведения занятий с разрешения администрации Учреждения.

### **Цель и задачи программы**

**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.

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

### ***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.

#### *К концу первого года обучающийся умеет:*

- 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.

#### *К концу второго года обучающийся знает:*

- 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.

*К концу второго года обучающийся умеет:*

- 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.

### ***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.

### ***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.

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

Набор осуществляется для всех желающих. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения 15 человек, на втором году обучения не менее 12 человек.

### ***Материально-техническое оснащение программы:***

Занятия должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий.

### ***Применяемые средства обучения:***

- печатные (учебники, специальная литература);
- электронные ресурсы;
- аудиовизуальные;
- наглядные плоскостные (плакаты, иллюстрации, альбомы).

### ***Дидактический и раздаточный материал:***

- 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.

***Формы организации деятельности детей на занятии:***

- групповые;
- индивидуально-групповые;
- индивидуальные.

**Форма проведения занятий:**

- аудиторная.

**Формы аудиторных занятий:**

- беседа;
- учебное занятие;
- дидактическая игра;
- практическое занятие;
- соревнование.

Формы и методы работы с воспитанниками по каждому разделу программы.

**Используемые педагогические технологии:**

- технология личностно-ориентированного подхода;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- здоровьесберегающая технология.

### Учебный план 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в содержание общеразвивающей программы	2	2	-	Беседа
2.	Раздел 1. Спортивный туризм	34	6	28	Тесты, сдача нормативов, соревнования, походы
3	Раздел 2. Организация привалов в туристском путешествии.	14	4	10	Тесты, соревнования, походы
4	Раздел 3. Краеведение.	18	4	14	Тест
5	Раздел 4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	12	2	10	Тест
6	Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.	36	4	32	Сдача нормативов.
7	Раздел 6. Культурология	16	2	14	Опрос
8	Раздел 7. Коллективные и творческие дела	12	-	12	Общественная работа
	Итого	144	24	120	

### Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в содержание общеразвивающей программы учебный год	2	2	-	Беседа
2.	Раздел 1. Спортивный туризм.	36	6	30	Тесты, сдача нормативов, соревнования, походы.
3.	Раздел 2. Краеведение.	18	4	14	Тест
4.	Раздел 3. Организация привалов в туристском путешествии.	12	2	10	Тесты, соревнования, походы
5.	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.	44	6	38	Сдача нормативов.
6.	Раздел 5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	20	2	18	Нормативно правовая база, практика оказания ПП.
7.	Раздел 6. Культурология	12	2	10	Опрос
8.	Раздел 7. Коллективные и творческие дела	12	-	12	Общественная работа

**Календарный учебный график  
на 2023/2025 учебный год**

Педагог дополнительного образования: Белов Яков Анатольевич

Наименование дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель в год	Количество во учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1		01.09. 2023		36	144	36	2 раза в неделю по 2 академических часа.
2		01.09.2024	30.05.2025	36	144	36	2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Содержание программы 1 год****Раздел 1. Введение (2 часа)****Тема 1. Введение в общеобразовательную программу “Спортивный туризм”. Развитие туризма в России. (2 ч).***Теория:* Развитие туризма в России.**Раздел 2. Спортивный туризм (34 часа)****Тема 1. Основные правила спорта спортивный туризм, дистанция «Пешеходная». (2 ч).***Теория:* Знакомство с регламентирующими документами.**Тема 2. Изучение теоретических основ. Тактики туристического похода. Дистанция пешеходная и лыжная. (2 ч).***Теория:* Теория и практика туристического похода.**Тема 3. Условные знаки и обозначения спортивных и туристических карт. (2 ч).***Теория:* Ознакомление с условными знаками спортивных карт.**Тема 4. Виды снаряжения, страховки. (2 ч).***Практика:* Ознакомление с туристическим снаряжением**Тема 5. Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками. (2 ч).***Практика:* Изучение узлов, их назначение и применение в спорте**Тема 6. Правила прохождения этапа подъём по склону с самостраховкой. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа подъём работа с Жумаром.

**Тема 7. Правила прохождения этапа спуск по склону с самостраховкой. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа спуск работа с ФСУ типа «восьмерка».

**Тема 8. Правила прохождения этапа переправа по параллельным перилам, с самостраховкой и сопровождением. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа параллельные перила, работа с сопровождением.

**Тема 9. Правила прохождения этапа навесная переправа, самостоятельно и с сопровождением. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа навесная переправа работа с сопровождением.

**Тема 10. Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками. Повторение. (2 ч).**

*Практика:* Вязка основных узлов.

**Тема 11. Правила прохождения этапа подъём по вертикальной веревке. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа способы подъёма.

**Тема 12. Правила прохождения этапа спуск по вертикальной веревке. (2 ч).**

*Практика:* Спуск по вертикальной веревке с самостраховкой.

**Тема 13. Правила прохождения наклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа.

**Тема 14. Правила прохождения крутонаклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа организация страховки и самовыпуска.

**Тема 15. Правила прохождения этапа траверс склона. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа без потери самостраховки.

**Тема 16. Правила прохождения подъема по стенду с зацепами. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа.

**Тема 17. Дистанция пешеходная в закрытых помещениях первого и второго класса (2 ч).**

*Практика:* Прохождение классовых дистанций.

### **Раздел 3. Организация привалов в туристском путешествии. (14 часов)**

**Тема 1. Организация привалов в туристическом путешествии. (2 ч).**

*Теория:* Определение местоположения для организации привалов

**Тема 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 ч).**

*Теория:* Постановка лагеря питание в походных условиях.

**Тема 3. Работа на местности по спортивным картам и компасу. (2 ч).**

*Практика:* Работы с картой и компасом.

**Тема 4. Основы работы с компасом (повт.). Определение основных и промежуточных направлений. (2 ч)**

*Практика:* Работы с картой и компасом.

**Тема 5. Основы работы с компасом (закрепление). Определение основных и промежуточных направлений. (2 ч)**

*Практика:* Работы с компасом понятие Азимут и его определение.

**Тема 6. Установка лагеря в полевых условиях, и организация быта. (2 ч).**

*Практика:* Установка палаток, тентов, заготовка дров.

**Тема 7. Питание в походе. (2 ч).**

*Практика:* Составление суточного рациона питания на группу 10 человек.

### **Раздел 4. Краеведение. (18 часов)**

**Тема 1. Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата. (2 ч).**

*Теория:* Основные географические объекты Ленинградской области.

**Тема 2. Основные исторические объекты Ленинградской области. (2 ч).**

*Теория:* Основные исторические объекты Ленинградской области.

**Тема 3. Животный мир родного края. (2 ч).**

*Теория:* Ознакомление с животным миром родного края.

**Тема 4. Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата. (2 ч).**

*Практика:* Проверка удвоения пройденного материала устный опрос.

**Тема 5. Основные исторические объекты Ленинградской области. (2 ч).**

*Практика:* Проверка удвоения пройденного материала устный опрос.

**Тема 6. Животный мир родного края. (2 ч).**

*Практика:* Проверка удвоения пройденного материала устный опрос

**Тема 7. Пеший выход по Памятникам природы. (4 ч).**

*Практика:* Выезд п. Ульяновка, каньон реки Тосно, водопады.

**Тема 8. Выезд в Тосненский краеведческий музей. (2 ч).**

*Практика:* Посещение музея.

## **Раздел 5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (12 часов)**

**Тема 1. Основные приёмы оказания первой помощи (доврачебной). (2 ч).**

*Теория:* Основы оказания Первой помощи.

**Тема 2. Наложение повязок. (2 ч).**

*Практика:* Отработка навыков наложения повязок.

**Тема 3. Изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. (2 ч).**

*Практика:* Отработка навыков изготовления носилок с помощью штормовок, рюкзаков.

**Тема 4. Транспортировка пострадавшего. (2 ч).**

*Практика:* Отработка навыков транспортировки пострадавшего.

**Тема 5. Оказание первой помощи при травме головы. (2 ч).**

*Практика:* Отработка навыков оказания первой помощи при травме головы.

**Тема 6. Оказание первой помощи при потере сознания. (2 ч).**

*Практика:* Алгоритм оказания ПП при потере сознания.

## **Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка. (36 часов)**

**Тема 1. ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. (4 ч)**

*Теория:* Ознакомление с ОФП и СФП.

**Тема 2. ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.**

**Тренировка. (4 ч).**

*Практика:* ОФП и СФП. Тренировка.

**Тема 3. ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на работоспособность.**

**Тренировка. (2ч).**

*Практика:* ОФП и СФП. Тренировка.

**Тема 4. Прыжковые упражнения: прыжки в длину, с места, с разбега, через препятствия. (2 ч).**

*Практика:* Выполнение прыжковых упражнений: прыжки в длину, с места, с разбега, через препятствия.

**Тема 5. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног.

**Тема 6. СФП. Упражнения для развития ловкости и выносливости. (2 ч).**

*Практика:* СФП. Выполнение упражнений для развития ловкости и выносливости.

**Тема 7. Упражнения для формирования правильных движений. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Упражнения для формирования правильных движений.

**Тема 8. Упражнения для развития прыжковой ловкости.**

*Практика:* Тренировка. Упражнения для развития прыжковой ловкости.

**Тема 9. Техника выполнения упражнений. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка.

**Тема 10. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища.

**Тема 11. Упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады.

**Тема 12. Упражнения с сопротивлением: в парах-повороты и наклоны, сгибание и разгибание рук. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Упражнения с сопротивлением: в парах-повороты и наклоны, сгибание и разгибание рук.

**Тема 13. Упражнения с отягощением: с гирями, штангой, сгибание и разгибание рук, наклоны. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Упражнения с отягощением: с гирями, штангой, сгибание и разгибание рук, наклоны.

**Тема 14. Техника выполнения упражнений с предметами. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Техника выполнения упражнений с предметами.

**Тема 15. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки.

**Тема 16. Техника выполнения упражнений. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Техника выполнения упражнений.

## **Раздел 7. Культурология. (16 часов)**

**Тема 1. Культурология. Сущность, предмет. (2 ч).**

*Практика:* Ознакомление с культурологией. Сущность, предмет.

**Тема 2. Замена традиционных форм культуры техническими, электронными средствами. (2 ч).**

*Практика:* Ознакомление с техническими, электронными средствами.

**Тема 3. Животный мир родного края. (2ч).**

*Практика:* Ознакомление с животным миром родного края.

**Тема 4. Растительный мир родного края. (2 ч).**

*Практика:* Ознакомление с растительным миром родного края.

**Тема 5. Экскурсия. (2 ч).**

*Практика:* Экскурсия по окрестностям Тосненского района.

**Тема 6. Субкультура детей и молодежи. (2 ч).**

*Практика:* Понятие- субкультура детей и молодежи.

**Тема 7. Конфессиональные общества. (2 ч).**

*Практика:* Понятие- конфессиональные общества.

**Тема 8. Экологические проблемы. (2 ч).**

*Практика:* Виды экологических проблем.

## **Раздел 7. Коллективные и творческие дела. (12 часов)**

**Тема 1. Коллективное творческое дело. Соревнования по пройденному материалу 1-го года обучения. (2 ч).**

*Практика:* Соревнования.

**Тема 2. Коллективное творческое дело. Однодневный поход по Тосненскому району. (4 ч).**

*Практика:* Поход.

**Тема 3. Коллективное творческое дело. Подготовка Выступления “Географические и исторические объекты Ленинградской области”. (2 ч).**

**Тема 4. Коллективное творческое дело. Выступления “Географические и исторические объекты Ленинградской области”. (2 ч).**

*Практика*

**Тема 5. Итоговое занятие. (2 ч).** *Практика:* Подведение итогов за год, обсуждение соревнований и выездов.

## **Содержание программы 2 год**

### **Раздел 1. Введение (2 часа)**

**Тема 1. Введение в содержание общеразвивающей программы на учебный год. (2 ч).**

*Теория:* Обсуждения календарного плана соревнований и мероприятий на текущий год.

### **Раздел 2. Спортивный туризм (36 часов)**

**Тема 1. Техника пешеходного туризма, технические приёмы, схема обвязки самостраховки. (2 ч).**

*Теория:* Изучение регламентирующих документов.

**Тема 2. Требования безопасности, санитарных норм, охраны окружающей среды при проведении соревнований и туристических походах. (2 ч).**

*Теория:* Теория изучение нормативных документов.

**Тема 3. Условные знаки и обозначения спортивных и туристических карт, тактика выхода на КП. (2 ч).**

*Теория:* Ознакомление с условными знаками спортивных карт.

**Тема 4. Ориентирование на местности по спортивной карте и компасу, тактика выхода на КП. (2 ч).**

*Практика:* Работа с картой и компасом.

**Тема 5. Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками. (2 ч).**

*Практика:* Изучение узлов, их назначение и применение в спорте.

**Тема 6. Правила прохождения этапа подъём по склону с самостраховкой, с ВСВ, ВКС, работа в связке. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа подъём работа с Жумаром.

**Тема 7. Правила прохождения этапа спуск по склону с самостраховкой, организация этапа. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа спуск работа с ФСУ типа «восьмерка».

**Тема 8. Правила прохождения этапа переправа по параллельным перилам, с самостраховкой и сопровождением, организация перил. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа параллельные перила, работа с сопровождением.

**Тема 9. Правила прохождения этапа навесная переправа, самостоятельно и с сопровождением, организация и восстановление перил. этапа навесная переправа работа с сопровождением. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа навесная переправа работа с сопровождением.

**Тема 10. Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками. Повторение. (2 ч).**

*Практика:* Вязка основных узлов.

**Тема 11. Правила прохождения этапа подъём по вертикальной веревке. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа способы подъёма.

**Тема 12. Правила прохождения этапа спуск по вертикальной веревке, организация этапа. (2 ч).**

*Практика:* Спуск по вертикальной веревке с самостраховкой, с ВСС, ВКС.

**Тема 13. Правила прохождения наклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном, организация этапа. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа.

**Тема 14. Правила прохождения крутонаклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном, организация этапа. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа организация страховки и самовыпуска, работа с ВСС и ВКС.

**Тема 15. Правила прохождения этапа траверс склона, организация этапа, работа в связке и группе. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа без потери самостраховки.

**Тема 16. Правила прохождения подъема по стенду с зацепами. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение этапа.

**Тема 17. Ориентирование на местности в заданном направлении, выход на КП по азимуту. (2 ч).**

*Практика:* Работа с картой и компасом.

**Тема 18. Дистанция пешеходная в закрытых помещениях третьего и четвертого класса. (2 ч).**

*Практика:* Прохождение классовых дистанций.

### **Раздел 3. Краеведение. (18 часов)**

**Тема 1. Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата. (2 ч).**

*Теория:* Основные географические объекты Ленинградской области.

**Тема 2. Основные исторические объекты Ленинградской области. (2 ч).**

*Теория:* Основные исторические объекты Ленинградской области.

**Тема 3. Животный мир родного края. (2 ч).**

*Теория:* Ознакомление с животным миром родного края.

**Тема 4. Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата. (2 ч).**

*Практика:* Проверка удвоения пройденного материала устный опрос.

**Тема 5. Основные исторические объекты Ленинградской области. (2 ч).**

*Практика:* Проверка удвоения пройденного материала устный опрос.

**Тема 6. Животный мир родного края. (2 ч).**

*Практика:* Проверка удвоения пройденного материала устный опрос

**Тема 7. Пеший выход по Памятникам природы. (4 ч).**

*Практика:* Выезд п. Ульяновка, каньон реки Тосно, водопады.

**Тема 8. Выезд в Тосненский краеведческий музей. (2 ч).**

*Практика:* Посещение музея.

### **Раздел 4. Организация привалов в туристском путешествии. (12 часов)**

**Тема 1. Организация привалов в туристическом путешествии. (2 ч).**

*Теория:* Определение местоположения для организации привалов

**Тема 2. Организация туристического быта. (2 ч).**

*Теория:* Теория постановка лагеря питание в походных условиях.

**Тема 3. Установка лагеря в полевых условиях, и организация быта. (2 ч).**

*Практика:* Практика установка палаток, тентов, заготовка дров.

**Тема 4. Питание в походе. (2 ч).**

*Практика:* Составление суточного рациона питания на группу 10 человек

### **Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка. (36 часов)**

**Тема 1. ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. (4 ч)**

*Теория:* Ознакомление с ОФП и СФП.

**Тема 2. Влияние физических упражнений на прохождения дистанций пешеходная, «короткая», «длинная», в «закрытых помещениях». (2 ч).**

*Практика:* Ознакомление с упражнениями

**Тема 3. ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.**

**Тренировка. (4 ч).**

*Практика:* ОФП и СФП. Тренировка.

**Тема 4. ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на работоспособность.**

**Тренировка. (2ч).**

*Практика:* ОФП и СФП. Тренировка.

**Тема 5. Прыжковые упражнения: прыжки в длину, с места, с разбега, через препятствия. (2 ч).**

*Практика:* Выполнение прыжковых упражнений: прыжки в длину, с места, с разбега, через препятствия.

**Тема 6. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног.

**Тема 7. СФП. Упражнения для развития ловкости и выносливости. (2 ч).**

*Практика:* СФП. Выполнение упражнений для развития ловкости и выносливости.

**Тема 8. Упражнения для формирования правильных движений. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Упражнения для формирования правильных движений.

**Тема 9. Упражнения для развития прыжковой ловкости.**

*Практика:* Тренировка. Упражнения для развития прыжковой ловкости.

**Тема 10. Техника выполнения упражнений. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка.

**Тема 11. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища.

**Тема 12. Упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады.

**Тема 13. Упражнения с сопротивлением: в парах-повороты и наклоны, сгибание и разгибание рук. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Упражнения с сопротивлением: в парах-повороты и наклоны, сгибание и разгибание рук.

**Тема 14. Упражнения с отягощением: с гирями, штангой, сгибание и разгибание рук, наклоны. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Упражнения с отягощением: с гирями, штангой, сгибание и разгибание рук, наклоны.

**Тема 15. Техника выполнения упражнений с предметами. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Техника выполнения упражнений с предметами.

**Тема 16. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки.

**Тема 17. Техника выполнения упражнений. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Техника выполнения упражнений.

**Тема 18. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров). (2ч)**

*Практика:* Тренировка. Техника выполнения упражнений.

**Тема 19. Бег на 1000 и 2000 метров. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Техника выполнения упражнений.

**Тема 20. Бег на длинную дистанцию 3 км. с веревками. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Техника выполнения упражнений с веревками.

**Тема 21. Бег на длинную дистанцию 3 км. с веревками, на пересечённой местности. (2 ч).**

*Практика:* Тренировка. Техника выполнения упражнений с веревками.

## **Раздел 5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (20 часов)**

**Тема 1. Основные приёмы оказания первой помощи (доврачебной). (2 ч).**

*Теория:* Основы оказания Первой помощи.

**Тема 2: Состав аптечки для соревнований и туристических походах, с учетом количества дней и состава группы. (2 ч).**

*Практика:* Изучения состава, назначения и применения походной аптечки.

**Тема 3. Наложение повязок, на верхние конечности, плечевой пояс и грудную клетку. (2 ч).**

*Практика:* Отработка навыков наложения повязок.

**Тема 4. Наложение повязок, на нижние конечности, тазобедренный сустав. (2 ч).**

*Практика:* Отработка навыков наложения повязок.

**Тема 5. Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. (2 ч).**

*Практика:* Отработка навыков наложения тугих повязок, наложения жгута, турникета, подручные средства.

**Тема 5. Первая помощь при термических ожогах. (2 ч).**

*Практика:* Отработка навыков оказания ПП.

**Тема 6. Оказание первой помощи при травме головы. (2 ч).**

*Практика:* Отработка навыков оказания первой помощи при травме головы.

**Тема 7. Оказание первой помощи при потере сознания. (2 ч).**

*Практика:* Алгоритм оказания ПП при потере сознания.

**Тема 8. Изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. (2 ч).**

*Практика:* Отработка навыков изготовления носилок с помощью штормовок, рюкзаков.

**Тема 9. Транспортировка пострадавшего. (2 ч).**

*Практика:* Отработка навыков транспортировки пострадавшего

## **Раздел 6. Культурология. (12 часов)**

**Тема 1. Культурология. Сущность, предмет. (2 ч).**

*Практика:* Ознакомление с культурологией. Сущность, предмет.

**Тема 2. Замена традиционных форм культуры техническими, электронными средствами. (2 ч).**

*Практика:* Ознакомление с техническими, электронными средствами.

**Тема 5. Экскурсия. (2 ч).**

*Практика:* Экскурсия по окрестностям Госненского района.

**Тема 6. Субкультура детей и молодежи. (2 ч).**

*Практика:* Понятие- субкультура детей и молодежи.

**Тема 7. Конфессиональные общества. (2 ч).**

*Практика:* Понятие- конфессиональные общества.

**Тема 8. Экологические проблемы. (2 ч).**

*Практика:* Виды экологических проблем

## **Раздел 7. Коллективные и творческие дела. (12 часов)**

**Тема 1. Коллективное творческое дело. Соревнования по пройденному материалу 2-го года обучения. (2 ч).**

*Практика:* Соревнования.

**Тема 2. Коллективное творческое дело. Однодневный поход по Госненскому району. (4 ч).**

*Практика:* Поход.

**Тема 3. Коллективное творческое дело. Подготовка Выступления “Географические и исторические объекты Ленинградской области”. (2 ч).**

*Практика*

**Тема 4. Коллективное творческое дело. Выступления “Географические и исторические объекты Ленинградской области”. (2 ч).**

*Практика*

**Тема 5. Итоговое занятие. (2 ч).**

### Календарно-тематический план

На 2023\_/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм»

Группа № \_\_\_\_\_ 1\_ год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Белов Яков Анатольевич

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Введение в общеобразовательную программу “Спортивный туризм”. Развитие туризма в России.	2	Подача нового материала	Беседа		
2	Основные правила спорта спортивный туризм, дистанция «Пешеходная»	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
3	Изучение теоретических основ. Тактики туристического похода. Дистанция пешеходная и лыжная.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
4	Условные знаки и обозначения спортивных и туристических карт	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
5	Виды снаряжения, страховки.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
6	Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
7	Правила прохождения этапа подъём по склону с самостраховкой.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
8	Правила прохождения этапа спуск по склону с самостраховкой.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
9	Правила прохождения этапа переправа по параллельным перилам, с самостраховкой и сопровождением.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
10	Правила прохождения этапа навесная переправа, самостоятельно и с сопровождением.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
11	Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками. Повторение	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
12	Правила прохождения этапа подъём по вертикальной веревке.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
13	Правила прохождения этапа спуск по вертикальной веревке.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		

				ие, показ		
14	Правила прохождения наклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
15	Правила прохождения крутонаклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
16	Правила прохождения этапа траверс склона.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
17	Правила прохождения подъема по стенду с зацепами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
18	Дистанция пешеходная в закрытых помещениях первого и второго класса	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
19	Коллективное творческое дело. Соревнования по пройденному материалу среди 1 – го года обучения.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
20	Организация привалов в туристическом путешествии	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
21	Организация туристического быта.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
22	Работа на местности по спортивным картам и компасу.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
23	Основы работы с компасом (повт.). Определение основных и промежуточных направлений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
24	Основы работы с компасом (закрепление). Определение основных и промежуточных направлений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
25	Установка лагеря в полевых условиях, и организация быта.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
26	Питание в походе.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
27	Коллективное творческое дело. Однодневный поход по Тосненскому району	4	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
28	Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
29	Основные исторические объекты Ленинградской области.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
30	Животный мир родного края.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		

31	Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
32	Основные исторические объекты Ленинградской области.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
33	Животный мир родного края.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
34	Пеший выход по Памятникам природы.	4	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
35	Выезд в Тосненский краеведческий музей.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
36	Коллективное творческое дело. Подготовка Выступления "Географические и исторические объекты Ленинградской области".	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
37	Коллективное творческое дело. Выступления "Географические и исторические объекты Ленинградской области".	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
38	Основные приёмы оказания первой помощи (доврачебной).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
39	Наложение повязок.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
40	Изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
41	Транспортировка пострадавшего.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
42	Оказание первой помощи при травме головы.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
43	Оказание первой помощи при потере сознания.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
44	ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.	4	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
45	ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Тренировка.	4	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
46	ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на работоспособность. Тренировка.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
47	Прыжковые упражнения: прыжки в длину, с места, с разбега, через препятствия.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		

48	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
49	СФП. Упражнения для развития ловкости и выносливости.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
50	Упражнения для формирования правильных движений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
51	Упражнения для развития прыжковой ловкости.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
52	Техника выполнения упражнений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
53	Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
54	Упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
55	Упражнения с сопротивлением: в парах-повороты и наклоны, сгибание и разгибание рук.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
56	Упражнения с отягощением: с гирями, штангой, сгибание и разгибание рук, наклоны.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
57	Техника выполнения упражнений с предметами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
58	Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
59	Техника выполнения упражнений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
60	Культурология. Сущность, предмет.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
61	Замена традиционных форм культуры техническими, электронными средствами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
62	Животный мир родного края.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
63	Растительный мир родного края.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
64	Экскурсия.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
65	Субкультура детей и молодежи.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		

66	Конфессиональные общества.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
67	Экологические проблемы.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
68	Итоговое занятие.	2	Применение полученных знаний и навыков	Практическая работа		

Утвержден  
приказом от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Календарно-тематический план**  
На 2024\_/2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм»

Группа № \_\_\_ \_2\_ год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Белов Яков Анатольевич

	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Введение в содержание общеразвивающей программы на учебный год	2	Подача нового материала	Беседа		
2	Техника пешеходного туризма, технические приёмы, схема обвязки самостраховки	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
3	Требования безопасности, санитарных норм, охраны окружающей среды при проведении соревнований и туристических походах	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
4	Условные знаки и обозначения спортивных и туристических карт, тактика выхода на КП.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		

5	Ориентирование на местности по спортивной карте и компасу, тактика выхода на КП	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
6	Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
7	Правила прохождения этапа подъём по склону с самостраховкой, с ВСВ, ВКС, работа в связке.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
8	Правила прохождения этапа спуск по склону с самостраховкой, организация этапа.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
9	Правила прохождения этапа переправа по параллельным перилам, с самостраховкой и сопровождением, организация перил.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
10	Правила прохождения этапа навесная переправа, самостоятельно и с сопровождением, организация и восстановление перил.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
11	Основные узлы, используемые в спортивном туризме, для работы с веревками. Повторение	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
12	Правила прохождения этапа подъём по вертикальной веревке.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
13	Правила прохождения этапа спуск по вертикальной веревке, организация этапа.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
14	Правила	2	Комбинированное	Беседа,		

	прохождения наклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном, организация этапа.			наблюдение, показ		
15	Правила прохождения крутонаклонных навесных переправ, с положительным и отрицательным наклоном, организация этапа.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
16	Правила прохождения этапа траверс склона, организация этапа, работа в связке и группе.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
17	Правила прохождения подъема по стенду с зацепами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
18	Ориентирование на местности в заданном направлении, выход на КП по азимуту.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
19	Дистанция пешеходная в закрытых помещениях третьего и четвертого класса.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
20	Коллективное творческое дело. Соревнования по пройденному материалу среди 2 – го года обучения.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
21	Краевед. География. Положение региона. Особенности рельефа и климата.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
22	Основные исторические объекты Ленинградской области.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
23	Животный мир родного края.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
24	Краевед. География.	2	Комбинированное	Беседа,		

	Положение региона. Особенности рельефа и климата.			наблюдение, показ		
25	Основные исторические объекты Ленинградской области.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
26	Животный мир родного края.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
27	Пеший выход по Памятникам природы.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
28	Выезд в Тосненский краеведческий музей.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
29	Обсуждения по практическим выездам к памятникам природы и посещения краеведческого музея	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
30	Организация привалов в туристическом путешествии	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
31	Организация туристического быта.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
32	Установка лагеря в полевых условиях, и организация быта.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
33	Питание в походе.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
34	ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.	4	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
35	Влияние физических упражнений на прохождения дистанций пешеходная, «короткая», «длинная», в «закрытых помещениях»	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		

36	ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Тренировка.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
37	ОФП и СФП. Влияние физических упражнений на работоспособность. Тренировка.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
38	Прыжковые упражнения: прыжки в длину, с места, с разбега, через препятствия.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
39	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
40	СФП. Упражнения для развития ловкости и выносливости.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
41	Упражнения для формирования правильных движений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
42	Упражнения для развития прыжковой ловкости.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
43	Техника выполнения упражнений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
44	Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
45	Упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
46	Упражнения с сопротивлением: в парах-повороты и наклоны, сгибание и разгибание рук.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
47	Упражнения с отягощением: с	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение,		

	гирями, штангой, сгибание и разгибание рук, наклоны.			показ		
48	Техника выполнения упражнений с предметами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
49	Упражнения с короткой и длинной скакалкой, прыжки.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
50	Техника выполнения упражнений.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
51	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
52	Бег на 1000 и 2000 метров	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
53	Бег на длинную дистанцию 3 км. с веревками.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
54	Бег на длинную дистанцию 3 км. с веревками, на пересечённой местности.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
55	Основные приёмы оказания первой помощи (доврачебной).	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
56	Состав аптечки для соревнований и туристических походах, с учетом количества дней и состава группы.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
57	Наложение повязок, на верхние конечности, плечевой пояс и грудную клетку.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
58	Наложение повязок, на нижние конечности, тазобедренный сустав.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
59	Виды кровотечений и способы остановки кровотечения	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
60	Первая помощь при термических	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение,		

	ожогах.			показ		
61	Оказание первой помощи при травме головы.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
62	Оказание первой помощи при потере сознания.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
63	Изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
64	Транспортировка пострадавшего.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
65	Культурология. Сущность, предмет.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
66	Замена традиционных форм культуры техническими, электронными средствами.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
67	Экскурсия.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
68	Субкультура детей и молодежи.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
69	Конфессиональные общества.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
70	Экологические проблемы.	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
71	Итоговое занятие	2	Применение полученных знаний и навыков	Практическая работа		

### Оценочные и методические материалы

#### Формы 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, в основе которых лежит способ организации занятия:

- 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.

**Применяемые средства обучения**

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

**Дидактический и раздаточный материал:**

- 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

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов промежуточной аттестации обучающихся**  
**20\_\_/20\_\_ учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «\_\_\_\_\_»

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма проведения контроля: \_\_\_\_\_

Критерии оценки результатов: по баллам

**Результаты промежуточной аттестации**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности и
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)
- средний уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)
- низкий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)
- отсутствовало \_\_\_\_\_ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «\_\_\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ обучающихся (\_\_\_\_\_%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Заведующий отделом \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов итогового контроля обучающихся**  
**20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «\_\_\_\_\_»

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма проведения контроля: \_\_\_\_\_

Критерии оценки результатов: по баллам

**Результаты итогового контроля**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- средний уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- низкий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- отсутствовало \_\_\_\_\_ чел.

По результатам итогового контроля \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_%) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «\_\_\_\_\_»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Заведующий отделом \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
3. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
4. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
5. 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.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
7. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
8. Н.П. Царёва. Проектирование дополнительных образовательных программ нового поколения. Изд. «Экзамен», Москва, 2013 г.
- 9.

### **Список литературы для детей:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
- Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-19

