

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Ювента»

ПРИНЯТА:  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08\_2021 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювента»  
Приказ № 26-ОД от 31.08.2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Туристско – краеведческой направленности

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст учащихся от 7 до 16 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик-  
Иванова Мария Сергеевна,  
педагоги дополнительного образования:  
Максименко Татьяна Владимировна  
Воробьев Павел Николаевич

г. Сосновый Бор  
2021 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:**

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

### **Направленность образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» (далее – программа) по своему содержанию соответствует туристско-краеведческой направленности и имеет углубленный уровень освоения.

### **Актуальность**

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития.

Занятия по данной программе способствует нормальному здоровому развитию учащихся в подростковом возрасте, дает им социально благоприятные стереотипы поведения, создает хорошие условия для физического развития (особенно детей, живущих в городе) – приобщение к спорту, выездные занятия на природе.

Занятия спортом способствуют формированию личностных качеств, таких как целеустремленность, отзывчивость, инициативность и других. Залог успеха в данном виде спорта – умение работать в команде, развитие которого способствует активизации жизненной позиции личности ребёнка, развитию коммуникативных качеств, готовность нести ответственность за собственное благополучие и благополучие своих товарищей. Образ жизни спортсмена формирует необходимые навыки для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе. Здоровый образ жизни помогает учащимся полностью раскрыть свой потенциал и реализовать себя в жизни.

Вид спорта "Спортивный туризм" включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов»

Всероссийский реестр видов спорта ввел новые понятия для спортсменов-туристов. Все соревнования разделены на 2 дисциплины:

- дисциплина- маршрут (ранее - соревнования спортивных походов)
- дисциплина-дистанция (ранее - соревнования по туристскому многоборью, соревнования по технике туризма)

В обеих дисциплинах соревнования проводятся по различным видам туризма:

пеший, водный, лыжный, горный, парусный, спелео, на средствах передвижения" (велосипедные, автото, конные), комбинированные

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» - физкультурно-спортивная.

Занятия в группах проводятся в соответствии с основной программой МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювенты» с условием овладения школ здоровья, туризма, скалолазания, ориентирования и т. д. Согласно нему, для завершения реализации программы необходимо совершение мероприятий в каникулярное время (14 дней в спортивно-туристском лагере).

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на учащихся 7-16 лет и разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста.

#### ***Целью программы является:***

Создание условий для физического развития и формирования личностных качеств учащихся посредством совершения спортивных путешествий.

#### **Задачи Обучающие:**

- формирование представление о туризме как виде спорта;
- формирование навыков безопасного пребывания в природе;
- подготовка учащихся к соревнованиям: технико-тактическая, психологическая;
- знакомство с районом путешествия;
- развитие специальных физических качеств учащихся.

#### **Развивающие:**

- развитие мотивации к занятиям спортивным туризмом;
- развитие потребности в самореализации;
- развитие мотивации к достижению высоких результатов;
- развитие общих физических качеств учащихся;
- развитие умения планировать и анализировать свою деятельность.

#### **Воспитательные:**

- формирование культуры здорового образа жизни, гигиены,
- формирование культуры общения и культуры поведения в обществе;
- социализация и адаптация к жизни в обществе;
- развитие морально-волевых качеств личности;
- развитие нравственных качеств личности.

#### **Условия набора в коллектив**

Принимаются мальчики и девочки, имеющие медицинский допуск, в том числе дети, переходящие из других видов спорта, а также возможно зачисление в группы второй и последующих ступеней обучения учащихся, прошедших курс «Начальная туристская подготовка» в других объединениях туристско-краеведческой направленности.

### **Условия формирования групп**

На 1 ступень обучения принимаются все желающие дети заниматься спортивным туризмом в возрасте 7-12 лет, имеющие допуск врача к спортивным занятиям;

На 2 и 3 ступень остаются дети, выполнившие спортивные разряды, заинтересовавшиеся этим направлением и желающие заниматься более серьезно. Возможен набор ребят, желающих заниматься спортивным туризмом, сдавших спортивные нормативы. Далее остаются наиболее активные подростки, выполнившие спортивные разряды на уровне своего возраста и имеющие желание участвовать в соревнованиях разного уровня, походах и экспедициях, судействе соревнований.

### **Наполняемость групп**

ступень обучения – 15 человек;

ступень обучения – 12 человек;

ступень обучения – 10 человек.

### **Формы проведения занятий:**

- Теоретические занятия - лекции, круглые столы, игры, семинары, тренинги
- практическое занятие в спортивном зале
- эстафеты
- соревнования
- тренинг (в спортзале, в полевых условиях)
- сбор
- поход
- экскурсия
- зачет (по теории, по практическим навыкам)
- мастер-класс (практические занятия, проводимые различными педагогами или подобными спортивными клубами, учреждениями).

Формы организации деятельности учащихся на занятии - групповые и индивидуальные.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

<b>Групповое снаряжение</b>			<b>Личное снаряжение (необходимое на каждого учащегося)</b>		
<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
1	Палатка (4-х местная)	4 шт.	1	Рюкзак туристский	1 шт.
2	Шатер	1 шт.	2	Спальный коврик	1 шт.
3	Тент костровой	1 шт.	3	Спальник	1 шт.
4	Аптечка походная.	1 компл	4	Компас жидкостный	1 шт.
5	Веревка основная ø 10мм	100 м	5	Фонарь налобный	1 шт.

6	Веревка вспомогательная $\phi$ 6мм	100 м	6	Система страховочная	1 компл
7	Карабины альпинистские	15 шт.	7	Карабины альпинистские	4 шт.
8	Топор большой	1 шт.	8	Репшнур $\phi$ 6мм	2 шт.
9	Топор малый	1 шт.	9	Блокировка из основной верёвки $\phi$	1 шт.
10	Пила двуручная.	1 шт.	10	Каска	1 шт.
11	Байдарка 2х местная	2 шт.	11	Крепления лыжные универсальные	1 пара
12	Весло для байдарки	4 шт.	12	Лыжи	1 пара
13	Рулетка измерительная, 50м	1 шт.	13	Лыжные палки металлические	1 пара
14	gps навигаторы	2 шт	14	Спас жилет	1 шт.
15	Ноутбук	1шт	15	Часы электронные	1 шт.

#### **Оборудование кабинета для проведения лекционных занятий**

1. Стенды для размещения наглядных пособий
2. Физическая карта Ленинградской области
3. Парты, стулья
4. Доска
4. Шкафы для размещения литературы, методических пособий, комплектов карт.
5. Проектор
6. Тренажер для оказания первой помощи

\*- некоторые занятия также проводятся в классе с мультимедийным оборудованием

#### **Оборудование спортзала для проведения физподготовки**

1. Маты гимнастические
2. Призмы для контрольных пунктов
3. Компостеры
4. Скакалки
5. Мячи
6. Скалодром
7. Шведские стенки
8. Турники

**Для успешного освоения программы каждый учащийся должен иметь:**

№	Наименование	Количество
1.	Спортивная форма с длинным рукавом и закрывающая колени, спортивная обувь (по сезону)	1
2.	Компас жидкостный	1
3.	Страховочные перчатки	1
4.	Коврик пенополиуретановый	1
5.	Лыжи, палки, Ботинки лыжные	1
6.	Набор посуды ( кружка, ложка, миска, нож, термос)	1
7.	Седушка	1
8.	Бахилы туристские	1
9	Рукавицы непромокаемые	1
10	Ветровка штормовка	1
11	Спальный мешок	1
12	Рюкзак туристский	1

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

К окончанию обучения учащиеся будут:

- иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- владеть навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- адаптированы к жизни в обществе;
- проявлять морально-волевые качества личности;
- проявлять нравственные качества личности.

#### **Метапредметные:**

К окончанию обучения учащиеся будут:

- проявлять устойчивый интерес к совершению спортивных путешествий;
- иметь потребность в участии в соревнованиях различного уровня;
- стремиться к достижению высоких результатов;
- иметь развитые общие физические качества;
- уметь планировать и анализировать свою деятельность.

#### **Предметные:**

К окончанию обучения учащиеся будут:

- владеть базовыми теоретическими знаниями в сфере пешеходного, горного, водного, лыжного туризма;

- владеть базовыми теоретическими знаниями в сфере спортивного ориентирования, краеведения и скалолазания;
  - владеть навыками безопасного пребывания в природе;
  - иметь навыки, необходимые для участия в городских и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 3 класса, навыки судейства городских соревнований по спортивному туризму в качестве младшего судьи
- этапа;
- иметь краеведческие знания о местах путешествий;
  - иметь развитые специальные физические качества.

После окончания обучения по программе учащиеся приобретут навыки самостоятельной подготовки и совершения в качестве участников спортивного похода II категории сложности, защиты этого похода на отчётной конференции.

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм»:

Нагрузка в течение года 1,2,3 ступеней – по 3 года, 324 часа (в году) и 14 дней в спортивно-туристском лагере.

Учебно-спортивная работа планируется в учебном году из расчета 36 недель (324 часа) и 3 недели в туристско-спортивном лагере или поход в летний период.

Продолжительность занятий 45 минут (педагогический час). Разрешается соединение занятий без перерыва на неделе до 3-х часов, в выходные - до 4-х часов, поход оценивается как 8 часов.

На неделе должно быть не менее 3-х занятий во всех ступенях обучения.

Группа, переходящая в следующую ступень проходит экзаменационные испытания, которые проводятся в виде теоретического экзамена, соревнований и туристического похода.

Каждая группа в обязательном порядке ежегодно в каникулярное время проводит не менее одного многодневного учебно-тренировочного похода и несколько экскурсий по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

При планировании учебно-тренировочного процесса учитывается возможность участия кружковцев в мероприятиях области и за её пределами.

Следует учесть, что главный принцип, её стержневая идея программы - постепенное овладение туристским мастерством, движение вверх и вперед по ступеням. Обучающихся не переходит на следующую ступень, не освоив все элементы, не решив задачи предыдущей ступени. Руководителю следует придерживаться этого принципа при обучении и в случае поступления в сложившийся коллектив нового ученика. В последнем случае руководитель обязан создать необходимые условия для досрочного овладения знаниями, навыками предыдущей ступени и сдачи зачетов по темам настоящей программы. При поступлении нового ученика, имеющего определенный туристский опыт, допускается сдача зачетов по темам экстерном.

В период каникул учебно-тренировочные занятия проводятся по особому плану, включающему походы, соревнования, сборы, экскурсии, поездки в спортивные лагеря.

## Система оценки результатов освоения программы:

Основные виды учета знаний, умений, навыков учащихся в процессе обучения:

Текущий контроль – включает в себя проверку усвоенного материала по всем направлениям деятельности МБОУДО ДДЮТ «Ювента» в течение всего года путем участия обучающихся в учебном процессе путем опроса, либо проведение тестирования согласно пройденного теоретического материала.

Промежуточная аттестация (предварительная) – осуществляется во время проведения мероприятий, входящих в кубок «Ювенты» за счет участия в последних, а также в первенствах города Сосновый Бор по ориентированию, туризму и скалолазанию. В краеведении - участие в конкурсах и викторинах.

Итоговая аттестация – результат, полученный в конце учебного года по мероприятиям, входящим в Кубок МБОУ ДОД ДДЮТ "Ювента". По окончании обучения выдается разрядная книжка по профильному направлению и справка о пройденной программе обучения дополнительного образования.

№ п/п	Наименование мероприятия	Время проведения	Вид контроля
1.	Первенство г. С.Бор по ориентированию	Конец сентября	Промежуточная аттестация
2.	Первенство г. С.Бор по туризму	Сентябрь	Промежуточная аттестация
3.	Древолазание	Начало октября	Промежуточная аттестация
4.	ОФП	Начало октября	Промежуточная (предварительная) аттестация
5.	Кросс	Начало октября	Промежуточная (предварительная) аттестация
6.	Первенство города по ориентированию в темное время суток	Октябрь	Промежуточная аттестация
7.	ОФП в зале	Ноябрь	Текущий контроль
8.	Краеведческая викторина «Мой любимый город»	Ноябрь	Промежуточная (предварительная) аттестация
9.	Болдеринг	Ноябрь	Промежуточная аттестация
10.	Первенство города по парковому ориентированию «Приз Деда Мороза».	Декабрь	Промежуточная аттестация
11.	Соревнования по болдерингу «Приз Деда Мороза»	Декабрь	Промежуточная аттестация
12.	Первенство города по скалолазанию «Мемориал С. Садырова»	Январь	Промежуточная аттестация



13.	Лыжная гонка	Февраль	Промежуточная аттестация
14.	Первенство города по ориентированию на лыжах «Приз снятия Блокады» (маркир)	Февраль	Промежуточная аттестация
15.	Краеведческий кроссворд по военной тематике	Февраль	Промежуточная аттестация
16.	Гонка патрулей	Март	Промежуточная аттестация
17.	Первенство «Ювенты» по туризму в зале	Март	Промежуточная аттестация
18.	ОФП	Апрель	Промежуточная аттестация
19.	Кросс	Апрель	Промежуточная аттестация
20.	Древолазание	Апрель	Промежуточная аттестация
21.	Соревнования по ориентированию «Сосновоборские Дюны», спринт, классика	Апрель	Промежуточная аттестация
22.	Весенний КТМ	Май	Итоговая аттестация
23.	УТС	Осенние, зимние, весенние каникулы,	Текущий контроль
24.	Первенства и Кубки Ленинградской области	В течение года	Промежуточная аттестация
25.	Соревнования по ориентированию проводимые в г. Санкт-Петербург, Ленинградской области	В течение года	Промежуточная аттестация
26.	Летний спортивно-оздоровительный лагерь	Июнь	Текущий контроль

### Тематический план

№п/п	Разделы	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Базовые направления Ювенты (Техника безопасности, школа скалолазания, школа краеведения, школа ориентирования, школа топографии, школа спортсмена)	57	21	36
2	Общая физическая подготовка (ОФП, техника физических упражнений и игр)	84	12	72
3	Специальная физическая подготовка	54	12	42
4	Технико-Тактическая подготовка (снаряжение спортсмена, школа туризма, правила соревнований)	75	24	51

5	Контроль (текущий, промежуточный, итоговый)	54		54
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>69</b>	<b>255</b>

### Программное содержание

№п/п	Разделы	Темы и содержание	Формы, методы, средства
1	Базовые направления Ювенты	<p><b>Школа скалолазания</b> (Техника безопасности в скалолазании; страховка и самостраховка; техника передвижения по скалам и скалодрому; виды соревнований (на скорость, болдеринг, Древолазание);</p> <p><b>Школа краеведения</b> (Географическое положение края; геологическое прошлое и рельеф; полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы; растительный и животный мир; население, хозяйство, культура, заповедники; интересные природные и исторические объекты);</p> <p><b>Школа топографии</b> (Основы топографии; способы изображения земной поверхности; топографические карты, масштаб карты; условные знаки; изображение высоты местности с помощью горизонталей; определение крутизны склона и его высоты; рисовка топонимов, фрагментов местности);</p> <p><b>Школа ориентирования</b> (Технические приемы в спортивном ориентировании. Бег по различной местности, чтение карты. Выбор из многих вариантов движения на КП лучшего (подходящего) .</p> <p><b>Школа спортсмена</b> (спортивный обзор - обзор развития туризма в России и за рубежом; выступление Российских спортсменов на международном уровне. Выступление сборной</p>	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством. <u>Средства:</u> фотоматериалы, видеозаписи, тренажеры</p> <p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством. <u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p> <p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством. <u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p> <p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством. <u>Средства:</u> фотоматериалы, видеозаписи, тренажеры <u>Формы:</u> беседа, показ <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог <u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p>

		<p>Ленинградской области на первенствах и чемпионатах России; обзор соревнований по другим видам спорта; Самоконтроль, медико-санитарная подготовка (Показатели пульса и давления при тренировочном процессе. Другие показатели характеризующие здоровье занимающихся. Меры оказания первой медицинской помощи при ушибах, порезах , вывихах, ожогах, обморожениях и т.д.; Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке; понятие о заразных заболеваниях; меры личной и общественной профилактики. Дневник спортсмена. Анализ дистанций, разбор ошибок при прохождении дистанции. Анализ тренировок: объем, интенсивность, техника выполнения упражнений.</p>	
2	ОФП	<p><b>ОФП</b> (Различные гимнастические упражнения; Упражнения направленные на развитие гибкости, быстроты, силы, выносливости. Упражнения на расслабление. Различные игры. Кроссы, кросс-походы на развитие общей выносливости);  <b>Техника физических упражнений и игр</b> (Техника подвижных и спортивных игр, бега, физических упражнений, лыжных ходов).</p>	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика  <u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой, круговой.  <u>Средства:</u> бег, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры, круговая и силовая тренировка, гимнастика.</p> <p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика  <u>Методы:</u> словесно-наглядные, практический анализ, диалог, самостоятельная работа, работа под руководством.  <u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p>
3	СФП	<p>Работа на трассах различной сложности. Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности и различному грунту. Кроссы различной интенсивности. Упражнения на развитие быстроты, гибкости, силовой</p>	<p><u>Формы:</u> беседа, показ, практика  <u>Методы:</u> равномерный, переменный, игровой, круговой,  <u>Средства:</u> иллюстрационные материалы, фотоматериалы, видеозаписи.</p>

		выносливости . Развитие специальных качеств.	
4	Технико-тактическая подготовка	Технические приемы в спортивном туризме. Элементы страховочного снаряжения (карабины, системы, жумары, восьмёрки) и дополнительного (зажимы, блоки-ролики, полиспасты), отработка прохождения элементов в зале и на рельефе. Особенности работы на личных дистанциях, групповых и дистанциях – связках. Питание, снаряжение и поведение в многодневных походах и походах выходного дня.	<u>Формы:</u> беседа, показ, практика <u>Методы:</u> Объяснение, демонстрация приемов, прохождение маршрутов <u>Средства:</u> Карты, туристская литература, фильмы, комплект группового туристского снаряжения, лыжи, тренажёры
5	Контроль 1.текущий 2.промежуточный 3.итоговый	Отработка навыков по каждому разделу программы (см. календарь кубковых соревнований)	<u>Методы:</u> соревнования

### ***Информационные ресурсы:***

1. Программы дополнительного образования детей: Спортивный туризм: туристское многоборье. Под общ. ред. Д.В. Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003. 2 части
2. Программа Спортивное ориентирование - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
3. Тудюр О. Бомпа Подготовка юных чемпионов – М.: АСТ Астрель. 2003.
4. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе – Ижевск: «Удмуртский университет», 1999.
5. Ленинградской земли с древнейших времен до наших дней по ред. С.А. Лисицина – СПб.: 2003.
6. Книга памяти 1941-1945 Т.1 – СПб.: 1995
7. Ленинградская область. История и современность – СПб.: 1997.
8. Мурашова Н.В., Мыслина Л.П. Дворянские усадьбы Санкт-Петербургской губернии. Ломоносовский район. – СПб.:1999.
9. Пригороды Санкт-Петербурга. Вопросы и ответы – СПб.: 2001.
10. Санкт-Петербург XX век. Что? Где? Когда? – СПб.: 2001.
11. Серебряный пояс России – СПб.: 2004.
12. Город Сосновый Бор – СПб.: 1998.

### **Методические материалы**

13. Моргунова Т. Тесты для обучения спортивному ориентированию.
14. Фёдоров Л.А. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию.- СПб.: ДЮТ, 2006.
15. Фёдоров Л.А. «Уроки ориентирования. Коробка заданий для практических занятий по начальному обучению ориентированию. Учебное пособие для педагогов ДЮТ Выборгского района.- СПб.: ДЮТ, 2007.
16. Перечень учебно-методического обеспечения

- 17.
18. Федоров Л.А. Учебно-методический комплекс пособий и упражнений по спортивному ориентированию и туризму
19. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований
20. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы
21. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию
22. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе
23. Собственные дидактические и лекционные материалы по подготовке к пешеходному походу
24. Собственные дидактические и лекционные материалы по подготовке к лыжному походу

**Интернет-ресурсы:**

- <http://www.o-site.spb.ru>
- <http://www.rufso.ru/>
- <http://www.moscompass.ru>
- <http://www.tmmoscow.ru/>