

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Коврова  
«Средняя общеобразовательная школа № 8 имени Героя Советского Союза  
Фёдора Герасимовича Конькова»

Согласовано ШМО  
классных руководителей  
протокол № 1  
от «03.09.2024» г

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол № 9 от  
29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
от 03.09.2024  
№ 11

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

«Спортивный туризм»

уровень программы – базовый

для обучающихся 8-17 лет

срок реализации программы 1 года

Составитель:

Платов Д.А.,  
учитель высшей квалификационной  
категории

г. Ковров, 2024 г.

## Содержание

№ раздела	Наименование	Стр.
<b>1</b>	<b>Основные характеристики программы</b>	3
<b>1.1</b>	Пояснительная записка:	3
<b>1.1.1</b>	Направленность программы	3
<b>1.1.2</b>	Актуальность программы	4
<b>1.1.3</b>	Отличительная особенность программы, новизна	4
<b>1.1.4</b>	Адресат программы	4
<b>1.1.5</b>	Формы обучения и режим занятий	4
<b>1.1.6</b>	Сроки реализации программы	4
<b>1.2.</b>	Цель и задачи программы	4
<b>1.3.</b>	Планируемые результаты	5
<b>2</b>	<b>Содержание программы</b>	6
<b>2.1</b>	Учебный план 1-го года обучения	6
<b>2.2</b>	Учебный план 2-го года обучения	7
<b>2.3</b>	Содержание учебного плана	8
<b>3</b>	<b>Список литературы</b>	9
<b>4</b>	<b>Приложения к программе</b>	
<b>4.1</b>	Календарный учебный график 1 – й год обучения	

# 1. Основные характеристики программы.

## 1.1. Пояснительная записка.

### 1.1.1. Направленность программы.

Программа имеет *туристско-краеведческую направленность*, позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи со смежными видами спорта, таких как легкая атлетика, спортивное ориентирование, лыжная подготовка.

Программа "Спортивный туризм" *модифицированная*, за основу приняты материалы: программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей / под ред. д-ра пед. наук Ю.С. Константинова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного туризма России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.; Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

Уровень сложности программы: *ознакомительный и базовый*.

Дополнительная образовательная программа «Спортивный туризм» основывается

- на примерной программе по учебному предмету «Спортивно-познавательный туризм», составленной на основе существующей типовой программы «Пешеходный туризм» 1984 года,

- примерной (типовой) программе: «Туризм и краеведение» - М.: Просвещение, 1982.;

- программах для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТиК, 2000-2006 гг.);

- на программе обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов - М.: ЦДЮТиК, 2001г.,

- а также на модифицированной программе «Пешеходный туризм» А.Андреева, 2006г.,

- на нормативных актах по спортивно-оздоровительному туризму в России.

**При разработке учитывались следующие нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

#### **Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:**

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;

7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"
13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование"

**Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:**

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;
4. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;

5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;
6. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;
7. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;
8. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".
9. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»
10. Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365»;
11. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;
12. Устав МБОУ СОШ №8 г.Коврова.

### **1.1.2. Актуальность программы.**

Актуальность программы вызвана повышением всестороннего развития ребенка в условиях природной среды, уровня безопасного поведения в природной и социальной среде.

### **1.1.3. Отличительная особенность программы.**

Программа основывается *на принципах*: наставничества, преемственности, постепенности и доступности всех упражнений и нагрузок в процессе учебных тренировок и тренировочных занятий.

Это позволяет:

- разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий;
- повысить мотивацию к занятиям, создать атмосферу спортивной и социальной самореализации личности;
- воспитать устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;
- приобрести обучающимися специфический двигательный опыт в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями Владимирской области;
- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

### **1.1.4. Адресат программы.**

Программа направлена на обучение, развитие личности, и воспитание учащихся средствами туризма и спорта. Она рассчитана на возраст детей 8-17 лет и предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях и тренировках в аудитории, спортивном зале, на местности, в походах,

туристском лагере.

### 1.1.5. Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения – очная с возможностью применения дистанционных форм обучения. Программа рассчитана на два года обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Набор детей в группы свободный. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ №8 г. Коврова.

### 1.1.6. Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 года обучения составляет 72 часа.

### 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель** - воспитание духовно-нравственных ценностей у учащихся, направленное на самосовершенствование личности.

#### Задачи первого года обучения:

##### Личностные:

- воспитывать волевые качества, такие как целеустремлённость, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

##### Метапредметные:

- развивать физические и духовные качества, силу и выносливость;

##### Предметные:

- формировать навыки преодоления различных препятствий, которые встречаются в повседневной жизни;

#### Задачи второго года обучения:

##### Личностные:

- Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов.

##### Метапредметные:

- Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

##### Предметные:

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

### 1.3 Содержание программы.

Программа предполагает широкое использование методических пособий, показательных выступлений, участия в соревнованиях, работа с большим количеством специальных средств (индивидуальная страховочная система, карабины, веревки, зажимы и т.д.).

### Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Ознакомление детей с содержанием программы. Режим работы, основные темы. Необходимое оборудование. Инструмент и материалы. Инструктаж по технике безопасности. Правила дорожного движения.	2	2	
2	Техника спортивного туризма	30	4	26
2.1	Знакомство с Правилами и Регламентом проведения соревнований по спортивному туризму.	2	2	

2.2	Знакомство со специальными техническими средствами, для преодоления всевозможных этапов дистанции	2	2	
2.3	Изучение основных узлов.	4		4
2.4	Умение надевать и работать с индивидуальной страховочной системой	2		2
2.5	Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение	4		4
2.6	Разбор и отработка техники преодоления технических этапов.	14		14
2.7	Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 2 класса.	2		2
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	30	2	28
3.3	Разработка индивидуальной программы, для развития физических качеств спортсмена.	2	2	
3.4	Упражнения для развития силы	8		8
3.5	Упражнения для развития выносливости	8		8
3.6	Упражнения для развития гибкости	6		6
3.8	Упражнения для развития быстроты	6		6
4	Спортивное ориентирование	10	4	6
4.1	Разновидность карт, компасов. Виды ориентирования.	2	2	
4.3	Виды топографических карт и их содержание.	2	2	
4.4	Определение сторон горизонта, ориентирование карты, масштаб карты.	2		2
4.6	Изучение топографических знаков.	2		2
4.7	Прохождение маршрутов спортивного ориентирования.	2		2
	Всего:	72	22	60

## Содержание учебного плана

### Тема 1. Вводное занятие.

#### Теоретические занятия.

- Ознакомление детей с содержанием программы.
- Режим работы, основные темы.
- Необходимое оборудование. Инструмент и материалы.
- Инструктаж по технике безопасности.
- Правила дорожного движения.

### Тема 2. Техника спортивного туризма.

#### Теоретические занятия.

- Знакомство с Правилами и Регламентом проведения соревнований по спортивному туризму.
- Знакомство со специальными техническими средствами, для преодоления всевозможных этапов дистанции.

#### Практические занятия.

- Изучение основных узлов.
- Умение надевать и работать с индивидуальной страховочной системой.
- Разбор и отработка техники преодоления технических этапов.
- Умение организовывать страховку, самостраховку, сопровождение.
- Разбор и отработка самостоятельной организации технических этапов на дистанциях 2 класса.

### Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

#### Теоретические занятия.



- Разработка индивидуальной программы, для развития физических качеств спортсмена.

Практические занятия.

- Комплекс упражнений для развития физических качеств спортсмена.
- Беговые упражнения для развития силы и выносливости.

**Тема 4. Спортивное ориентирование.**

Теоретические занятия.

- Разновидность карт, компасов.
- Виды ориентирования.
- Виды топографических карт и их содержание.

Практические занятия.

- Определение сторон горизонта, ориентирование карты, масштаб карты.
- Изучение топографических знаков.
- Прохождение маршрутов спортивного ориентирования.

**1.3. Планируемые результаты.**

**Результаты первого года обучения:**

**Личностные:**

•Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

**Метапредметные:**

•Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией.

**Предметные:**

•Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим.

**Результаты второго года обучения:**

**Личностные:**

•Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

**Метапредметные:**

•Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

**Предметные:**

•Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**2.1 Календарный учебный график**

1 год обучения

№ п\п	Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
-------	--------------	----------------------	-------------------------	----------------------	-------------------------	---------------------	--------------

1	первый	01.09.2023	31.05.2023	36	36	72	Один раз в неделю по 2 академических часа
---	--------	------------	------------	----	----	----	---

## 2.2 Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение программы:*

- учебный кабинет
- компьютер
- мультимедийный проектор
- Туристское снаряжение ( веревки, карабины, защитные каски)

*Материально-техническое обеспечение программы:* занятия проводятся в учебном кабинете, с использованием компьютера, мультимедийного проектора.

Характеристика помещения: светлое, с хорошим освещением, в соответствии с СП 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, площадью 50 кв.м.

*Информационное обеспечение:*

Для проведения занятий используется кабинет ОБЖ, при необходимости спортзал, спортивная площадка, пришкольный участок, полоса препятствий.

Оборудование:

- мультимедийный проектор;
- экран;
- компьютер с доступом в Интернет.

Приборы и материалы:

- компасы;
- предметы для составления полосы препятствия для велосипедистов (доски, кегли);
- секундомер;
- часы;
- бинты;
- жгуты;
- шины;
- топографические карты;
- топографические знаки;
- туристское снаряжение для походов.

*Кадровое обеспечение:* занятия проводят педагоги МБОУ СОШ№8

## 2.3 Формы аттестации

Оценивание результатов обучения осуществляется в трёх формах:

- **текущего контроля** (проходит на занятиях — «практикум», «семинар» и «игра»). При текущем контроле проверяется конструктивность работы учащегося на занятии, степень активности в поиске информации и отработке практических способов действий в

финансовой сфере, а также участие в групповом и общем обсуждении;

- **промежуточного контроля** (в заключение изучения раздела). Промежуточный контроль помогает проверить степень освоения знаний и предметных и метапредметных умений по значительному кругу вопросов, объединённых в одном разделе. Задача контроля – выявить то, что учащийся не понял, не научился делать (например, рассчитать сумму доходов и расходов семьи, выполнении разных арифметических операций);

- **итогового контроля** (по результатам изучения целого курса)

Задача контроля – подвести итог, оценить реальные достижения учащихся в освоении основ финансовой грамотности.

## 2.4 Оценочные материалы. Сдача нормативов.

## 2.5 Методические материалы

### Формы занятий:

#### Методы обучения.

*Педагогические методики и технологии:*

-технология сотрудничества предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию (С.Л. Соловейчик Н.П. Гузик, Б.П. Никитин);

-здоровьесберегающие технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.);

-технология организационно-деятельностных и имитационных игр и соревнований, в основе которой лежит деятельностный подход (А.Н. Прутченков, Л.А. Венгер, А.П. Усова, В.Н. Аванесова).

#### *Методы и приемы:*

Согласно программе «Спортивный туризм» используются следующие методы, приемы и средства обучения.

*По способу организации*

#### **объяснительно-иллюстративные:**

- теоретические занятия;
- видеолектории;
- мастер-классы;
- виртуальные экскурсии;
- показ и разбор чрезвычайных и экстремальных ситуаций;
- моделирование действий;
- инструктажи.

#### **практические:**

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по всем разделам программы;
- военно-спортивные игры и игры по спортивному ориентированию;
- соревнования;
- тренинги командного взаимодействия.

## 2.6 Список литературы

### Для педагога:

- 1.Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм, М.: ФиС, 2005

- 2.Работа кружка юных туристов в школе. Методические рекомендации. М.: «Турист», 2005
- 3.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - 2-е изд. перераб. и доп.- М.: Профиздат, 2000
- 4.Снаряжение для горного туризма: Техническое творчество туристов. Сост. Л.Б.Директор. - М.: Профиздат, 2007
- 5.Практикум по картографии с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. -М.: Просвещение, 2001
- 6.«Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция - пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М.,2019
- 7.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. 2001 г. — 72 с, илл. Изд. второе, дополненное
- 8.Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002

**Для учащихся:**

- 1.Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 2003
- 2.Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2006
- 3.Н.Н.Устиновский Техника туристского многоборья. - М., 2002
- 4.Узлы. Способы вязания и применение. Авт.-состав. В.В. Новиков. М.: ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2003.
- 5.Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002.