

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ташкирменская основная общеобразовательная школа  
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Рассмотрено</b> на заседании<br>ШМО Протокол № _____ от « <u>  </u> »<br><u>августа 2024 г.</u><br>Руководитель ШМО<br>_____ Бабенкова Н.Н. | <b>Согласовано с</b><br>ЗДУР<br>МБОУ Ташкирменской<br>ООШ<br>_____ Шишкова Х.Д. | <b>Утверждено</b><br>приказом № 41-од<br>от « <u>26</u> » <u>августа</u> <u>2024 г</u><br>Директор<br>МБОУ Ташкирменской ООШ<br>_____ Сидорова М.Т. |
|--|---|---|



Сидорова М.Т.  
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 5CC0E50034B0CAA94F8EEAC867062352  
Владелец: Сидорова Марина Терентьевна  
Действителен с 03.07.2023 до 03.10.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Спортивный туризм»**  
**для 9 класса**

## **Пояснительная записка. Статус документа**

Программа внеурочной деятельности «Страноведческий калейдоскоп по английскому языку» имеет общекультурную направленность и составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования и «Методического конструктора (авторы Д.В. Григорьев, к.п.н., П.В. Степанов, к.п.н.).

- 1 Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.
2. Программа разработана в соответствии и на основе ФГОС примерной образовательной программы основного общего образования, авторской программы внеурочной деятельности «Спортивный туризм» Д.В. Смирнова, М: «Просвещение», 2013г.
- 3 «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор» /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010г.
- 4 Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Ташкирменской ООШ.

### **Место курса в плане внеурочной деятельности**

Согласно учебному плану МБОУ Ташкирменской ООШ изучение внеурочной деятельности по курсу «Спортивный туризм» отводится 1 час в неделю во внеурочной время (34 часа в год)

### **Общая характеристика.**

Туризм как средство физического воспитания характеризуется естественной прикладностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Их цель – формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в производственной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач.

### **Цель и задачи.**

**Целью** данной программы является создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике, обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий, формирование всесторонней гармонично развитой личности. Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

### **Задачи программы:**

#### **I. Познавательный аспект.**

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального самоопределения, творческой самореализации личности;

#### **II. Развивающий аспект.**

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления

#### **III. Воспитывающий аспект.**

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- формирование бережного отношения к природе.
- обеспечение безопасности туристских походов и соревнований.

### 3. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трем уровням.

**1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнем; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

**2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

**3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольческой) деятельности.

### 4. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

#### 5-9 класс.

#### 1. История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме - (2ч).

История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристического многоборья) в России. Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристическом многоборье). Становление и развитие государственно-общественной системы детского туризма. Опыт успешной деятельности туристических объединений (команд) обучающихся.

**Практическая работа:** ознакомление с информацией в сети Интернет с опытом развития детского туризма в России, с сайтами федераций спортивного туризма.

#### 2. Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма – (2ч).

Федерация спортивного туризма и спортивного ориентирования и развития массового туристического движения молодежи. Правила соревнований по туристическому многоборью. Разрядные (спортивно-технические квалификационные) требования по спортивному туризму (туристическому многоборью). Права и обязанности судей туристических соревнований. Права и обязанности участников (спортсменов), капитанов команд. Система проведения соревнований школьников по спортивному туризму (туристическому многоборью). Положения о туристических соревнованиях, слетах. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанциях.

*Практическая работа:* ознакомление с правилами соревнований по туристическому многоборью; ознакомление с условиями проведения туристического слета учащихся.

### **3. Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности. - (3ч).**

Особенности изображения рельефа местности на географических картах. Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах. Особенности работы с компасом при ориентировании на местности. Определение расстояний и азимутов на местности. Особенности ориентирования и преодоления (пробега) различных видов местности (горы, речные поймы, болота, лесные завалы и т.п.). Соревнования по туристическому ориентированию на местности.

*Практическая работа:* освоение опыта движения по компасу на пересеченной местности; соревнования по туристическому ориентированию на местности (маркированная трасса).

### **4. Правила выполнения расчетов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанции на соревнованиях. -(3ч).**

Планирование работы команды на различных этапах туристических слетов. Взаимодействие членов туристической команды при преодолении естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований. Определение времени (оптимальное время, контрольное время, нормальное время), необходимого для преодоления различных технических этапов. Обязанности капитана, штурмана и хронометриста на дистанции во время соревнований при контроле за временем прохождения дистанции (преодоление технического этапа).

*Практическая работа:* выполнение расчетов преодоления естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований; определение времени, которое необходимо для преодоления различных технических этапов (при использовании различных тактико-технических приемов).

### **5. Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов-многоборцев. - (5ч).**

Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста спортсмена. Составление психолого-педагогического портрета (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость). Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышения работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод, фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

*Практическая работа:* тренинги и тренировки; диагностика самоконтроль психологического и физического состояния; выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики; ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

### **6. Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов-многоборцев - (5ч).**

Понятие о правильном и здоровом питании туриста-спортсмена, о калорийности различных продуктов питания, о режиме дня и о здоровом образе жизни. Утренняя физическая зарядка. Разминка перед стартами во время туристских соревнований.

*Практическая работа:* решение задач по расчёту количества различных продуктов питания исходя из их калорийности, веса и цены; составление меню на двух-трёхдневные полевые тренировочные сборы; приготовление пищи на костре; чистка и мытьё котлов, личной посуды.

### **7. Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях- (4ч).**

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака. Самообслуживание в спортивном туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами-спортсменами на туристских слётах и соревнованиях при размещении в полевых условиях. Организация отдыха туристов-спортсменов, их культурных развлечений на туристских слётах. Обо-

рудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приёма пищи.

Соблюдение правил охраны природы при организации и проведении соревнований. Обеспечение личной гигиены и техники безопасности туриста-спортсмена. Система должностно-ролевого самоуправления в команде туристов-спортсменов на туристском слёте; командир, штурман, повар, санитар, завхоз, журналист и др.

*Практическая работа:* тренинги по освоению опыта спортивного мастерства различных видов туристско-бытовых навыков; соблюдение экологических норм и правил охраны природы при участии в туристских соревнованиях и на тренировках на местности.

#### **8. Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований- (5ч).**

Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: преодоление полосы препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), прохождение контрольно-туристского маршрута (личный и командный), прохождение эстафетных дистанций. Подготовка компьютерной презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях.

*Практическая работа:* выступление команды туристов-спортсменов на школьном туристском слёте.

#### **9. Техника безопасности в спортивном туризме - (2ч).**

Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому

многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности.

Значение физической и тактической подготовки для предупреждения безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушения правил безопасности, травматизма. Понятия «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена-туриста в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника.

*Практическая работа:* ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции во время соревнований, на технических этапах, на этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах.

#### **10. Подготовка и проведение соревнований, похода - (4ч).**

Подготовка и проведение квалификационных соревнований по туристскому многоборью, подготовка и проведение спортивного похода в период каникул (зимних и летних).

### **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм».**

| <b>Раздел</b>   | <b>Основное содержание по темам</b>  | <b>Кол-во часов</b> | <b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>  | <b>Форма проведения занятий</b> |
|---|--|---------------------|--|---------------------------------|
| <b>История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме.</b> | История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристического многоборья) в России. Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристическом многоборье). Становление и развитие государственно-общественной системы детского туризма. Опыт успешной деятельности туристических объединений (команд) обучающихся.<br><i>Практическая работа:</i> ознакомление с | <b>2</b>            | <a href="https://zdamsam.ru/b6823.html">https://zdamsam.ru/b6823.html</a><br><a href="https://tssr.ru">https://tssr.ru</a> | Лекция<br>беседа                |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   | информацией в сети Интернет с опытом развития детского туризма в России, с сайтами федераций спортивного туризма.   |   |   |   |
| <b>Нормативно - правовое обеспечение различных видов спортивного туризма.</b>                                 | Федерация спортивного туризма и спортивного ориентирования и развития массового туристического движения молодежи. Правила соревнований по туристическому многоборью. Разрядные (спортивно-технические) требования по спортивному туризму (туристическому многоборью). Права и обязанности судей туристических соревнований. Права и обязанности участников (спортсменов), капитанов команд. Система проведения соревнований школьников по спортивному туризму (туристическому многоборью). Положения о туристических соревнованиях, слетах. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанциях.<br><i>Практическая работа:</i> ознакомление с правилами соревнований по туристическому многоборью; ознакомление с условиями проведения туристического слета учащихся. | 2 | <a href="https://tssr.ru">https://tssr.ru</a>   | Лекция<br>беседа                            |
| <b>Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности.</b>                                    | Особенности изображения рельефа местности на географических картах. Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах. Особенности работы с компасом при ориентировании на местности. Определение расстояний и азимутов на местности. Особенности ориентирования и преодоления (пробегания) различных видов местности (горы, речные поймы, болота, лесные завалы и т.п.). Соревнования по туристическому ориентированию на местности.<br><i>Практическая работа:</i> освоение опыта движения по компасу на пересеченной местности; соревнования по туристическому ориентированию на местности (маркированная трасса).   | 3 | <a href="https://infopedia.su/12x8bc1.html">https://infopedia.su/12x8bc1.html</a>       | Беседа<br>Практические занятия на местности |
| <b>Правила выполнения расчетов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанции на соревнованиях</b> | Планирование работы команды на различных этапах туристических слетов. Взаимодействие членов туристической команды при преодолении естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований. Определение времени (оптимальное время, контрольное время, нормальное время), необходимого для преодоления различных технических этапов. Обязанности капитана, штурмана и хронометриста на дистанции во время соревнований при контроле за временем  | 3 | <a href="https://tssr.ru/main/docs/rules/188/">https://tssr.ru/main/docs/rules/188/</a> | Беседа<br>Практические занятия на местности |

|  |   |          |   |  |
|--|---|----------|---|--|
|  | <p>прохождения дистанции (преодоление технического этапа).</p> <p><i>Практическая работа:</i> выполнение расчетов преодоления естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований; определение времени, которое необходимо для преодоления различных технических этапов (при использовании различных тактико-технических приемов).</p>  |          |   |  |
| <b>Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка туристов</b> | <p>Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста спортсмена. Составление психолого-педагогического портрета (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость). Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышения работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод, фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.</p> <p><i>Практическая работа:</i> тренинги и тренировки; диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния; выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики; ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.</p> | <b>5</b> | <p><a href="https://studref.com/495627/turizm/psihologicheskaia_podgotovka_turistov">https://studref.com/495627/turizm/psihologicheskaia_podgotovka_turistov</a><br/> <a href="https://helpiks.org/7-37387.html">https://helpiks.org/7-37387.html</a></p> | Беседа<br>Практические занятия на местности и в зале |
| <b>Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов</b>        | <p>Понятие о правильном и здоровом питании туриста-спортсмена, о калорийности различных продуктов питания, о режиме дня и о здоровом образе жизни. Утренняя физическая зарядка. Разминка перед стартами во время туристских соревнований.</p> <p><i>Практическая работа:</i> решение задач по расчёту количества различных продуктов питания исходя из их калорийности, веса и цены; составление меню на двух-трёхдневные полевые тренировочные сборы; приготовление пищи на костре; чистка и мытьё котлов, личной посуды.</p>  | <b>4</b> | <p><a href="https://bstudy.net/657628/turizm/organizatsiya_pitaniya_turistov">https://bstudy.net/657628/turizm/organizatsiya_pitaniya_turistov</a><br/> <a href="https://infopedia.su/8x12924.html">https://infopedia.su/8x12924.html</a></p>             | Лекция<br>Практические занятия                       |
| <b>Организация</b>   | Законы РФ об охране окружающей  | <b>5</b> | <a href="https://survinat.ru/201">https://survinat.ru/201</a>   | Лекция   |

|   |   |          |  |  |
|---|---|----------|--|--|
| <p><b>технологии и экологии туристического быта в полевых условиях.</b></p> | <p>среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака. Самообслуживание в спортивном туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами-спортсменами на туристских слётах и соревнованиях при размещении в полевых условиях. Организация отдыха туристов-спортсменов, их культурных развлечений на туристских слётах. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приёма пищи. Соблюдение правил охраны природы при организации и проведении соревнований. Обеспечение личной гигиены и техники безопасности туриста-спортсмена. Система должно-стно-ролевого самоуправления в команде туристов-спортсменов на туристском слёте; командир, штурман, повар, санитар, завхоз, журналист и др. <i>Практическая работа:</i> тренинги по освоению опыта спортивного мастерства различных видов туристско-бытовых навыков; соблюдение экологических норм и правил охраны природы при участии в туристских соревнованиях и на тренировках на местности.</p> |          | <p><a href="https://1/10/organizaciya-turistskogo-byta-privaly-i-nochlegi/">1/10/organizaciya-turistskogo-byta-privaly-i-nochlegi/</a></p>   | <p>Дискуссия</p>   |
| <p><b>Подготовка и проведение туристических слетов и соревнований.</b></p>  | <p>Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: преодоление полосы препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), прохождение контрольно туристского маршрута (личный и командный), прохождение эстафетных дистанций. Подготовка компьютерной презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях. <i>Практическая работа:</i> выступление команды туристов-спортсменов на школьном туристском слёте.</p>  | <p>5</p> | <p><a href="https://bstudy.net/770064/sport/turistskie_sor_evnovaniya_slety">https://bstudy.net/770064/sport/turistskie_sor_evnovaniya_slety</a></p>   | <p>Беседа<br/>Подготовка и участие в туристических соревнованиях</p> |
| <p><b>Техника безопасности в соревновательном туризме.</b></p>              | <p><i>Практическая работа:</i> Совместное, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала.</p>  | <p>2</p> | <p><a href="https://adventure13.ru/posts/nosovks/2020-09-08-tehnika-bezopasnosti.html">https://adventure13.ru/posts/nosovks/2020-09-08-tehnika-bezopasnosti.html</a></p>   | <p>Практические занятия на местности</p>                             |
| <p><b>Подготовка и проведение соревнований, похода.</b></p>                 | <p>Подготовка и проведение квалификационных соревнований по туристскому многоборью, подготовка и проведение спортивного похода в период каникул (зимних и летних).</p>  | <p>3</p> | <p><a href="https://skitalets.ru/information/books/organizatsiya-i-podgotovka-sportivnogo-turistskogo-pokhoda-2410_4665/">https://skitalets.ru/information/books/organizatsiya-i-podgotovka-sportivnogo-turistskogo-pokhoda-2410_4665/</a></p> | <p>Подготовка и участие в туристических соревнованиях</p>            |



|        |  |    |   |  |
|--------|--|----|---|--|
|        |  |    | <a href="https://tssr.ru/main/docs/rules/188/">https://tssr.ru/main/docs/rules/188/</a> |  |
| Итого: |  | 34 |   |  |

## 6. Описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательной деятельности


| Наименование оборудования   | Кол-во (шт) |
|---|-------------|
| Противогаз ГП-5   | 10          |
| Страховочная система  | 4           |
| Верёвка страховочная спасательная 10мм по 2м                              | 4шт         |
| Основная веревка 10мм.  | 50м.        |
| Карабины  | 6           |
| Приспособление для организации страховки и скоростного спуска (Восьмёрка) | 4           |
| Рюкзак  | 2           |
| Компас  | 10          |
| Медицинская аптечка   | 1           |
| Туристический коврик (пенка)  | 1           |
| Лыжи  | 10 пар      |

### Методические и учебные пособия

- «Спортивный туризм» Д.В. Смирнова, М: «Просвещение».
- Примерные программы внеурочной деятельности, Начальное и основное образование, В.А.Горский, А.А.Тимофеев, Д.В.Смирнов и др. М.Просвещение, 2014г
- Справочник туриста В.Онищенко
- Основы тренировки в спортивно-оздоровительном туризме. Курс лекций по дисциплине. С.В. Соболев, Красноярск ИПК СФУ, 2008г
- Учебник. Лыжный спорт. Т.И. Раменская, А.Г.Баталов, М.Физическая культура, 2005г



Лист согласования к документу № 3/4 от 30.09.2024  
Инициатор согласования: Сидорова М.Т. Директор  
Согласование инициировано: 30.09.2024 09:19

| Лист согласования |               | Тип согласования: <b>последовательное</b> |   |           |
|-------------------|---------------|---|---|-----------|
| №                 | ФИО           | Срок согласования                         | Результат согласования  | Замечания |
| 1                 | Сидорова М.Т. |   |  Подписано<br>30.09.2024 - 09:19 | -         |