

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «02» сентября 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»  
А.А. Рубинский  
приказ № 114 от «02» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТУРИЗМ – ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ!»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст учащихся:** от 10 до 17 лет.

**Срок реализации:** 3 года

**Автор-составитель:**  
Ромасенко Валерий Николаевич  
педагог дополнительного образования

Казань 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность программы «Туризм – здоровье, спорт!»:** Туризм – эффективный инструмент повышения физической подготовленности учащихся, развития таких важных личностных качеств, как самодисциплина, коммуникабельность, любознательность, самостоятельность, формирования определённых нравственных ориентиров. Воспитание физической и нравственной культуры средствами туризма является действенным инструментом борьбы с малоподвижным образом жизни, ставшим в условиях прогресса компьютерных технологий настоящим «бичом» общества.

**Цель:** Формирование у учащихся потребности и привычки к ведению спортивного, здорового образа жизни, определённых моральных и нравственных принципов, развитие любознательности, социальной активности и коммуникабельности, обучение уверенной езде на велосипеде в различных дорожных условиях, воспитание волевых качеств: дисциплинированность, смелость, настойчивость, целеустремлённость, самообладание.

### **Метапредметные:**

- 1) мотивация учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) развитие умений определять посильные цели, последовательно добиваться их достижения, формулировать задачи и решать их в составе команды;
- 3) формирование нравственно-этических принципов поведения в коллективе и в природной среде;

### **Предметные:**

1) приобретение теоретических знаний устройства велосипеда, практических навыков и умений его обслуживания и ремонта;

2) приобретение теоретических знаний, практических навыков и умений:

- пешеходного туризма (способы передвижения по местности с различным рельефом, поиск и подготовка места для лагеря, приготовление пищи в походных условиях);
- работы со специальным туристским снаряжением (ИСС, верёвки, карабины, спусковые устройства); со спортивными картами ориентирования;
- оказания первой помощи;
- прохождения дистанций пешеходного и велосипедного туризма; уверенной езды на велосипеде по местности со сложным рельефом;
- обращения с походным туристским снаряжением (палатки, рюкзаки, газовые и мультитопливные горелки, газовые баллоны и т.д.);

- 3) приобретение практических навыков участия в соревнованиях, в спортивных туристских походах.

### **Личностные:** развитие личных качеств:

- 1) необходимых для участия в соревнованиях и действий в составе команды: собранность, целеустремлённость, настойчивость;
- 2) необходимых для участия в турпоходах: коммуникабельность, самостоятельность, дисциплинированность;
- 3) любознательность, ответственность, организованность.

**Отличительные особенности программы:** в программе объединены подготовка учащихся к участию в соревнованиях и спортивных туристских походах как по пешеходному, так и по велосипедному туризму. Такое сочетание имеет конкретную главную цель: создать благоприятные условия для самореализации, дать возможность учащимся реализовать в полной мере потребности подросткового возраста: стремление получать информацию (любопытность) и стремление самоутвердиться, доказывать себе и другим свою состоятельность, испытывать себя на «прочность», нацеливать их на достижение конкретных, осязаемых результатов.

### **Предполагаемые результаты учащихся:**

**Знать:** материальную часть пешеходного и велосипедного туризма, правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов, правила проведения соревнований по спортивному туризму в дисциплинах «дистанция» и «маршрут».

**Уметь:** - обращаться с основными инструментами и приспособлениями при работе со специальным туристским снаряжением и велотехникой, - настраивать и производить ремонт узлов велосипеда, - ориентироваться на местности по спортивным картам, определять расстояния, проводить азимутальные ходы с взятием промежуточных азимутов в заданных точках (4 - 6 азимутальных ходов); - преодолевать препятствия технических этапов дистанций спортивного туризма, - разбирать дорожные ситуации.

**Иметь навыки:** - владения техникой и тактикой туризма, - уверенного обращения с походным туристским снаряжением, со специальным туристским снаряжением, - участия в соревнованиях по спортивному велотуризму (3 – 4 класса) и спортивных походах 3 – 4КС.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 10-17 лет.

**Объем и срок освоения программы:** 3 года обучения, 1 год – 144 часа в год, 4 часа в неделю; 2, 3 год – 216 часов в год, 6 часов в неделю.