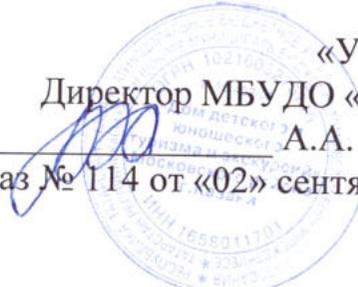


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«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.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность: туристско-краеведческая

3 год обучения

Возраст учащихся: от 8 до 12 лет.

Автор-составитель:
Крымов Николай Евгеньевич
педагог дополнительного образования

Казань 2024

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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 организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ», локальные акты.

В основу программы положена программа для дополнительного образования детей «Юные Туристы-Многоборцы» (Москва ФЦДЮТиК 2007г.)

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является спортивный туризм. Особое значение оно приобретает в системе дополнительного образования. Занимаясь спортивным туризмом с детьми, используют в своей работе отдельные фрагменты образовательных учебных программ по различным видам туризма: «Юные туристы» (М.И.Крайман, 1982); «Пешеходный туризм» (В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, 1982); «Туристы-проводники»

(Ю.С.Константинов, 2004). Однако спортивный туризм имеет не только сходство с другими видами туризма, но и существенные отличия. Поэтому дальнейшее развитие этой дисциплины в системе дополнительного образования приводит к необходимости разработки специальной отдельной программы по спортивному туризму.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

- формирование знаний, умений по спортивному туризму, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 8–12 лет.

Объем и срок освоения программы – 3 года обучения, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике спортивного туризма, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

3-ий год обучения подразумевает:

- совершенствование технико-тактического мастерства, отработку приемов прохождения этапов;
- участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма, на контрольно-туристском маршруте, по поисково-спасательным работам на дистанциях 2-3 классов городского (районного), областного, республиканского масштабов;
- выполнение взрослых спортивных разрядов по спортивному туризму;
- участие в зачетных соревнованиях по спортивному ориентированию.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия – соревнований по спортивному туризму, слета, похода, сборов.

**Календарный учебный график.
3-й год обучения.**

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Гр. 24	Гр. 25						
1.	Сентябрь	04	05	по расписанию	Лекция, беседа	2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
2.	Сентябрь	07	08	по расписанию	Лекция, беседа	2	Подбор личного снаряжения для участия в соревнования по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
3.	Сентябрь	11	12	по расписанию	Комбинированное	2	Устройства для подъема по вертикальным перилам (типа «жумар») и спуска по вертикальным перилам (типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»). Перечень командного снаряжения.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
4.	Сентябрь	14	15	по расписанию	Тренировка	2	Бег «в гору»	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
5.	Сентябрь	18	19	по расписанию	Комбинированное	2	Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением туриста.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
6.	Сентябрь	21	22	по расписанию	Лекция, беседа	2	Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
7.	Сентябрь	25	26	по расписанию	Тренировка	2	Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение специального снаряжения.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
8.	Сентябрь	28	29	по расписанию	Лекция, беседа	2	Метание малого мяча и гранаты	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
9.	Октябрь	02	03	по расписанию	Тренировка	2	Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
10.	Октябрь	05	06	по расписанию	Комбинированное	2	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
11.	Октябрь	09	10	по расписанию	Комбинированное	2	Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
12.	Октябрь	12	13	по	Тренировка	2	Бег по пересеченной местности (кросс) 5-7 км	Гимн. №33	Текущий

				расписанию				каб. 96	контроль
13.	Октябрь	16	17	по расписанию	Тренировка	2	Наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
14.	Октябрь	19	20	по расписанию	Тренировка	2	Интервальный и переменный бег	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
15.	Октябрь	23	24	по расписанию	Тренировка	2	Наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз;	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
16.	Октябрь	26	27	по расписанию	Тренировка	2	Бег на длинные дистанции: девочки – 2000 м, мальчики – 3000 м	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
17.	Октябрь	30	31	по расписанию	Лекция, беседа	2	Легкая атлетика: Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
18.	Ноябрь	02	03	по расписанию	Тренировка	2	Движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем, и спуск по Вертикальным перилам	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
19.	Ноябрь	09	07	по расписанию	Комбинированное	2	Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
20.	Ноябрь	13	10	по расписанию	Тренировка	2	Подъем – траверс – спуск по вертикальным перилам. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
21.	Ноябрь	16	14	по расписанию	Комбинированное	2	Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
22.	Ноябрь	20	17	по расписанию	Тренировка	2	Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
23.	Ноябрь	23	21	по расписанию	Тренировка	2	Технико-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
24.	Ноябрь	27	24	по расписанию	Тренировка	2	Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км	Лесопарковая зона	Текущий контроль
25.	Ноябрь	30	28	по расписанию	Тренировка	2	Организация командной страховки	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

26.	Декабрь	04	01	по расписанию	Комбинированное	2	Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
27.	Декабрь	07	05	по расписанию	Тренировка	2	Слаженность, слаботанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
28.	Декабрь	11	08	по расписанию	Комбинированное	2	Комплексное чтение спортивных карт	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
29.	Декабрь	14	12	по расписанию	Тренировка	2	Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях спортивного туризма	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
30.	Декабрь	18	15	по расписанию	Тренировка	2	Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
31.	Декабрь	21	19	по расписанию	Тренировка	2	Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма:	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
32.	Декабрь	25	22	по расписанию	Комбинированное	2	Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.	В соответствии с Положением	Текущий контроль
33.	Декабрь	28	26	по расписанию	Тренировка	2	Траверс по перилам	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
34.	Декабрь / Январь	11	29	по расписанию	Тренировка	2	Высота сечения. Степень надежности ориентиров	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
35.	Январь	15	09	по расписанию	Тренировка	2	Подъем и спуск «пострадавшего» по склону (на носилках и на сопровождающем) по перилам, навешенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на носилках и на сопровождающем)	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
36.	Январь	18	12	по расписанию	Тренировка	2	Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты).	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
37.	Январь	22	16	по расписанию	Тренировка	2	Преодоление скального участка	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
38.	Январь	25	19	по расписанию	Тренировка	2	Прохождение дистанции «Техника пешеходного туризма» до 1000 м с максимальной скоростью	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
39.	Январь	29	23	по расписанию	Тренировка	2	Переправа «пострадавшего» через водную преграду по бревну по перилам, навешенным	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

							командой		
40.	Январь / Февраль	01	26	по расписанию	Тренировка	2	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
41.	Январь / Февраль	05	30	по расписанию	Тренировка	2	Тактика личного прохождения туристских этапов в команде	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
42.	Февраль	08	02	по расписанию	Тренировка	2	Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
43.	Февраль	12	06	по расписанию	Тренировка	2	Работа по временному графику	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
44.	Февраль	15	09	по расписанию	Тренировка	2	Преодоление коротких дистанций «Техника пешеходного туризма» до 100 м	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
45.	Февраль	19	13	по расписанию	Комбинированное	2	График опережения, опоздания, действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика»	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
46.	Февраль	22	16	по расписанию	Тренировка	2	Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по спортивному туризму	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
47.	Февраль	26	20	по расписанию	Тренировка	2	Формирование умений и навыков прохождения дистанции вида КТМ системой «ралли»	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
48.	Февраль/ Март	01	27	по расписанию	Тренировка	2	Транспортировка условного пострадавшего через водную преграду по навесной переправе»	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
49.	Март	05	02	по расписанию	Тренировка	2	Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических эталон	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
50.	Март	12	06	по расписанию	Комбинированное	2	Упражнения на брусках: сгибание, разгибание рук в упоре.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
51.	Март	15	09	по расписанию	Тренировка	2	Быстрый уход с этапа	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
52.	Март	19	13	по расписанию	Практическое	2	Участие в соревнованиях	По месту проведения	Отчет
53.	Март	22	16	по расписанию	Тренировка	2	Памятники истории и культуры, природные объекты, их местонахождение, порядок посещения	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
54.	Март	26	20	по расписанию	Тренировка	2	Совершенствование прохождения технических этапов	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
55.	Март	29	23	по	Тренировка	2	Поиск «пострадавшего» по азимуту	Гимн. №33	Текущий

				расписанию				каб. 96	контроль
56.	Март / Апрель	02	27	по расписанию	Тренировка	2	Формирование умений и навыков: наведение перил	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
57.	Апрель	05	03	по расписанию	Лекция, беседа	2	Экскурсии в музеи, работа с литературными и историческими источниками о родном крае.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
58.	Апрель	09	06	по расписанию	Лекция, беседа	2	Организация верхней командной страховки на этапе «Крутонаклонная навесная переправа»	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
59.	Апрель	12	10	по расписанию	Практическое	2	Участие в соревнованиях	По месту проведения	Отчет
60.	Апрель	16	13	по расписанию	Тренировка	2	Наведение верил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
61.	Апрель	19	17	по расписанию	Тренировка	2	Судейство соревнований спортивного туризма	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
62.	Апрель	23	20	по расписанию	Лекция, беседа	2	Особенности работы команды на дистанции, дополнительные меры обеспечения безопасности	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
63.	Апрель	26	24	по расписанию	Экскурсия	2	Походы и экскурсии по памятным местам	Казанский Кремль	Текущий контроль
64.	Апрель	30	27	по расписанию	Лекция, беседа	2	Формирование умений, отработка навыков и технологии работы команды	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
65.	Май	03	04	по расписанию	Тренировка	2	Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
66.	Май	07	08	по расписанию	Тренировка	2	Работа с пострадавшим на технических этапах дистанции с водными препятствиями	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
67.	Май	10	11	по расписанию	Тренировка	2	Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
68.	Май	14	15	по расписанию	Тренировка	2	Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
69.	Май	17	18	по расписанию	Тренировка	2	Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
70.	Май	21	22	по расписанию	Тренировка	2	Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
71.	Май	24	25	по расписанию	Комбинированное	2	Установка палаток. Заготовка дров, работа с пилой и топором.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

72.	Май	28	29	по расписанию	Практическое	2	Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Подведение итогов работы объединения	Гимн. №33 каб. 96	Контроль по окончанию освоения программы
Всего						144			

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Кол-во
1	Маты	шт.	10
2	Баскетбольные мячи	шт.	15
3	Волейбольные мячи	шт.	5
4	Барьеры для бега	шт.	10
5	Гимнастические лавочки	шт.	10
6	Скакалки	шт.	10
7	Гимнастическая стенка	шт.	15
8	Турник	шт.	2
9	Лестница для беговых упражнений	шт.	2
10	Секундомер	шт.	1
11	Канат	шт.	2
12	Клюшки для флорбола	шт.	10
13	Волейбольная сетка	шт.	1
14	Крючки для верёвок	шт.	5
15	Фишки	шт.	20
16	Конусы	шт.	20

Нормативы для аттестации учащихся

Упражнения примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	высок	сред	низк	высок	сред	низк
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,5

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А., Питание в туристском походе – М., ЦДЮТур МО РФ, 2011г.
2. Алешин В.М., Серебряков А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 2010г.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 2011г.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., ФиС, 2010г.
5. Верманов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 2011г.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 2010г.
7. Гонопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 2011г.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 2011г.
9. Кодыш Э.Н., Крнстантинов Ю.С., Кузнецов Ю.А., Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 2010г.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 2010г.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии., - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 2011г.
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 2011г.
13. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М., ФиС, 2010г.
14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – С., ЦРИБ «Турист», 2011г.
15. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 2011г.
16. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта Россииот “22” июля 2013 г. № 571
17. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 2011г.
18. Смирнов Д.В. Программа дополнительного образования детей, Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М., Советский спорт. 2010г.