

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ
№35 – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ГАЛАКТИКА» ПРИВОЛЖСКОГО РАЙОНА ГОРОДА
КАЗАНИ**

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
Протокол № 1
от «29» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Лицей № 35 –
образовательный центр «Галактика»
Е.В. Глухарева
Приказ № 367-ОД
от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ «ЗАЛИНГ»**

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год (162 часа в год)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Абдуллина Альмира Ильдаровна

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБОУ «Лицей №35 – образовательный центр «Галактика»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм «Залинг»
3.	Направленность программы	Туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Абдуллина Альмира Ильдаровна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	10-15 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - формы организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа адаптированная стартовый уровень групповая
5.4.	Цель программы	Развитие у детей и подростков ценностных установок по отношению к себе, своей жизни и своему здоровью через занятия спортивным туризмом, формирование туристических умений и навыков по действиям в экстремальных ситуациях различного характера.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	продолжающий уровень
6.	Формы и методы образовательной деятельности	лекции, беседы, практические занятия, игры, соревнования, походы, экскурсии и т.д.

7.	Формы мониторинга результативности	<ul style="list-style-type: none">- Собеседования;- Тестирование;- Практические работы;- Творческие задания;- Участие в конкурсах, соревнованиях, походах.
8.	Результативность реализации программы	
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	

Пояснительная записка

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Направленность программы

Программа «Спортивный туризм «Залинг» по содержанию является туристско-краеведческой, и направлена на организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности детей по изучению природы и достопримечательностей родного края; формирование допрофессиональных туристских знаний, умений и навыков. По времени реализации: программа длительной подготовки.

Нормативно-правовое обеспечение

При разработке учитывались следующие документы и материалы:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.
- 3.Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства образования и науки России от 09.11.2018№196);
- 4.СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий" (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021№3).
5. Устав МБОУ «Лицея 35»;
6. Положение об общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования МБОУ «Лицей №35 – образовательный центр «Галактика».

Актуальность программы

В настоящее время происходит популяризация туризма в целом, пешеходного и спортивного туризма в частности. Появилось направление «Спортивный туризм в закрытых помещениях», так называемый «залинг», разработаны новые виды и образцы спортивно-туристского снаряжения, соответствующие повышенным требованиям безопасности, а также методики обучения работе с этим снаряжением.

Программа ориентирована на физическое и духовное развитие ребёнка через пропаганду здорового образа жизни, организацию и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований, направлена на физическое воспитание молодого поколения, а также патриотическое воспитание через работу в области туристско-краеведческой и туристско-экскурсионной деятельности.

В результате освоения данной программы воспитанники получают опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму в закрытых помещениях, а также, смогут ходить в пешие походы.

Отличительные особенности программы состоят в следующем:

Программа сочетает в себе обучение по нескольким туристским дисциплинам (спортивный туризм, пешеходный туризм, залинг, спортивное ориентирование) с

обучением по краеведению, географии, основам медицинских знаний, основам жизнедеятельности и другим смежным дисциплинам.

Занятия проводятся по 2,25 часа два раза в неделю (162 часа в год). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные походы.

Количество занимающихся в 1 группе – 15 человек

Цель программы Развитие у детей и подростков ценностных установок по отношению к себе, своей жизни и своему здоровью через занятия спортивным туризмом, формирование туристических умений и навыков по действиям в экстремальных ситуациях различного характера.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- сформировать навыки и умения пользования туристского снаряжения;
- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде;
- научить рациональным приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе

Развивающие задачи:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся,
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;

Воспитательные задачи:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 10 – 15 лет.

Количество учащихся в группе – 15 человек.

Объём программы

Для освоения программы необходимо 162 часа в год.

Формы обучения и виды занятий:

- 1) учебно-тренировочное занятие;
- 2) поход, экскурсия;
- 3) викторина, конкурс, игровые элементы;
- 4) практические занятия;
- 5) индивидуальная работа.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий:

- теоретические занятия в помещении - до 2 часов.
- практические занятия в помещении - до 3 часов.
- практические занятия на местности - до 4 часов.
- экскурсии - до 4 часов.
- тренировки на местности - до 6 часов.
- однодневные походы, участие в однодневных соревнованиях - до 8 часов.

Планируемые результаты освоения программы:

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, а также краеведческих конференциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге - воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей родины.

Программа будет считаться реализованной в том случае, если за период обучения обучающиеся овладеют основами туристической культуры, слагаемыми которой являются: знания в области спортивного туризма, хорошая физическая подготовка, умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, осознанные мотивы и потребности осуществлять туристическую и спортивную деятельность.

Об эффективности программы можно судить по результатам участия обучающихся в соревнованиях по туризму. Успешное выступление на областных соревнованиях, выполнение и подтверждение спортивных разрядов, выполнение спортсменами личных и командных нормативов является объективной формой оценки результативности.

По завершении программы воспитанники будут знать:

- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма.

По завершении программы воспитанники будут уметь:

- в совершенстве владеть основами стандартных знаний, умений и навыков по спортивному туризму и ориентированию;
- знать, и уметь правильно применять несколько узлов;
- организовать туристский быт в полевых условиях;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать медицинскую помощь.

Содержание программы стартового уровня обучения

1. Вводное занятие. Знакомство с программой комплексной туристско-краеведческой подготовки. Чем полезен и интересен спортивный туризм.

Инструктаж по технике безопасности.

2. История развития туризма. Виды туризма. История развития туризма в России. Знакомство с историей детско-юношеского туризма Татарстана. Туристские маршруты походов по Татарстану. Просмотр видеофильмов, фотоальбомов о походах. Виды спортивного туризма: пеший, лыжный, велосипедный, горный, водный, спелеотуризм, конный и др.

3. Организация и проведение соревнований по спортивному туризму. Классификация соревнований по сложностям. Подготовка личного и группового снаряжения. Ремонтный набор, аптечка.

4. Специальное туристское снаряжение для спортивной подготовки: страховочные системы, карабины.

5. Топография и ориентирование. Топографическая карта в жизни туриста. Маршрутная лента похода. Масштаб карты. Умение определять расстояние на карте. Чтение топографической карты. Топографические знаки. Знание условных знаков спортивной карты(20-25знаков). Компас и его устройство. Что такое азимут.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, по измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

6. Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь. Что такое самоконтроль, умение измерить ЧСС. Гигиена туриста. Умение оказать помощь при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжении мышц, вывихе сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями. Состав походной аптечки. Умение накладывать простейшую повязку на ногу, руку. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

Практические занятия

Формирование медицинской аптечки. Подбор одежды и обуви для тренировок и соревнований, уход за ними.

7. Туристская техника. Вязка узлов. Способы преодоления препятствий. Спортивные дистанции по технике пешего туризма. Подъем. Спуск. Переправа по бревну. Преодоление условного «Болота». Тренировка в спортзале по наведенным переправам.

8. Основные виды поисково-спасательных работ. Организация спасательных работ. Основные приемы поиска условно-пострадавшего в определенном квадрате на местности.

9. Организация и проведение лыжных походов. Тренировочные занятия по освоению способов передвижения на лыжах в походе. Экипировка туриста-лыжника. Особенности лыжных походов. Движение в походе. Меры безопасности в лыжных походах. Погодные условия нашего региона. Закаливание организма и специальные упражнения для развития групп мышц. Организация лыжных походов.

10. Общефизическая подготовка. Нормы физической нагрузки для школьника в походе. Роль зарядки в общефизической подготовке. Бег, плавание,

ходьба на лыжах, как способы укрепления организма человека. Организация кроссов, туристско-спортивных эстафет.

Практические занятия

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

11. Краеведение. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

12. Родной край. Охрана природы. Участие в экологических акциях. Зеленая аптека. Природа нашего края. Особенности флоры и фауны. Что должен знать и уметь наблюдательный турист. Фенологические наблюдения в природе.

13. Изобретение и ремонт туристического снаряжения. Ремонтный набор для различных видов туризма, назначение, состав, вес, универсальность, компактность, переноска для различных видов туризма. Наиболее часто встречающиеся поломки во время зимних и летних соревнований. Изготовление личного и группового снаряжения. Сушка, смоление, защита, снаряжения.

Организационно-педагогические условия реализации программы
Внутренними условиями реализации программы являются:

- наличие необходимого для занятий спортивным туризмом снаряжения и инвентаря;
- обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Внешними условиями являются:

- стабильная социально-политическая обстановка в стране, необходимое и достаточное финансирование туристских мероприятий, как бюджетное, так и внебюджетное;
- устойчивый рост материального благосостояния населения, обеспечивающий приток обучающихся, поскольку из-за отсутствия финансирования значительную долю расходов на организацию и проведение учебно-тренировочных походов, участие в соревнованиях несут родители обучающихся;
- взаимодействие с учреждениями и организациями, занимающимися туристской деятельностью и ориентированием.

Содержание изучаемого курса программы «Спортивный туризм «Залинг» построено таким образом, чтобы по его завершении каждый обучающийся объединения имел необходимые физические данные и технические навыки, включающие знания техники безопасности, позволяющие ему быть участником соревнований районного и республиканского уровней.

План минимального уровня предусматривает тренировки, направленные на развитие выносливости, силы, выработку быстроты реакции, общее укрепление организма. Наряду с задачами ОФП в тренировочном плане минимального и базового уровня обучения есть работы со специальным снаряжением, отработке приемов по преодолению дистанции, привитию туристских навыков.

В тренировочном плане базового уровня обучения главный акцент делается на совершенствовании технических приемов, освоении новейших приспособлений, применяемых в настоящее время при преодолении дистанции, овладении техникой скалолазания и подготовка к соревнованиям по спортивному туризму. Одновременно проводятся занятия, направленные на поддержание достигнутого уровня физического развития и дальнейшее его совершенствование.

В тренировочном плане вариативного уровня – продолжение занятий, направленных на поддержание достигнутого физического и технического уровня развития учащихся объединения и дальнейшее его совершенствование, подготовка к соревнованиям по спортивному туризму. Подготовка туристов – за этот год выпускники должны освоить судейские и тренерские навыки во время занятий с учащимися объединения первого или второго года обучения.

Для успешной реализации программы используется материально-техническая база по туризму: оборудованный мини-спортзал для тренировок по технике туризма, специальное туристское снаряжение, топографические и спортивные карты, а также туристское снаряжение для проведения пеших и лыжных походов.

План проведения отдельного тренировочного занятия в начальный период.

Разминка - 10 мин. (спортзал)

1. Бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег 3-5 минут.
2. И.п. – основная стойка. Руки в стороны, ноги попеременно отставляя назад на носок – вдох. Руки вперед, кисти вместе, взмах ногой вперед до касания ладоней – выдох. Повторить 10-12 раз.

3. И.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Наклонить туловище вправо, правая рука над головой – выдох; выпрямиться – вдох. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

4. И.п. – ноги шире плеч. Наклонить туловище вперед, поставить одну руку вперед на пол на полшага. Переступая руками вперед, лечь в упор на согнутые руки. Переступая руками назад, возвратиться в и.п. Повторить 4-6 раз.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Подняться на носки, руки отвести назад – вдох. Медленно присесть, руки вытянуть вперед – выдох. Возвратиться в и.п. Повторить 10-12 раз.

6. Из основной стойки – положение выпада. Одна рука вперед-вверх, другая назад-вниз. Прыжком сменить положение рук и ног. Повторить 10-12 раз.

7. Различные прыжки со скакалкой 2-3 минуты. После прыжков ходьба на месте.

Силовые упражнения - 15 мин. (спортзал)

1. Лежа в упоре на руках сгибание и разгибание рук.

2. «Тачка» - партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках.

3. Подтягивание на перекладине.

4. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.

5. Приседание на одной ноге - «пистолетик».

Техника работы со снаряжением 35 мин. (спортзал)

Вязка узлов, работа с веревками, движение по натянутым перилам.

Игра в баскетбол – 3 тайма по 10 мин. (спортзал)

Необходимо специальное туристское снаряжение на 15 чел.:

Верёвка основная 10 мм. 40 м.	6 шт.
Верёвка основная 10 мм. 60 м.	2 шт.
Верёвка основная 10 мм. 30 м.	4 шт.
Верёвка основная 10 мм. 20 м.	6 шт.
Верёвка вспомогательная 6 мм..	120 м
Страховочная система	15 шт.
Карабины муфтованные	100 шт.
Карабины без муфт	15 шт.
Каски альпинистские	15 шт.
Спусковые устройства	15 шт.
Жумары	15 шт.
Блоки сдвоенные	3 шт.
Блоки одинарные	3 шт.
Петля самостраховки	15 шт.
Ролик	15 шт.
Пантин	15 шт.
Рюкзак	15 шт.
Коврик	15 шт.
Спальник	15 шт.
Палатка 4 местная (каркасная)	4 шт.
Тент	3 шт.
Костровая принадлежность	1 комп.
Набор котлов	1 комп

Список рекомендуемой литературы

Для педагога:

- 1) Бочаров Е.А., Бочарова Н.И. Юные спасатели: Программно-методическое пособие для системы дополнительного образования детей (курс овладения специальностью). – М.: МТО ХОЛДИНГ, 2002.
- 2) Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), комментарии туристско-спортивного союза России.
- 3) Журкина А.Я. Мониторинг качества образовательной деятельности в учреждении дополнительного образования детей. – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005.
- 4) Бочаров Е.А., Бочарова Н.И. Юные спасатели: программно-методическое пособие для системы дополнительного образования детей (курс овладения специальностью). – М.: МТО ХОЛДИНГ, 2002. – 88 с.
- 5) Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие. □ 2-е изд., доп. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 208 с.
- 6) И. Ю. Проташук, тематическое и поурочное планирование по основам природоведения, Казань: Хэтер, 2009.
- 7) Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. – Казань: РИЦ «Школа», 2004.
- 8) Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. – Казань: РИЦ «Школа», 2 издание 2015.

Для детей:

- 1) Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб.: Невский фонд, 2001. 192 с.
- 2) Волошин Н. И. Правовое регулирование туристской деятельности. М.: Советский спорт, 2004. 84 с.
- 3) Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2005. 312 с.
- 4) Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2009. 392 с.
- 5) Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 324 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблицы «Диагностическая карта уровня освоения программы»

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Теоретические знания (в соответствии с разделами и темами программы)			Практические умения (в соответствии с разделами и темами программы)			Физическая подготовка			Средний балл по всем показателям
		1 полугодие	2 полугодие	Средний балл	1 полугодие	2 полугодие	Средний балл	1 полугодие	2 полугодие	Средний балл	

Приложение 2

Примерные вопросы для теоретических зачетов по выявлению соответствия знаний заявленному уровню по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм «Залинг»

- Стартовый уровень*
- порядок организации походов выходного дня;
 - правила поведения вне населенных пунктов;
 - основы туристской техники;
 - основы топографии и ориентирования;
 - оказание доврачебной медицинской помощи.

**Критерии оценивания результативности освоения содержания
образовательной программы**

Критерии	Показатели	Уровень	Методы диагностики
Теоретические знания	1.Освоенность образовательной программы	<i>репродуктивный уровень</i> обучающийся, овладел менее чем половиной объёма знаний, предусмотренных программой <i>продуктивный уровень</i> объем усвоенных знаний составляет более половины <i>творческий уровень</i> обучающийся, освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой	Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа
	2.Владение специальной терминологией	<i>репродуктивный</i> обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины <i>продуктивный</i> обучающийся, сочетает специальную терминологию с бытовой <i>творческий</i> специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	
Практические умения	Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	<i>репродуктивный</i> обучающийся, овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков <i>продуктивный</i> объем усвоенных умений и навыков составляет более половины <i>творческий</i> обучающийся, освоил практически все умения и навыки, предусмотренными программой	Самостоятельная работа
Физическая подготовка	ОФП	<i>репродуктивный</i> результаты не меняются, или ухудшаются <i>продуктивный</i> обучающийся показывает результат выше, чем на входящем	Тестирование, самостоятельная работа

		тестировании по одному-двум тестам <i>творческий</i> обучающийся показывает результат выше, чем на входящем тестировании по трем и больше тестам	
--	--	---	--

