

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
(МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30. 08. 2024г.
протокол № 19

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 30.08.2024г. № 66-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В. Степанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2024– 2025 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивный туризм»

Форма реализации программы – очная;
Год обучения – 1-ый год обучения;
Номер группы –2
Возраст обучающихся – 10-15 лет.

Разработал: **Ефимов А. В.**
педагог дополнительного образования

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую программу: **Ефимов Александр Викторович**
ФИО педагога, реализующего дополнительную общеразвивающую программу: **Ефимов Александр Викторович**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы	Туристско-краеведческая
Вид дополнительной общеразвивающей программы	модифицированная
Уровень дополнительной общеразвивающей программы	основное общее образование
Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе: особенности реализации, содержания, подготовка к соревнованиям «Школа безопасности», знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причин замены тем по сравнению с дополнительной общеразвивающей программой и	В текущем году практический материал, взятый мною, может варьироваться с учетом условий его использования. Учебный материал концентрируется вокруг разделов, каждый из которых включает в себя доступный и интересный по своему содержанию материал. И главное, на что я нацелен в этом году - это приобщение к туристской деятельности и приобретению навыков юного туриста,

<p>т.д.). Изменения, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеразвивающей программы,</p>	<p>навыков самостоятельной деятельности и самовыражению всех детей — не только способных и одаренных, но и тех, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них таких занятий, в которых проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы.</p> <p>При наборе детей в объединение буду обращать особое внимание на наличие желания заниматься туризмом, а также проводить проверку профессиональных спортивных данных детей.</p> <p>Особенность обучения в текущем году заключается в поиске новых импровизационных туристских форм.</p>
<p>Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - количества учебных часов по программе; - количества учебных часов согласно расписанию; - информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы. 	<p>При разработке программного материала для занятий использовались санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке для детей школьного возраста в организованных формах обучения».</p> <p>Количество учебных часов по программе первого года обучения составляет 216 часов.</p> <p>В рабочие дни, совпадающие с праздничными календарными праздниками, а именно Новогодние праздники, 8 Марта, 23 Февраля, майские праздники происходит уплотнение часов по следующим разделам: «Подготовка и проведение походов».</p>
<p>Задачи на текущий учебный год для объединения «Пешеходный туризм»</p>	<p>Задачи:</p> <p style="text-align: right;"><i>Оздоровительные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; - совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям; - формирование и укрепление всех групп мышц <p><i>Образовательные:</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>научить</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться по местным предметам и компасу; - преодолевать препятствия туристской дистанции; - применять и вязать основные туристские узлы; - оказать первую доврачебную помощь; - выполнять различные физические упражнения; - соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях; <p><i>познакомить:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - с разнообразными практическими навыками по основам туризма, ориентирования; - с жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для поведения в экстремальных ситуациях;

	<p><i>привить:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стремление к активному и содержательному проведению свободного времени; - устойчивый интерес к занятиям туризмом; <p><i>сформировать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные туристские навыки; - навыки работы в команде; - умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций; - развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся; <p style="text-align: center;"><i>Воспитательные:</i></p> <p><i>воспитать</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности; - волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу; - потребность в здоровом образе жизни; - ответственность за свою деятельность <p><i>Развивающие:</i></p> <p><i>развить</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностный потенциал ребенка; - стремление к правильному физическому развитию учащихся; - уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности; - коммуникативную компетентность в общении <p>Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические собеседования и наблюдения, участие в соревнованиях, использование методов специальной диагностики, тестирования; беседы с детьми и их родителями</p>
<p>Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)</p>	<p>Режим занятий: два раза в неделю – по 2 часа. Один раз в месяц запланирован поход выходного дня – 8 часов. Общее количество учебных занятий в год – 216 часа. Между занятиями предусмотрены 10-минутные перемены.</p>
<p>Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий)</p>	<p>Формой осуществления образовательного процесса является учебная группа, с постоянным составом, составленная по возрастному принципу (дети от 10 до 15 лет).</p> <p>В содержание занятий включаются следующие формы работы: работа в группах, самостоятельная работа, и такие виды деятельности как, познавательная, исполнительская, творческая, интеллектуальная. Каждое занятие проводится по единой лексической теме.</p>

	<p>Обязательными условиями проведения занятий являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> – смена видов деятельности; – положительная оценка личных достижений каждого обучающегося.
<p>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году, результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</p>	<p>Ожидаемые результаты в текущем учебном году :</p> <p><u>К концу учебного года обучения дети должны знать:</u></p> <p>Иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о планах, целях и задачах на новый учебный год; - об истории развития туристско-краеведческого движения в России; - об историческом краеведении, его основных источниках, поисково-исследовательском характере; - о фондах и экспозициях музеев, как источнике изучения родного края; - о древнейшей истории края, об истории края в период XIV – XX вв.; - о задачах, организации, судейской коллегии, участниках туристских слетов и соревнований, медицинском обеспечении, видов туристских соревнований, особенностях их проведения, мерах безопасности; <p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • применение узлов: встречная восьмерка, встречный, схватывающие, булинь, проводник, двойной, проводник, брамшкотовый; • организацию питания в походе; • требования к установке бивака; • технику и тактику преодоления препятствий в походе; • правила вида спорта «спортивный туризм»; • основные приемы оказания первой доврачебной помощи; • историю и природу тульского края <p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проходить пешеходную дистанцию по спортивному туризму; • вязать туристские узлы; • выполнять физические упражнения; • составить походное меню; • организовать бивак; • преодолевать природные препятствия в походе; • ориентироваться на местности; • проходить дистанцию на местности (спортивное ориентирование); • выживать в форс-мажорных обстоятельствах <p>Будут воспитаны следующие качества:</p>

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;
- навыки культуры поведения;

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: соревнования, походы выходного дня, открытое занятие для родителей и др. После изучения каждой темы и в конце полугодий проводится промежуточная или итоговая аттестация учащихся с использованием критериев оценки знаний, умений, навыков.

Контроль знаний и умений учащихся проводится по результатам диагностики 2 раза в год. Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

**Календарный учебный график
Объединение «Спортивный туризм»**

Преподаватель **Ефимов Александр Викторович**

2 группа (1-ий год обучения)

№ п/п	Дата	К-во часов	Тема и подтемы	Место проведения
1.	3.09	1 1	Знакомство с учебной программой. План работы объединения, мероприятия в течении учебного года. Вид спорта – спортивный туризм. Структура вида спорта, дисциплины.	Спортивный зал
2.	5.09	2	Снаряжение для спортивного туризма.	На местности
3.	8.09	8	Поход в Скуратовский лесной массив.	На местности
4.	10.09	1 1	Административно-территориальное устройство Тульской области Правила безопасности в лесу.	Спортивный зал
5.	12.09	1 1	Техника безопасности при занятиях на полигонах, выездах, экскурсиях, соревнования, в походах. Беговые упражнения на скорость и координацию.	На местности
6.	13.09	1 1	Упражнения на координацию движений. Дисциплина - дистанции по видам туризма. Дисциплина – дистанция - велосипедная.	На местности
7.	17.09	1 1	Дисциплина – дистанция - пешеходная. Узлы для крепления перил.	На местности
8.	19.09	1 1	Переправа первого участника по бревну. Транспортировка и бухтование веревки.	На местности
9.	24.09	1 1	Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. Подъем с самостраховкой по перилам (по склону).	На местности
10.	26.09	1 1	Спуск с самостраховкой по перилам (по склону). Переправа методом «вертикальный маятник».	На местности
11.	1.10	1 1	Спуск, подъем спортивным способом. Краеведческие и географические объекты Тульской области. Известные земляки.	Спортивный зал
12.	3.10	2	Прохождение дистанции на время.	Спортивный зал
13.	6.10	8	Участие в походе выходного по Тульским засекам.	На местности
14.	8.10	1 1	Личное и общественное снаряжение. Виды упаковок для вещей, продуктов и другого снаряжения. Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник».	Спортивный зал
15.	10.10	1 1	Граверс склона по перилам Правила безопасности в городе.	На местности
16.	15.10	1 1	Здоровый образ жизни. Основные здоровьесберегающие технологии. Подъем по стенду с зацепами.	Спортивный зал
17.	17.10	1 1	Правила вида спорта - спортивный туризм (от 22 апреля 2021 г. № 255). Группа дисциплин – маршруты. Снаряжения для походов выходного дня, степенных походов. Принцип выбора снаряжения.	Спортивный зал
18.	22.10	1 1	Граверс склона первым участником. Виды спортивного ориентирования. Чтение карты, работа с компасом и картой во время передвижения на дистанции ориентирования.	Спортивный зал
19.	24.10	1	Виды карт. Карты для маршрутов. Принцип работы с компасом и картой.	На местности

		1	Виды рюкзаков. Выбор рюкзака. Виды спальных мешков, трапиков. Одежда и специальное личное снаряжение.	
20.	29.10	1	Прохождение спуска, подъема с использованием альпенштока.	Спортивный зал
		1	Командное прохождение этапа переправа по бревну с судейской веревкой сопровождения.	
21.	27.10	1	Требования и техника работы со страховочной веревкой.	Спортивный зал
		1	Движение по навесной переправе.	
22.	31.10	1	Подъем по перилам (по склону) с самостраховкой.	Спортивный зал
		1	Спуск по перилам (по склону) с самостраховкой.	
23.	3.11	8	Участие в походе выходного дня «Маршрут – велосипедный»	На местности
24.	5.11	1	Страховка на этапах «подъем по склону», «подъем по перилам».	Спортивный зал
		1	Страховка на этапах «спуск по склону», «спуск по перилам».	
25.	7.11	1	Прохождение этапа навесная переправа лично.	Спортивный зал
		1	Техника прохождения этапа подъем по наклонной навесной переправе.	
26.	12.11	1	Спуск дюльфером по скалодрому.	Спортивный зал
		1	Спуск дюльфером в блоке этапов.	
27.	14.11	1	Техника прохождения блока этапов «подъем по стенду с зацепами», «спуск по вертикальным перилам».	Спортивный зал
		1	Техника прохождения блока этапов «подъем по стенду с зацепами», «спуск по вертикальным перилам» с повторением.	
28.	19.11	1	Ориентирование по спортивной карте. Знаки спортивных карт.	Спортивный зал
		1	Топографические знаки карт.	
29.	21.11	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал
		1	Спуск по наклонной навесной переправе, скоростное прохождение.	
30.	26.11	1	Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения.	Спортивный зал
		1	Беговые упражнения. 6-и минутный бег.	
31.	28.11	1	Интервальные тренировки с элементами туристического снаряжения.	Спортивный зал
		1	Спуск по судейским вертикальным перилам дюльфером.	
32.	1.12	8	Участие в пешеходном походе выходного дня «По Голстовской тропе».	На местности
33.	3.12	1	Подъем по склону с нижней командной страховкой.	Спортивный зал
		1	Техника прохождения этапа спуск по наклонной навесной переправе с остановкой в безопасной зоне.	
34.	5.12	1	Подъем по наклонной навесной переправе, скоростное прохождение.	Спортивный зал
		1	Прохождение этапа навесная переправа связками.	
35.	10.12	1	Командное прохождение этапа переправа по бревну с командной веревкой сопровождения.	Спортивный зал
		1	Прохождение этапа переправа по бревну с командной веревкой сопровождения связками	
36.	12.12	1	Требования к веревке сопровождения и к страховочной веревке.	Спортивный зал

		1	Переправа первого участника вброд.	
37.	17.12	1 1	Прохождение этапа переправа вброд. Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной переправе», «спуск по вертикальным перилам».	Спортивный зал
38.	19.12	1 1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Транспортировка лыжного инвентаря. Помощь в судействе туристических соревнований.	Спортивный зал
39.	24.12	1 1	Техника попеременных лыжных ходов. Техника повороты переступанием, упором.	На местности
40.	26.12	1 1	Техника прохождения лыжной дистанции. Переправа первого участника на этапе тонкий лед (снежный мост).	На местности
41.	31.12	1 1	Этапы 1,2 классов дистанции – лыжные. Экипировка, личное снаряжение для прохождения лыжной дистанции Прохождение этапа тонкий лед (снежный мост)связками.	На местности
42.	2.01	1 1	Ремонт и обслуживание лыжного инвентаря.. Командное прохождение этапа тонкий лед (снежный мост) с судейской веревкой сопровождения.	На местности
43.	9.01	1 1	Дистанция ориентирования по заданному направлению. Работа с картой на маршруте. Азимут, движение по азимуту.	На местности
44.	14.01	1 1	Техника безопасности при страховки на туристических этапах.. Техника безопасности при работе с топором, пилой, и др. колюще-режущими предметами.	Спортивный зал
45.	16.01	1 1	Основные принципы индивидуальных занятий. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	Спортивный зал
46.	21.01	1 1	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол. Техника ведения и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Спортивный зал
47.	23.01	1 1	Беговые виды в лёгкой атлетике. Техника разминки. Беговые упражнения. Упражнения на развитие силовых качеств.	Спортивный зал
48.	28.01	1 1	Параметры и характеристики пешеходной дистанций. Этапы 1 и 2 класса дистанций. Техника передвижения при организации и прохождении переправ через водные препятствия.	Спортивный зал
49.	30.01	1 1	Достопримечательности города Тулы. Картографический материал. Ориентирование по топографической карте	Спортивный зал
50.	2.02	8	Участие в походе выходного дня «По туристской тропе».	На местности
51.	4.02	1 1	Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной переправе», «спуск по вертикальным перилам». Техника прохождения блока этапов «подъем по вертикальным перилам», «спуск по наклонной навесной переправе».	Спортивный зал
52.	6.02	1 1	Эстафеты с использованием туристического снаряжения, туристических этапов. Пионербол (волейбол). Правила игры. Техника приема и передачи мяча.	Спортивный зал

53.	11.02	1	Техника прохождения блока этапов «подъем по наклонной навесной переправе», «спуск по вертикальным перилам» с повторением.	Спортивный зал
		1	Техника прохождения блока этапов «подъем по вертикальным перилам», «спуск по наклонной навесной переправе» с повторениям.	
54.	13.02	1	Командное прохождение этапа навесная переправа с командной веревкой сопровождения.	Спортивный зал
		1	Командное прохождение этапа навесная переправа с судейской веревкой сопровождения.	
55.	21.02	1	Состав простейшей аптечки. Правила личной гигиены в походе.	Спортивный зал
		1	Дистанция ориентирования по выбору.	
56.	18.02	1	Бег по пересечённой местности. Чередование бега и ходьбы, дистанция 1-1.5 км.	Спортивный зал
		1	Кроссовая подготовка, чередование бега и ходьбы.	
57.	20.02	1	Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол. Техника владения мячом.	На местности
		1	Прохождение этапа переправа вброд с командной веревкой сопровождения связками.	
58.	25.02	2	Техника лыжных ходов	На местности
59.	27.02	2	Личное прохождение дистанции 1 класса	Спортивный зал
60.	2.03	8	Поход в Яснополянский лесной массив	На местности
61.	4.03	1	Упражнения общей физической подготовки.	Спортивный зал
		1	Командное прохождение этапа переправа вброд с командной веревкой сопровождения.	
62.	6.03	1	Прохождение этапа «Траверс» командой, связками.	Спортивный зал
		1	Требования и техника работы с веревкой сопровождения при прохождении этапа «Траверс».	
63.	11.03	1	Командное прохождение этапа переправа вброд с командной веревкой сопровождения.	Спортивный зал
		1	Упражнения специальной физической подготовки.	
64.	13.03	1	Силовые упражнения на гимнастических снарядах.	Спортивный зал
		1	Беговые упражнения. Бег с препятствиями.	
65.	23.03	1	Учебная игра в мини-футбол.	Спортивный зал
		1	Организация судейства туристических соревнований.	
66.	18.03	1	Планирование по карте маршрута (дни, километраж, стоянки, ночевки).	Спортивный зал
		1	Возможные аварийные ситуации в походе, пути выхода из них.	
67.	20.03	1	Правила выбора места для отдыха в походе. Питьевой режим.	Спортивный зал
		1	Беговые упражнения. 12-и минутный бег.	
68.	25.03	2	Техника прохождении блоков пешеходной дистанции.	Спортивный зал
69.	27.03	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал
70.	1.04	1	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	Спортивный зал
		1	Совершенствование элементов владения мячом в спортивных играх.	
71.	3.04	1	Правила дорожного движения. Техника безопасности при использовании велосипеда. Виды велосипедов.	Спортивный зал
		1	Техническое обслуживание и мелкий ремонт велосипеда в походе.	

72.	6.04	8	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	На местности
73.	8.04	1 1	Снаряжение для оборудования ночлега на маршруте. Основные принципы при выборе места ночлега на маршруте. Продукты питания в походе их особенности. Транспортировка и хранение продуктов в походе. Калорийность продуктов.	Спортивный зал
74.	10.04	1 1	Учебная игра в пионербол (волейбол). Техника приема и передачи мяча. Работа с навигатором. Передача информации.	Спортивный зал
75.	15.04	1 1	Подготовка группы к маршруту. Подготовка маршрутных документов. Средства связи в походе. Использование смартфонов в походных условиях.	Спортивный зал
76.	17.04	1 1	Кроссовая подготовка, дистанция 2-3 км. Организация ночевки в походе.	Спортивный зал
77.	22.04	1 1	Техника передвижения в пешеходном походе по маршруту в зависимости от рельефа местности. Преодоления препятствий в велосипедном походе	Спортивный зал
78.	24.04	1 1	Бег по пересечённой местности. Чередование бега и ходьбы, дистанция 2-2,5 км. Организация и снятие перил.	Спортивный зал
79.	29.04	1 1	Техника передвижения при организации и прохождении переправ. Техника передвижения при организации и прохождении спусков и подъемов.	Спортивный зал
80.	4.05	8	Участие в велосипедном походе выходного дня «По Голстовской тропе».	На местности
81.	6.05	1 1	Использование снаряжения при преодолении препятствий в пешеходном походе. График передвижения в пешеходном походе по маршруту.	Спортивный зал
82.	8.05	1 1	График передвижения в велосипедном походе по маршруту. Техника передвижения в велосипедном походе по маршруту в зависимости от рельефа местности.	На местности
83.	13.05	1 1	Техника передвижения в велосипедном походе по маршруту в зависимости от покрытия дорог, троп. Организация поисково-спасательных работ. Транспортировка пострадавшего в походных условиях.	На местности
84.	15.05	1 1	Аварийные выходы с маршрута. Ориентирование по топографической карте. Спуск, подъем пострадавшего	На местности
85.	20.05	1 1	Дисциплина – дистанция - водная. Прохождение дистанции водной.	На местности
86.	22.05	1 1	Прохождение дистанции водной. Преодоления препятствий в водном походе.	На местности
87.	27.05	1 1	Участие в фестивале образовательных проектов Соревнования на пешеходной дистанции 1,2 класса.	На местности
88.	29.05	2	Подготовка снаряжения для похода.	На местности