

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования
Тульской области «Центр дополнительного образования детей»

Программа принята на заседании
методического совета
ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
протокол № 12
от « 17 » 02 2025 г.

Утверждаю
Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В. Грошев
Приказ от « 25 » 02 2025 г. № 88



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Спортивный туризм»

утверждена приказом директора ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
от « 04 » 06 2024 г. № 304

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень сложности: базовый
Возраст обучающихся: 17 - 18 лет
Срок реализации: 13 недель (78 часов)

Составитель:
педагог дополнительного образования
Огаркова Елена Анатольевна

г. Тула, 2025

Пояснительная записка

В 2025 году возникла необходимость разработки рабочей программы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм». Данная рабочая программа разработана в соответствии с действующей нормативно-правовой базой федерального, регионального и локального уровней.

Направленность программы «Спортивный туризм» – туристско-краеведческая.

Уровень сложности – 2 год обучения – базовый.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 17-18 лет.

Объем программы – 78 часов.

Срок освоения программы – 13 недель.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – программа может быть реализована в течение учебного года с периодичностью 6 часов в неделю, включая проведение походов, экскурсий и участие в соревнованиях. Занятия проводятся 2 раза в неделю: 1 раз 2 учебных часа и 1 раз 4 учебных часа, с обязательным проведением 10-ти минутной динамической паузы, что составляет 78 часов, и соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20.

Особенности организации образовательного процесса. Форма организации образовательного процесса по программе – традиционная.

Допускается использование электронных образовательных ресурсов сети Интернет, не противоречащих нормам этики и морали, в форме веб-занятий (видео экскурсий, просмотра видео-лекций, фильмов и т.п.) и чат-занятий; электронной почтовой рассылки (методические рекомендации), работы в мессенджерах (консультации по работам), кейс-технологии, презентации, работы в ВКонтakte и др.

Виды и формы занятий: комбинированные, практические, лекции (лекция-беседа, лекция-визуализация), беседы, заочная (видео) экскурсия, самостоятельный поиск знаний, беседы, отчеты, учебно-познавательные экскурсии, походы, участие в соревнованиях. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, технических средств, специального оборудования, туристского снаряжения. Формы занятий по программе – проводятся теоретические занятия с группой обучающихся в лекционной форме в классе, а также практические занятия в классе, в спортивном зале, на спортивной площадке около школы и за её пределами – на рельефе. Программа реализуется, как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в сетевой форме с участием ГОУ ДО ТО «ЦДОД» и МБОУ ЦО №45 г. Тулы на основании договоров о сетевом взаимодействии.

В программе педагогом дополнительного образования может быть скорректировано количество часов на изучение разделов, тем в зависимости от уровня развития детей и усвоения ими материала.

Цели и задачи программы

Цель: создание дополнительных условий для личностного развития обучающихся за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении начальных туристских навыков, формирование и совершенствование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) реализуется через решение следующих **задач:**

Обучающие

Научить:

- правилам поведения в походе;
- основам ориентирования;
- правилам постановки бивуака.

Познакомить:

- с разными видами туризма, туристско-краеведческой деятельностью.

Сформировать:

- устойчивый интерес к краеведению и туризму;

- знания, умения и навыки по основам спортивного туризма и туристско-краеведческой деятельности;
- навыки работы в команде;
- основы знаний в области туризма и краеведения;
- стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких результатов;
- мотивацию к здоровому образу жизни.

Развивающие

Развить:

- наблюдательность, внимательность;
- смекалку, изобретательность и устойчивый интерес к краеведению и туризму;
- навыки общения и взаимодействия в группе;
- умения использовать полученные знания для самостоятельного поиска новых знаний, для решения задач, возникающих в процессе туристско-краеведческой деятельности;
- самостоятельность, исполнительность, дисциплинированность, инициативность обучающихся.

Воспитательные

Воспитать:

- трудолюбие, терпение;
- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;
- духовно-нравственные качества личности: любовь к народу, искусству, уважение к труду и его результатам, уважение к людям труда и их профессии и др.;
- старательность, активность, целеустремленность, настойчивость;
- ответственность за свою деятельность;
- уверенность в себе и результатах своей деятельности.

Планируемые результаты и способы их проверки

Предметные результаты

- договариваться о распределении функций и ролей в туристско-краеведческой деятельности;
- первичным навыкам ориентирования на местности.

У обучающихся будут сформированы:

- умения планировать и осуществлять совместную деятельность;
- основы духовной культуры;
- способность к саморазвитию.

У обучающихся будут развиты:

- основные представления о краеведении и туризме;
- наблюдательность, внимательность;
- смекалка, изобретательность и устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- способность к синтезу и анализу, гибкость в поисках решений и идей.

Обучающимся будут привиты:

- устойчивый интерес к занятиям туристско-краеведческого направления.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- умение обобщать и систематизировать полученную информацию на занятиях, интегрировать ее в личный опыт;
- умения анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию;
- навыки культуры поведения, в том числе в учебном диалоге;
- способность к саморазвитию;
- умения использовать знания, полученные на занятиях, в реальной жизни.

У обучающихся будут развиты:

- коммуникативные навыки;

- гибкость в поисках решений и идей;
- навыки работы в команде.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- чувство уважения, любви к своей малой Родине;
- чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- навыки сотрудничества со взрослыми сверстниками.

Обучающимся будут привиты:

- устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- бережное отношение к окружающему миру.

У обучающихся будут воспитаны:

- трудолюбие, терпение, усидчивость;
- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;
- старательность, активность, целеустремленность, настойчивость;
- ответственность за свою деятельность;
- уверенность в себе и результатах своей деятельности;
- любовь к природе и окружающему миру.

Способы проверки планируемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития детей, но основываются в основном на педагогическом наблюдении, а также оцениваются по результатам проводимых мероприятий.

Предусмотрена промежуточная аттестация в конце учебного года.

Календарный учебный график.

Объединение «Юные туристы- краеведы Тульского края», группа 2.1.

Место проведения занятий – МБОУ ЦО №45

Педагог дополнительного образования Огаркова Е.А.

№ занятия	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма организации занятий	Формы контроля/ аттестации
1.	25.02	1	Инструктаж по ТБ.	беседа	опрос, пед.наблюдение, практические упражнения
2.		1	Туристские маршруты Тульской области. Общая информация о разработке маршрута.		
3.	02.03	1	Правила размещения группы на биваке. Распределение	лекция-беседа, тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
4.		1	должностей, назначение дежурных		
5.		1	Бивак. Выбор мест под костровище, хранение дров, места питания и отдыха и т.д.		
6.		1	Правила обустройства костровища и его уборки, утилизация мусора Личное и групповое снаряжение		
7.	04.03	1	Географическое положение	лекция-беседа	пед.наблюдение,

8.		1	родного края. Отработка полученных знаний и умений		практические упражнения
9.	09.03	1	Климат и климатические ресурсы родного края.	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
10.		1	Учебные соревнования по технике туристского бивака		
11.		1	Виды растений, растущие на территории ТО		
12.		1	Аптечка первой помощи		
13.	11.03	1	Определение сторон горизонта по природным признакам и местным предметам	лекция-беседа, тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
14.		1	Определение своего местонахождения		
15.	16.03	1	Определение расстояния до недоступного предмета	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
16.		1	Определение ширины реки		
17.		1	Определение высоты дерева по длине тени		
18.		1	Определение сторон горизонта		
19.	18.03	1	Знакомство топографическими	лекция-беседа	пед.наблюдение, практические упражнения
20.		1	спортивными картами Различие между картами		
21.	23.03	1	Компас. Стороны горизонта: юг, запад, север, восток	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
22.		1	Объекты в границах школьного участка		
23.		1	Простейший план-схема школьного участка		
24.		1	Как пользоваться картой и компасом		
25.	25.03	1	Принцип работы компаса. Азимут.	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
26.		1			
27.	30.03	1	Сведения о строении и функциях организма.	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
28.		1	Реакция организма на нагрузку.		
29.		1	Адаптация мышечной ткани к нагрузке. Восстановление		
30.		1	и реакция между упражнениями и тренировочными днями		
31.	01.04	1	Подготовка к сдаче	тренировка	пед.наблюдение,

32.		1	нормативов ГТО. Развитие силы и выносливости посредством набивного мяча		практические упражнения
33.	06.04	1	Упражнения в парах на пресс, полоса препятствий. Упражнение по ориентированию в заданном направлении. Ориентирование по карте. Отработка УЗ дистанции	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
34.	1				
35.	1				
36.	1				
37.	08.04	1	Кросс на местности 1000 м. Упражнения на развитие общей выносливости	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
38.	1				
39.	13.04	1	Преодоление склона крутизной 25-30° на скорость. Упражнения на развитие силы и специальной выносливости. Передвижение по травянистым склонам на скорость. Ориентирование в лесу	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
40.	1				
41.	1				
42.	1				
43.	15.04	1	Кросс на местности 3000 м. Упражнения на развитие специальной выносливости	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
44.	1				
45.	20.04	1	Спортивная карта. Изображение компонентов ландшафта. Ориентирование по карте. Отработка УЗ рельефа	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
46.	1				
47.	1				
48.	1				
49.	22.04	1	Климат и климатические ресурсы родного края. Эстафеты на развитие силы, ловкости, выносливости	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
50.	1				
51.	27.04	1	Географическое положение родного края. Особенности рельефа Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Упражнения на развитие гибкости и координации	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
52.	1				
53.	1				
54.	1				
55.	29.04	1	Культурные объекты и достопримечательности Тульской области.	лекция-беседа	пед.наблюдение, практические упражнения
56.	1				

			Растительный мир родного края		
57.	04.05	1	Транспортировка пострадавшего.	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
58.		1	Изучение видов носилок.		
59.		1	Изготовление носилок различными способами.		
60.		1	Изучение оказания первой доврачебной помощи при переломах, при пищевых отравлениях		
61.	06.05	1	Общественно полезная работа на объектах воинской славы.	поход, экскурсия, лекция-беседа	пед.наблюдение, практические упражнения
62.		1	Изучение лекарственных растений		
63.	11.05	1	Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевые повязки.	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
64.		1	Отработка навыков и изучение способов бинтования ран.		
65.	13.05	1	Способ применения и назначение лекарственных растений.	лекция-беседа	пед.наблюдение, практические упражнения
66.		1	Восстановительная гимнастика		
67.	18.05	1	Экскурсия в музей	экскурсия	пед.наблюдение, практические упражнения
68.		1			
69.		1			
70.		1			
71.	20.05	1	Подготовка к ГТО. Отжимания, подтягивания, полоса препятствий	тренировка, соревнование	пед.наблюдение, практические упражнения
72.		1			
73.	25.05	1	Сдача нормативов ГТО.	тренировка	пед.наблюдение, практические упражнения
74.		1	Преодоление полосы препятствий.		
75.		1	Эстафеты.		
76.		1	Оказание первой доврачебной помощи		
77.	27.05	1	Топографический диктант.	тестирование	аттестация
78.		1	Тест по пройденным темам		

Планируемые результаты

После окончания 2-го года обучения обучающиеся

должны знать (теоретическая подготовка):

- где располагается Тульская обл. на карте;
- краткую историю Тульского Кремля;
- как с помощью фурнитуры подгоняется рюкзак под нужный размер;
- какие личные и общественные вещи нужны в походе;
- технику безопасности при разжигании костра и приготовлении пищи, виды костров;
- возможные обязанности в походе;
- правила безопасного поведения в городе;
- какие плоды и растения, произрастающие в лесу, можно употреблять в пищу;
- правила личной гигиены в походе;
- устройство и принцип работы компаса;
- топографические знаки.

Должны уметь (практическая подготовка):

- собирать рюкзак, подгонять рюкзак под нужный размер;
- ухаживать и правильно хранить личные вещи и общественное снаряжение в походе;
- устанавливать палатку;
- разводить костры по назначению, пользоваться костровым оборудованием (топором пилой);
- передвигаться по равнине и слабопересечённой местности с рюкзаком;
- знать основы спортивных игр в пионербол, в волейбол.

Будут воспитаны:

- дружелюбное отношение к друг к другу и уважительное отношение к педагогу;
- дисциплинированность, старательность, усидчивость.

Будут сформированы:

- основы самооценки деятельности на занятии (с помощью педагога);
- установки на здоровый образ жизни посредством участия в туристско-спортивных занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;
- умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки;
- навыки оказания первой помощи.

Будут развиты:

- стремление к освоению новых знаний;
- умение самостоятельно контролировать свое время.

Список литературы

Для педагога

- 1 Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.
- 2 Константинов, Ю.С., «Туристские соревнования обучающихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
- 3 Кошельков, С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований обучающихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ,1997.
- 4 Константинов, Ю. С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
- 5 Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. - Минск, 1989 г.
- 6 Концепция воспитания учащейся молодежи. // Сов. Педагогика, 1992. - № 3 - с. 3 - 15.
- 7 Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.

- 8 Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
- 9 Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
- 10 Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
- 11 Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
- 12 Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
- 13 Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
- 14 Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
- 15 Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

Для обучающихся

1. Антропов, К., Расторгуев, М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
2. Гонопольский, В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС»,1987.
3. Коледа, С.Н., Драчев, П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак»,1996.
4. Коструб, А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987
5. Нурмиа, В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС»,1967.
6. Рыжавский, Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

Для родителей (законных представителей)

- 1 Штюмер, Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.
- 2 Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
- 3 Калинкина, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания обучающихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области./Н.В. Калинкина, Ю.Б. Колосов – Брянск: БИПКРО, 1999 г.

Список электронных образовательных ресурсов

- 1 Информационный портал системы дополнительного образования детей //https://www.dopedu.ru (дата обращения 19.02.2025)
- 2 Педсовет-Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов // https:// www.pedsovet.org (дата обращения 19.02.2025)
- 3 Учительский портал // https:// www.uchportal.ru (дата обращения 19.02.2025)
- 4 Министерство просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) //https:// www.ed.gov.ru (дата обращения 19.02.2025)
- 5 Федеральный портал Российское образование //https://www.edu.ru/ (дата обращения 19.02.2025)
6. Мясников, Ю.А. «Звери Тульской области», Тула, Приокское изд-во, 1977.
7. Рассаднев, С.А. «Прогулки по улицам Тулы», Тула, издательский дом «Пересвет», 2003.
8. Растительный и животный мир Тульской области и его охрана. Приокское изд-во, 1987.
9. Тризна, А.А., Белиловский, Я.Е., «Лекарственные растения нашего края», Тула, Приокское изд-во, 1974.

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью

4 ЛИСТОВ
(28 ЛИСТОВ)

Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В.Грошев

