

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» относится к туристско–краеведческой направленности, так как ориентирована на всестороннее физическое развитие средствами туризма и краеведения.

Программа составлена на основе:

- Смирнов Д.В. «Спортивный туризм: туристское многоборье», - М: Советский спорт, 2003. – 128 с.
- Константинов Ю.С. Типовая программа дополнительного образования детей «Юные туристы», - М.: ЦДЮТиК, 2004.
- Махов И.И. Типовая программа дополнительного образования детей «Юные туристы – многоборцы», - М.: ФЦДЮТиК, 2007.

#### **Адресат общеразвивающей программы.**

Программа адресована учащимся в возрасте 12-18 лет.

**Объем общеразвивающей программы-** 816 часов.

- 1 год обучения – 204 часа;
- 2 год обучения – 204 часа;
- 3 год обучения – 204 часа;
- 4 год обучения – 204 часа.

**Особенности организации образовательного процесса** – модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 4 лет.

**Перечень форм обучения**–фронтальная, групповая, индивидуально – групповая.

**Перечень видов занятий**–беседа, практическое занятие, поход, соревнования.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы**– опрос, наблюдение, тестирование, сдача нормативов, выполнение заданий.

**Цель общеразвивающей программы** - формирование у учащихся туристических навыков, их общефизическое развитие средствами туристско - краеведческой деятельности

**Задачи общеразвивающей программы -**

*Обучающие:*

- приобретение основных знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

*Развивающие:*

- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка.

*Воспитательные:*

- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения;
- самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;

- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты**

#### **Метапредметные результаты –**

- умеет ставить достижимые цели и идти к ним;
- умеет вести диалог и отстаивать свою точку зрения;
- умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач
- умеет следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимает цели выполняемых действий;
- умеет самостоятельно определять цели своих занятий спортивным туризмом;
- владеет основами самоконтроля;
- умеет организовать сотрудничество, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

#### **Личностные результаты –**

- проявляет чувства товарищества, взаимовыручки, не теряет чувства самообладания в сложных ситуациях;
- обладает активной жизненной позицией;
- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- проявляет гражданские и патриотические качества, экологическую грамотность;
- положительно относится к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца;
- понимание роли спортивного туризма в укреплении здоровья;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- готовность вести диалог с членами коллектива и достигать взаимопонимания;
- самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;
- вести здоровый образ жизни, стремиться к систематическим физическим нагрузкам.

#### **Предметные результаты -**

1 год обучения

*Учащиеся должны знать:*

- историю развития спортивного туризма в России;
- правила личной гигиены, приёмы оказания первой доврачебной помощи;
- основные понятия в туризме и краеведении;
- правила поведения на дистанции.

*Учащиеся должны уметь:*

- технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных дистанциях 1-2 класса;
- основные туристские навыки: разжигание костра, оказание первой помощи и изготовление носилок из подручных средств;
- ориентироваться по компасу, часам, местным предметам, пользоваться топографической картой, читать топографические знаки, преодолевать естественные препятствия на пути.

## 2 год обучения

*Учащиеся должны знать:*

- правила вида спорта «Спортивный туризм»;
- правила поведения в экстремальных условиях;
- знание о самоконтроле и врачебном контроле;

*Учащиеся должны уметь:*

- технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных дистанциях 2-3 класса;
- основные туристские навыки: разжигание костра, оказание первой помощи и изготовление носилок из подручных средств;
- применять различные способы страховки и самостраховки;
- владеть основами техники вязания узлов;
- ориентироваться в природной среде по местным признакам.

## 3 год обучения

*Учащиеся должны знать:*

- классификацию видов спорта «Спортивный туризм»;
- особенности технико – тактической подготовки ориентировщиков;

*Учащиеся должны уметь:*

- подбирать и подгонять личное снаряжения;
- тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 3-4класса;
- поддерживать свою физическую форму

## 4 год обучения

*Учащиеся должны знать:*

- нормативы вида спорта «Спортивный туризм»;
- особенности ведения дневника самоконтроля;
- правила судейства соревнований по туризму;

*Учащиеся должны уметь:*

- подгонять личное и групповое снаряжение;
- тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 4-5класса;
- вести дневника самоконтроля и применение пульсометра;
- ориентироваться с применением спортивной карты;
- поддерживать свою физическую форму;

- выполнять правила безопасного поведения на занятиях по спортивному туризму в экстремальных условиях в различных природных зонах при различных метеоусловиях;

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576082

Владелец Бардина Марина Павловна

Действителен с 11.03.2022 по 11.03.2023