

**Администрация Великого Новгорода  
Комитет по образованию**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

Россия, 173003 г.Великий Новгород ул. Чудовская, 9  
телефон: 77-24-69, 77-25-39  
ИНН/КПП 5321049198/532101001

[sch-22@yandex.ru](mailto:sch-22@yandex.ru)

---

Принято:  
на педагогическом совете  
Протокол №2 от 1 ноября 2023г.

Утверждено  
приказом № 142-б/д  
от 2 ноября 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Туризм»**

**Составитель:** Галанова А.М.

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Уровень:** базовый

**Возраст обучающихся:** 11-17 лет

**Срок реализации программы:** 1 год (72 часа)

Великий Новгород  
2023

## **Пояснительная записка**

Спортивный туризм способен оказывать на организм школьника всестороннее влияние, совершенствуя функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Туризм включен в мероприятия по внеклассной и внешкольной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, школьные спортивные и районные соревнования: «Военно-спортивная игра «Зарница»», областные туристические слеты.

**Программа «Туризм» реализуется в рамках проекта «Новые места в дополнительном образовании» и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р;
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы)»
- Паспорт Федерального проекта "Успех каждого ребенка" (Утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Приказ № 629 от 27.06.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
- Положение о дополнительном образовании обучающихся муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 22»;
- Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 22».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"

**Актуальность**

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.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

### **Новизна программы**

Данная программа представляет разнообразные виды туризма, раскрывает особенности поведения человека в разных природных и погодных ситуациях, что позволяет обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных полевых условиях. Это и определяет новизну Программы.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности.

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья.

**Объем программы:** 72 часа

**Уровень программы:** базовый

**Форма обучения:** очная

**Методы обучения:** теоретические и практические занятия, мастер-классы

**Срок освоения программы:** 1 год

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю - 2 часа с 10 минутным перерывом- 72 учебных часа в год.

**Возраст:** 11-17 лет

**Наполняемость** учебных групп 15 - 20 человек

### **Цель программы:**

Создание условий для получения знаний и умений, необходимых для участия в пешеходных походах; приобретение обучающимися личного социального опыта, развитие потенциальных способностей подростка.

### **Задачи программы:**

- Выработать устойчивые навыки самостоятельной работы с картой, как во время соревнований, так и в условиях спортивного похода, а также навыки разнообразной деятельности, необходимой при подготовке и проведении пешего туристского похода.
- Воспитать навыки коллективного взаимодействия как во время тренировок, так и во время соревнований.
- Развить познавательные, физические, нравственные способности обучающихся путем использования их потенциальных возможностей;
- способствовать формированию стремления к здоровому образу жизни, и активному и содержательному проведению свободного времени.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками игры и соревнования на основе туризма,
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

### **Содержание и организация**

Программа включает в себя следующие разделы:

1. Теоретические занятия по устройству туристического оборудования, правила проведения туристических походов и туристических соревнований.
2. Практические занятия, направленные на обучение навыков и умений использования туристического оборудования, туристические походы, соревнования.

### **Формы контроля**

В процессе обучения в качестве контроля используются следующие виды: опрос, наблюдение, участие в соревнованиях разного уровня.

### **Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Название модуля</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практ</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Введение в предмет, ТБ, виды туризма	2	2	0	опрос
2	Снаряжение	6	4	2	наблюдение

3	Туристические узлы	10	3	7	соревнование
4	Быт юного туриста	13	5	8	наблюдение
5	Кухня юного туриста	9	3	6	опрос
6	Ориентирование на местности	14	4	10	соревнование
7	Преодоление препятствий	19	5	14	наблюдение
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	

### Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Теория	Практ	Контроль
<b>Раздел 1. Введение в предмет, ТБ, виды туризма</b>				
1.	Вводные урок	1	0	опрос
2.	Виды туризма	1	0	опрос
<b>Раздел 2. Снаряжение</b>				
3.	Понятие о личном и групповом снаряжении	1	0	
4.	Выбор снаряжения	2	0	
5.	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения	1	2	наблюдение
<b>Раздел 3. Туристические узлы</b>				
6.	Разновидности туристских узлов, их классификация	3	0	
7.	Применение туристских узлов в туристской технике	0	2	
8.	Вязка узлов	0	3	
9.	Вязка узлов на скорость	0	2	Мини соревнование
<b>Раздел 4. Быт юного туриста</b>				
10.	Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря	1	0	
11.	Разжигание костра, основные меры предосторожности	1	4	
12.	виды костров	3	1	
13.	Сборка-разборка палатки	0	3	наблюдение
<b>Раздел 5. Кухня юного туриста</b>				
14.	Выбор продуктов. Подготовка продуктов к хранению	1	1	
15.	Расчет раскладки.	1	2	опрос
16.	Составление меню на 1 день в полевых условиях.	1	1	
17.	Подготовка продуктов. Сублимация	0	2	опрос
<b>Раздел 6. Ориентирование на местности</b>				
18.	Топографическая и географическая карта	1	0	
19.	Топографические знаки, масштаб	2	0	
20.	Топографические знаки, азимут	1	2	
21.	Прокладывание маршрута	0	2	

22.	Определение азимута	0	2	
23.	Ориентирование карты по сторонам света	0	1	
24.	Ориентирование по карте в помещении (определение направления движения по ориентирам и азимуту)	0	1	
25.	Топографический диктант	0	1	
26.	Соревнование по ориентированию	0	1	соревнование
<b>Раздел 7. Преодоление препятствий</b>				
27.	Виды природных препятствий	2	0	
28.	Преодоление природных препятствий без использования специального снаряжения	1	3	
29.	Преодоление природных препятствий с использованием специального снаряжения	1	3	
30.	Переход через болотистую местность	1	0	Наблюдение
31.	Спортивный спуск-подъем	0	2	Наблюдение
32.	Спуск-подъем дюльфером	0	3	Наблюдение
33.	Преодоление рек (система полиспасть)	0	3	Наблюдение
34.	Итоговое занятие	0	1	соревнование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>		

### Содержание программы

#### 1. Введение в предмет (2 часа)

**Теория:** терминология. Влияние туризма на укрепление здоровья и основные системы организма человека. Роль туризма в познании окружающего мира. Туризм как способ изучения родного края. Место туризма в физической культуре человека. Пешеходный туризм, его принципиальные отличия от других видов туризма. Требования ТБ на тренировках, занятиях. Опасности, травмы и заболевания, возможные во время проведения похода. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

#### 2. Снаряжение (6 часов)

**Теория:** Личное и групповое снаряжение. Специальное туристское снаряжение его назначение, виды, правила пользования. Узлы – названия, назначение, область и варианты применения, особенности и опасные недостатки. Палатки и шатры, их виды, особенности, способы постановки.

**Практика:** укладка рюкзака.

### **3. Туристические узлы (10 часов)**

**Теория:** основные туристические узлы, применения.

**Практика:** Вязка узлов на время и с закрытыми глазами.

### **4. Быт юного туриста (13 часов)**

**Теория:** Выбор места лагеря, планирование, виды костров. ТБ при разведении костров. Обустройство костровища.

**Практика:** Установка палатки и разведение костра. Расположение бивуака в соответствии с местностью, организация ночлега в условиях болот, бурелома.

### **5. Кухня юного туриста (9 часов)**

**Теория:** Оформление и расчет раскладки. Выбор продуктов. Подготовка продуктов к хранению (сублимация).

**Практика:** Расчет раскладки. Подготовка продуктов к хранению (сублимация), приготовление пищи на костре.

### **6. Ориентирование на местности (14 часов)**

**Теория:** работа с топографической картой, компасом. Топографические обозначения). Упражнения в помещении и на местности: создание представления о спортивной карте, ориентирование карты на местности, передвижение с картой по местности под руководством - сопоставление объектов на карте и на местности.

**Практика:** Ориентирование вдоль дорог в различных вариантах: КП на каждом перекрестке/развилке, КП только на тех перекрестках/развилках, где нужно выбрать (или изменить) направление движения, КП на дорогах, но вне перекрестков. Составление схемы класса (помещения, спортзала) в масштабе 1:100 или 1: 50.

Ориентирование по схеме спортзала или школьного стадиона (с нанесением на карту расставленных объектов - спортивных снарядов, скамеек, с созданием лабиринтов из скамеек, ленточных ограждений и т.п.).

Ориентирование вдоль линейных объектов в различных вариантах: КП расположены вдоль дорог, троп, просек, краев полей и болот, КП расположены вблизи дорог, недалеко от четких привязок (перекрестков, развилок), КП расположены вблизи дорог, но без четких привязок для ухода с дороги.

Соревнования по ориентированию. Зачет по топографическим обозначениям

## 7. Преодоление препятствий (19 часов)

**Теория:** Виды природных препятствий и способы преодоления. Техника безопасности с техническим снаряжением. Упражнения в помещении и на местности: создание представления о работе с верёвками, страховочной системой, карабинами.

**Практика:** Наведение переправы через препятствия с системой полиспаств и без, преодоление реки вброд, спортивный спуск и подъем. Упражнения в помещении и на местности: переправа через условные препятствия – «водные», «лощины», «овраги». Преодоление условных болот. Совершенствование ранее изученного материала.

### Календарный учебный график

	месяц	количество занятий	количество учебных недель	количество учебных часов
1	сентябрь	2 раза в неделю	4	8
2	октябрь	2 раза в неделю	4	8
3	ноябрь	2 раза в неделю	4	8
4	декабрь	2 раза в неделю	4	8
5	январь	2 раза в неделю	4	8
6	февраль	2 раза в неделю	4	8
7	март	2 раза в неделю	4	8
8	апрель	2 раза в неделю	4	8
9	май	2 раза в неделю	4	8
	Итого		<b>36</b>	<b>72</b>

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Планируемые результаты освоения учащимися программы 1 года обучения:**

учащиеся должны иметь представления о (об):

- правилах поведения вне населенных пунктов;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско - краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении; Учащиеся научатся:
- самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;

### **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий по программе необходим кабинет, спортивный зал, спортивно-туристическая площадка.

Необходимое спортивно-туристическое снаряжение:

Палатка туристическая- 7 шт

Тент туристский -3 шт

Комплект котелков для приготовления пищи -2 шт

Курвиметр -2 шт

Топор туристский -3 шт

Костровое оборудование -2 шт

Ремонтный набор универсальный -2 шт

Веревка основная -1000м

Веревка вспомогательная -300м

Спальный мешок -20 шт

Коврик теплоизоляционный -20 шт

Компас жидкостный -20 шт

Фонарь туристский налобный -20 шт

Каска туристская -20 шт

Карабины туристские - 90 единиц (6 карабинов х 20 чел.) -120 шт

Индивидуальная страховочная система (комплект) -20 шт

Спусковое устройство -20 шт

Жумар -20 шт

Зажим грудной "Кроль" -5 шт  
Зарядное устройство на солнечных батареях-2 шт  
квадрокоптер для видеосъемки -1 шт  
Экшен-камера -1 шт  
мобильный душ -2 шт  
рюкзак туристический -20 шт  
сидушка -20 шт  
треккинговые палки -20 шт  
лопата складная -2 шт  
радиостанция портативная -5 шт  
палатка хозяйственная -2 шт  
пила -2шт

### **Список литературы**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996 2. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
2. Ермолин А.А. Навигатор третьего тысячелетия, или как стать разведчиком. М.: Народное образование, 2004. 432с.
3. Куликов В.М. Походная туристская игротка. (Сб. 2). — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе : учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. — М.: Академия, 2004.
5. Остапец-Свешников А.А Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
6. Спортивное ориентирование: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Константинова Ю.С. — М.: Советский спорт, 2005.

### **Литература для обучающихся**

1. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб, пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков : учебнометодическое пособие. — М.: ВЛАДОС, 1999.
3. Энциклопедия туриста / гл. ред. Е.И. Тамм. — М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.