



«Согласовано»

Зам. Директора по УР

Ашимова С.А.

« 2 » 09 2025 г.

«Рассмотрено»

педагогическом совете № 1

« 2 » 09 2025 г.

ПРОГРАММА
ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
ВОЗРАСТЕ ДЕТЕЙ 3-11 КЛАСС

2025 год

Спортивный туризм

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность - это комплексное средство гармоничного развития детей и юношества, заключающееся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристических путешествий.

Занятия в туристско-краеведческих детских объединениях (кружках); способствуют возрождению духовности, национального сознания, любви к родной стране у подрастающего поколения; воспитывают уважение к человеку и его труду; повышают результативность обучения и воспитания благодаря использованию ярких примеров из окружающего мира; обогащают опытом совместной деятельности, общения; способствуют личностному развитию ребенка; развивают желание пополнять собранными во время походов и экскурсий материалами краеведческие, школьные музеи, создавать новые; научат постоянно следить за экологическим состоянием окружающей среды и своевременно знакомить с результатами исследований общественность.

Туристско-краеведческая деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

- 1) воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;
- 2) развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;
- 3) познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;
- 4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.
- 5) рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

Цель программы: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;

- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;

Развивающие:

- расширять знания об окружающем мире;
- развивать интеллектуальные и физические способности;
- укрепить здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- прививать интерес к активному отдыху и путешествиям
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов;
- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

Воспитательные:

- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды;

ЛИТЕРАТУРА:

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДИУТиК, 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДИУТур МО РФ, 1995г.
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДИУТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДИУТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДИУТур МО РФ, 1995
9. Регламент о виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2009

Календарно- тематическое планирование Кружок «Спортивный туризм»

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	Спортивный туризм – вид спорта. Вводное занятие. Техника безопасности	2	2.09
2	Порядок тренировок. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. ТБ.	4	3-5.09
3	Что такое поход. Цели и задачи похода.	4	10-16.09
4	Маршрут похода. Обязанности в группе.	4	17-23.09
5	Туристское снаряжение, используемое в походах, подбор продуктов и медикаментов для похода выходного дня. Правила размещения предметов в рюкзаке.	8	24-30.09 1-2.10
6	Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.	4	18-19.10
7	Правила безопасного поведения в пешем походе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	4	15-21.10
8	Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка.	4	22-28.10
9	Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.	8	29.10 4-5-11.11
10	Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами, жумарами.	4	12-18.11
11	Знакомство с тактикой. Ее значение и задачи.	4	19-25.11
12	Задача, поставленная тренером, анализ и разбор ситуационных задач.	4	26.11 2.12
13	Турполоса ее описание, методы преодоления.	4	3-5.12
14	Переправа по бревну (в том числе и качающемуся).	8	10-17-23-24.12
15	Переправа способом маятник и по перилам.	4	30.12 6.01
16	Переправа по кочкам, гатям из жердей.	4	13-14.01



MADE WITH
Scanner
App

17	Преодоление склонов: Побьем, спуск на схватывающем узле.	4	20-21.01
18	Преодоление склонов: Побьем на жумаре, спуск на восьмерке.	4	27-28.01
19	Переправа по параллельным веревкам.	4	3-4.02
20	Переправа «бабочка».	4	10-11.02
21	Навесная переправа.	4	17-18.02
22	Преодоление турполосы.	4	24-25.02
23	Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности.	4	3-4.03
24	Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.	4	10-11.03
25	Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.	4	17-18.03
26	Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.).	4	24-25.03
27	Способы измерения расстояний по карте и на местности. Глазомер. Масштаб карты.	4	31.03 1.04
28	Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.	4	2-8.04
29	Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.	4	14-15-21.04
30	Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.	4	22-28-29.04
31	Приготовление пищи на костре. Техника безопасности.	4	5-6.05
32	Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.	4	12-13.05
33	Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.	4	19-20.05
34	Итоговое занятие, соревнование	2	26-27.05



Scanned with
Scanner
App

