

Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»
(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

**АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

В нашей стране спортивный туризм является самостоятельным видом спорта, включенный в Единую всероссийскую спортивную классификацию, имеющий определённые разрядные требования для получения спортивных званий и разрядов. Спортивный туризм – сложно-координированный вид спорта, требующий хорошей общефизической подготовки, высокого уровня всех физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции. А также качеств, присущих непосредственно туризму: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут, умение проходить его самым рациональным способом, не тратя бессмысленно свои силы.

Разработка дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» обусловлена социальным заказом (обучающихся, родителей, государства) на развитие разносторонних качеств личности (физических, морально-волевых) через вовлечение обучающихся занятиям спортом, в том числе спортивным туризмом. Поскольку современные дети ведут малоподвижный и затворнический образ жизни, а занятия спортивным туризмом имеют оздоровительное и воспитательное значение, ведь спортивный туризм многогранен своими видами. Главная особенность спортивного туризма заключается в том, что занятия реализуются в условиях природной среды. Также актуальность программы обусловлена тем что в МБУДО «ЦДО «Перспектива» создана вся необходимая материально-техническая база для подготовки спортсменов различного уровня, в городе Ханты-Мансийске эта единственная программа по данному виду спорта. В ходе занятий у обучающихся развивается понимание необходимости ведения здорового образа жизни, стремление к самосовершенствованию и укреплению здоровья, формируются морально-волевые и личностные качества, развивается образное мышление и зрительная память. Спортивный туризм ориентирован на спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересечённой местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Программа предусматривает создание инновационной модели профориентационной и допрофессиональной подготовки обучающихся в учреждении дополнительного образования детей средствами туризма и краеведения. Таким образом, туристско-краеведческая деятельность становится эффективным средством социализации подростка в учебно-воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей, которая обеспечивается комплексом педагогических условий:

- создание скоординированной социальной среды, способствующей комфортному вхождению подростка в систему социальных отношений;
- актуализация мотивационной сферы подростка за счёт наполнения социально-значимой деятельности личностным смыслом;
- обеспечение педагогического сопровождения социализации подростка в учебно-воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей.

Программа создана в рамках реализации инновационных направлений новой программы развития МБУДО «ЦДО «Перспектива» - «Воспитательный эффект инновационного

менеджмента организации дополнительного образования детей и взрослых в условиях цифровизации образования» на 2021-2026 гг.:

- «Проектирование технологии реализации системно-деятельностного подхода в образовательном процессе с учётом специфики дополнительного образования»;

- «Воспитание и социализация личности обучающихся в современных условиях».

Новизна данной общеразвивающей программы заключается в построении разноуровневого, непрерывного, комплексного, дифференцированного образовательного процесса в области спортивного туризма. В реализации программы используются комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости и структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период. Программа «Спортивный туризм» позволяет уйти от узкой специализации и предоставить обучающимся возможность попробовать себя в различных видах туризма.

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную с элементами туристско-краеведческой направленности. Программа предусматривает знакомство обучающихся с видами соревнований туристской направленности, с последующей специализацией каждого обучающегося на определенный вид соревнований:

- дисциплина – дистанции – пешеходные;
- дисциплина – дистанции – лыжные;
- дисциплина – дистанции – водные;
- дисциплина – дистанции – комбинированные;
- дисциплина – маршруты.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована прежде всего под календарь мероприятий по спортивному туризму и соревнований «Школа безопасности» в городе Ханты-Мансийске и Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к участию в соревнованиях, а это позволяет более качественно подготовить обучающихся и достичь более высоких спортивных результатов.

Программа является разноуровневой. Особенностью содержания программы является дифференциация содержания по уровням сложности: «Стартовый уровень», «Базовый уровень», «Продвинутый уровень». При реализации программы предусмотрена возможность последовательного/параллельного освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Программа разработана по блочно-модульному принципу. Первые два года обучения является стартовым, т.к. дают начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься спортивным туризмом. Специализация по направлениям деятельности осуществляется на третьем и в последующие годы обучения. Многие темы при этом совпадают.

Программа состоит из 7 основных разделов, каждый из которых равномерно распределен в течение учебного года, в соответствии с планом работы учреждения, всероссийским и окружным календарями проведения соревнований по спортивному туризму, климатическими особенностями территории и другими факторами, оказывающими влияние на учебный процесс.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Педагогическая целесообразность заключается в том, что её реализация позволяет обучающемуся овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками для разностороннего развития личности обучающегося, общего оздоровления его организма, укрепления физических и духовных сил, совершенствования технико-тактического туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма и изучению своего края. Все виды воспитания реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания, обучающихся на воспитательных задачах спортивного

туризма. Занятия туризмом дают возможность обучающимся определиться с будущей профессией.

Программа строится на следующих дидактических принципах:

- доступности, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям;
- наглядности – иллюстративность, наличие дидактического материала;
- «от простого к сложному» – научившись элементарным навыкам работы, ребёнок переходит к выполнению более сложных технических элементов.

Программа предполагает:

- индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал ребёнка и его самореализацию);
- тесную связь с практикой, участия в соревнованиях, туристских походах и маршрутах;
- разновозрастный характер объединений.

Основные характеристики программы

Тип программы – модифицированная.

Основой данной программы является типовая программа, которая рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы. Выбор организационных форм и методов обучения осуществляется с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся и особенностей направления образовательной деятельности.

Основная форма проведения практических занятий – занятия на местности или учебном полигоне. Задачи и содержание занятий должны определяться в зависимости от периода года, целей занятия, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Программа «Спортивный туризм» предназначена для обучающихся от 7 до 17 лет. Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся. Программу могут осваивать дети, как без какой-либо специальной подготовки, так и обучающиеся, уже обладающие небольшим опытом.

При формулировании условий реализации программы, необходимо учитывать, что списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учётом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости:

- 1 год обучения – не менее 10-15 чел.;
- 2 год обучения – не менее 8-12 чел.;
- 3 год обучения – не менее 6-8 чел.;
- 4 год обучения – не менее 6 чел.;
- 5 год обучения – не менее 5 чел.

В группы принимаются все желающие на бесплатной основе. Обучающиеся должны предоставить медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий спортом. Занятия на базе МБУДО «ЦДО «Перспектива» проводятся в кабинете и на местности. В одной группе 5 – 15 человек.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» осуществляется на основе учебно-тематического плана (Приложение 1).

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение				
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	3	3	
Итого		3	3	0
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	
2.2	Воспитательная роль туризма	1	1	
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	1	5
2.4	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
2.5	Движение в походе	9	2	7
2.6	Профилактика опасностей в походе	6	2	4
2.7	Организация бивачных работ	9	2	7
2.8	Питание в туристском походе.	9	2	7
2.9	Походы	9	2	7
2.10	Подведение итогов туристского похода	4	2	2
Итого		60	17	43
3. Топография и ориентирование				
3.1	Топографическая и спортивная карта	6	3	3
3.2	Топографические знаки	6	3	3
3.3	Компас. Работа с компасом	6	3	3
3.4	Измерение расстояний	6	3	3
3.5	Способы ориентирования	6	3	3
3.6	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2
3.7	Ориентирование по горизонту, азимут	6	3	3
Итого		39	19	20
4. Краеведение				
4.1	Изучение района путешествия	6	5	1
4.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	3	
Итого		9	8	1
5. Обеспечение безопасности				
5.1	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий	2	1	1
5.2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	1	1
5.4	Основные приемы оказания первой помощи	6	3	3
Итого		12	6	6
6. Общая физическая подготовка				

6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП	3	2	1
6.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	12		12
6.3	Спортивные игры	9		9
6.4	Силовая подготовка	12		12
6.5	Кроссовая подготовка	12		12
6.6	Тестирование	9		9
Итого		57	2	55
7. Специальная физическая подготовка —				
8. Специальная туристская подготовка				
8.1	Специальное личное снаряжение	3	2	1
8.2	Узлы, способы завязывания, применение	9	2	7
8.3	Работа с веревками	9		9
8.4	Работа с карабинами	9		9
8.5	Личное прохождение этапов	36	3	33
8.6	Командное прохождение этапов	21	3	18
8.7	Полигоны по спортивному туризму	9		9
8.8	Соревнования по виду "Спортивный туризм"	9		9
8.9	Соревнования по виду "Спортивное ориентирование"	6		6
8.10	Туристские слеты	9		9
8.11	Промежуточная аттестация	3		3
8.12	Итоговая аттестация	3		3
Итого		126	10	116
Итого за период обучения		306	65	241

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение				
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	1	1	
Итого:		1	1	0
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2
2.2	Движение в походе	3	1	2
2.3	Организация бивачных работ	6	1	5
2.4	Питание в туристском походе	3	1	2
2.5	Техника и тактика в туристском походе	3	1	2
2.6	Действия группы в аварийных ситуациях	3	1	2
2.7	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	3	2	1
2.8	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	3	1	2
2.9	Техника преодоления естественных препятствий	3	1	2
2.10	Распределение обязанностей в группе	3	2	1
2.11	Походы	9	2	7
2.12	Подведение итогов туристского похода	3	1	2
Итого:		45	15	30

3. Топография и ориентирование				
3.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2
3.2	Компас. Работа с компасом	3		3
3.3	Способы ориентирования. Измерение расстояний	3		3
3.4	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	3		3
Итого:		12	1	11
4. Краеведение				
4.1	Изучение района путешествия	3		3
4.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	2	1
Итого:		6	2	4
5. Обеспечение безопасности				
5.1	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий. Экстремальные ситуации в природной среде	3	3	
5.2	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, профилактика различных заболеваний	3	1	2
5.4	Основные приемы оказания первой помощи	3	1	2
Итого:		12	6	6
6. Общая физическая подготовка				
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП	1	1	
6.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	12		12
6.3	Спортивные игры	3		3
6.4	Силовая подготовка	9		9
6.5	Кроссовая подготовка	9		9
6.6	Лыжная подготовка	12	2	10
6.7	Тестирование	6		6
Итого:		52	3	49
7. Специальная физическая подготовка —				
8. Специальная туристская подготовка				
8.1	Специальное личное снаряжение	3	1	2
8.2	Узлы, способы завязывания, применение	9	1	8
8.3	Работа с веревками	6		6
8.4	Работа с карабинами	3		3
8.5	Правила по виду спорта "Спортивный туризм"	6	6	
8.6	Регламенты по дисциплинам вида спорта "Спортивный туризм"	6	6	
8.7	Полигоны по спортивному туризму	6		6
8.8	Личное прохождение этапов	33	3	30
8.9	Командная работа на этапах	27	3	24
8.10	Командное прохождение дистанции	21	3	18
8.11	Наведение этапов	12	3	9
8.12	Тактика прохождения дистанция	6	6	
8.13	Подведение итогов туристский соревнований	7	7	
8.14	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные"	9		9
8.15	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные"	9		9

8.16	Соревнования по виду "Спортивное ориентирование"	6		6
8.17	Туристские слеты	3		3
8.18	Промежуточная аттестация	3		3
8.19	Итоговая аттестация	3		3
Итого:		178	39	139
ИТОГО за период обучения:		306	67	239

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение				
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	1	1	
Итого:		1	1	0
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Техника преодоления естественных препятствий	3		3
2.2	Элементы поисково-спасательных работ	9	2	7
Итого:		12	2	10
3. Топография и ориентирование				
3.1	Компас. Работа с компасом	3		3
3.2	Способы ориентирования	3		3
3.3	Топографическая съемка, корректировка карты	6	1	5
3.4	Ориентирование в сложных условиях	6	1	5
Итого:		18	2	16
4. Краеведение —				
5. Обеспечение безопасности				
5.1	Экстремальные ситуации в природной среде, состав медицинской аптечки для поисково-спасательных работ	6	3	3
5.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, занятий	3	1	2
5.3	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2
5.4	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.5	Основные приемы оказания первой помощи	3	1	2
Итого:		18	7	11
6. Общая физическая подготовка				
6.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	12		12
6.2	Спортивные игры	3		3
6.3	Силовая подготовка	9		9
6.4	Кроссовая подготовка	9		9
Итого:		33	0	33
7. Специальная физическая подготовка				
7.1	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	6	1	5
7.2	Лыжная подготовка	33	5	28
Итого:		39	6	33
8. Специальная туристская подготовка				
8.1	Личное прохождение этапов	30	3	27
8.2	Командное прохождение дистанции	21	3	18
8.3	Правила по виду спорта "Спортивный туризм"	3	3	
8.4	Регламенты по дисциплинам вида спорта "Спортивный туризм"	6	3	3
8.5	Наведение этапов	11	3	8

8.6	Командная работа на этапах	30	3	27
8.7	Страховка и сопровождение	9	3	6
8.8	Тактика прохождения дистанция	6	3	3
8.9	Подведение итогов туристский соревнований	6	3	3
8.10	Тактическая подготовка	6	3	3
8.11	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные"	15	2	13
8.12	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные"	15	2	13
8.13	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - комбинированные"	9	1	8
8.14	Соревнования по виду "Спортивное ориентирование"	6	1	5
8.15	Туристские слеты	6	1	5
8.16	Промежуточная аттестация	3		3
8.17	Итоговая аттестация	3		3
Итого:		185	37	148
ИТОГО за период обучения:		306	55	251

4 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение —				
2. Основы туристской подготовки —				
3. Топография и ориентирование —				
4. Краеведение —				
5. Обеспечение безопасности				
5.1	Элементы поисково-спасательных работ	9		9
5.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, занятий	3	1	2
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.4	Основные приемы оказания первой помощи	3	1	2
Итого:		18	3	15
6. Общая физическая подготовка				
6.1	Силовая подготовка	6		6
6.2	Кроссовая подготовка	6		6
6.3.	Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки	6	3	3
6.4	Развитие специальных физических качеств	6	1	5
6.5	Упражнения, направленные на развитие быстроты	6	1	5
6.6	Бег по пересеченной местности	6		6
6.7	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	6		6
Итого:		42	5	37
7. Специальная физическая подготовка				
7.1	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости	9	1	8
7.2	Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления	9	1	8
4.3	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	9		9
7.4	Лыжная подготовка	24		24
Итого:		51	2	49

8. Специальная туристская подготовка				
8.1	Личное прохождение этапов	30	3	27
8.2	Командное прохождение дистанции	24	3	21
8.3	Правила по виду спорта "Спортивный туризм"	3	3	
8.4	Регламенты по дисциплинам вида спорта "Спортивный туризм"	9	9	
8.5	Наведение этапов	9		9
8.6	Командная работа на этапах	30	3	27
8.7	Страховка и сопровождение	9		9
8.8	Разбор соревнований	6	3	3
8.9	Тактическая подготовка	9	3	6
8.10	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные"	21	3	18
8.11	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные"	21	3	18
8.12	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - комбинированные"	18	2	16
8.13	Промежуточная аттестация	3		3
8.14	Итоговая аттестация	3		3
Итого:		195	35	160
ИТОГО за период обучения:		306	45	261

5 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение —				
2. Основы туристской подготовки —				
3. Топография и ориентирование —				
4. Краеведение —				
5. Обеспечение безопасности				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.2	Основные приемы оказания первой помощи	3	1	2
Итого:		6	2	4
6. Общая физическая подготовка				
6.1	Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки	3		3
6.2	Развитие специальных физических качеств	6		6
6.3	Упражнения, направленные на развитие быстроты	6		6
6.4	Бег по пересеченной местности	6		6
6.5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	6		6
Итого:		27	0	27
7. Специальная физическая подготовка				
7.1	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости	9		9
7.2	Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления	9		9
7.3	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	9		9
7.4	Лыжная подготовка	30		30

Итого:		57	0	57
8. Специальная туристская подготовка				
8.1	Личное прохождение этапов	36	3	33
8.2	Командное прохождение дистанции	24	3	21
8.3	Регламенты по дисциплинам вида спорта "Спортивный туризм"	9	9	
8.4	Наведение этапов	15		15
8.5	Командная работа на этапах	33	3	30
8.6	Страховка и сопровождение	9		9
8.7	Тактическая подготовка	9	3	6
8.8	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные"	27	3	24
8.9	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные"	27	3	24
8.10	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - комбинированные"	18	2	16
8.11	Промежуточная аттестация	3		3
8.12	Итоговая аттестация	3		3
8.13	Итоговая аттестация за весь период обучения	3		3
Итого:		216	29	187
ИТОГО за период обучения:		306	31	275