

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от 31 « 08 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
С.Е. Дунаева  
Приказ № 28 от 31 « 08 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Физическое и духовное совершенствование»

**Уровень освоения программы: базовый**

**Направленность: туристско-краеведческая**

**Возраст детей: 8-17 лет**

**Срок реализации: 2 года (216ч.), количество в год -108ч.**

Разработчик, педагог дополнительного образования

**Перькова Ирина Федоровна**

**Москва, 2017 г.**

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Образовательная программа «Туризм» (спортивный туризм и основы спортивного ориентирования) относится к программам туристско-краеведческой направленности, составлена на основании существующих типовых программ «Пешеходный туризм», «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели», примерной программы подготовки туристских кадров и собственных экспериментальных авторских разработок. При разработке учитывались следующие документы и материалы: Закон «Об образовании», Федеральный закон «Об основах туристической деятельности», инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений.

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 туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Спортивное ориентирование – это достаточно молодой и самостоятельный вид спорта. Ориентирование является необходимым и обязательным элементом действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием способствуют совершенствованию умений передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. В силу своей специфики – занятий на открытом воздухе и, как правило, в лесной зоне, спортивное ориентирование имеет большой оздоровительный потенциал. Несмотря на наличие групповых соревнований, спортивное ориентирование, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от спортсмена самостоятельности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

**Цель программы:** создание условий для развития творчески активной, социально-адаптивной личности через спортивно-туристскую деятельность.

**Задачи:**

1. укрепление здоровья и физическое совершенствование детей
2. формирование здорового образа жизни
3. развитие инициативы, находчивости, ловкости
4. привитие чувства коллективизма
5. формирование знаний, умений, и навыков по туризму
6. выполнение спортивных нормативов и званий

**Учащиеся, для которых программа актуальна.**

Данная программа является **базовой** и предназначена для детей от 8-18 лет. Для успешной реализации программы, с учетом возрастного состава группы, целесообразно количество детей в группе 10- 12 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа.

Прием с 8 лет обусловлен тем, что к этому возрасту формируется достаточная сознательность и усидчивость, необходимые для выполнения требований техники безопасности.

В течение учебного года возможен добор детей для обучения по программе.

В этом случае воспитанники принимаются в детское объединение на основании тестирования и собеседования, т.е. начального мониторинга, определяющего готовность к освоению программы.

**Формы и режим занятий.**

Занятия проходят в форме групповых занятий. Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 3 часа в неделю на протяжении двух лет обучения.

**Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 2 года обучения, 108 учебных часов в год.

**Планируемые результаты.**

Основным результатом воспитательной работы педагога с обучающимися будет не только усвоение культурных ценностей и приобретение личного социального опыта, но и способность обучающихся к самовоспитанию.

**Базовыми результатами воспитания** обучающихся будут:

**Первый год обучения:** соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.

**Второй год обучения:** самостоятельность в действиях во время совершения туристского похода и элементы взаимопомощи у обучающихся; понимание общественной значимости совершаемых дел; осознание необходимости соблюдения принципа «не навреди» во взаимоотношениях с природой и с

людьми; достаточный уровень коллективных действий; достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами; понимание необходимости физических упражнений для разностороннего развития личности и достижения хороших спортивных результатов.

**Базовыми результатами развития** обучающихся будут:

**Первый год обучения:** достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для преодоления сверхкоротких и коротких дистанций соревнований по ориентированию в своих возрастных группах.

**Второй год обучения:** достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для участия в учебно-тренировочном пешем походе и прохождения сверхкоротких, коротких и средних дистанций соревнований по спортивному ориентированию в своих возрастных группах.

## Раздел 2. Содержание программы

### Учебно-тематический план

Учебно-тематический план составлен из расчета учебной нагрузки – 3 часа на одну учебную группу на протяжении двух лет обучения.

Графа «Практика на местности» означает проведение практических занятий как во время походов выходного дня и учебно-тренировочных походов, так и во время занятий в лесопарковой зоне.

№ п/п	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	практика на местности
	Вводное занятие	1	1		
1.	Истории развития туризма в стране. Туристские возможности Вологодской области.	1	1	-	-
2.	Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях	1	1	-	-
3.	Единая спортивная квалификация	1	1	-	-
4.	Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.	6	1	-	5
5.	Основные положения правил по спортивному ориентированию	1	1	-	-
6.	Питание в туристском походе.	3	1	2	-
7.	Особенности лыжных походов	2	2	1	-
8.	Элементы топографии и ориентирования на местности. Спортивная карта.	15	2	3	12
9.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	16	2	-	10
10.	Основы техники пешеходного туризма	14	2	2	12
11.	Организация туристского быта	12	3	2	6
12.	Физическая подготовка туриста и ориентировщика	35	2	-	33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>78</b>

## Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	практика на местности
	Вводное занятие	1	1		
1.	История развития туризма в стране. Туристские возможности Европейской части РФ	2	2	-	-
2.	Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях	2	2	-	-
3.	Единая спортивная классификация по спортивному туризму	1	1	-	-
4.	Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1	1	-	-
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	-	-
6.	Питание в туристском походе.	4	2	2	-
7.	Лыжные походы и соревнования по ориентированию.	6	1	2	
8.	Топография и ориентирование.	33	1	3	30
9.	Физическая подготовка туриста и ориентировщика.	51	1	-	51
10.	Гигиена туриста, оказание доврачебной медицинской помощи.	6	1	1	4
	ИТОГО:	108	15	8	85

### Содержание учебно-тематического плана.

#### Содержание первого года обучения.

- 1. История развития туризма в стране. Туристские возможности Московской области.** Туризму в России более 100 лет. Истоки туризма. Организованный и самодеятельный туризм. Виды туризма.
- 2. Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях по ориентированию и туристскому многоборью.** Правила поведения на улице во время движения к месту соревнований и к месту сбора туристов перед походом. Безопасность – важнейшее требование к походам. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.
- 3. Единая спортивная классификация.** Туризм и ориентирование как самостоятельные виды спорта. Разряды и звания в спортивном туризме и ориентировании. Разрядные требования к юношеским разрядам по туризму.

**4. Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.** Групповое и личное снаряжение для пеших походов в разных сезонных условиях и требования к нему. Подготовка снаряжения к походу. Ремонтный набор. Перечень группового и личного снаряжения для пеших походов 1 категории сложности. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь ориентировщика. Компас, планшет, карточка участника.

**5. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.** Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Контрольная карточка, ее оформление и заполнение. Проведение массовых (детских) соревнований.

**6. Питание в туристском походе.** Подбор продуктов для пешего похода 1 к. с. Режим питания в походе. Принципы упаковки продуктов.

**7. Особенности лыжных походов.** Выбор лыж. Личное и групповое снаряжение для лыжного похода. Техника классического хода на лыжах. Техника преодоления подъемов «лесенкой», «елочкой». Спуск «плугом», остановка падением. Профилактика обморожений.

**8. Элементы топографии и ориентирования на местности.** Спортивная карта. Карта географическая и топографическая. Масштаб линейный и численный. Рельеф и горизонтали. Основные условные знаки. Туристский и спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по азимуту. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты.

**9. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.** Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание компаса. Контрольная карточка и легенды КП. Взаимосвязь скорости передвижения по дистанции и технико-тактических действий. Действия при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование с помощью тормозных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП.

**10. Организация туристского быта.** Выбор места бивака. Последовательность бивачных работ. Установка и снятие палатки. Обращение с топором и пилой. Разведение костра. Основные типы костров для приготовления пищи. Организация ночлега в палатке. Экология и бивачные работы. Ночевки в населенных пунктах.

**Тема 11. Физическая подготовка туриста и ориентировщика.** Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Походы выходного дня как средство физической подготовки. Походный строй, темп, интервал и порядок движения. Техника классического бега на лыжах.

## Содержание второго года обучения

**1. История развития туризма в стране. Туристские возможности Европейской части Российской Федерации.** Выдающиеся путешественники дореволюционной России. Основные этапы развития самостоятельного туризма в

стране после революции. Самодеятельный спортивный туризм. Кодекс путешественника.

Популярные районы Европейской части России для совершения пеших путешествий. Их географическая и климатическая характеристика.

**2. Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях по ориентированию и туристскому многоборью.** Правила поведения на улице во время движения к месту соревнований и к месту сбора туристов перед походом. Безопасность – важнейшее требование к походам. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

**3. Единая спортивная классификация по спортивному туризму.** Соревнования по спортивным походам, соревнования по туристскому многоборью. Разрядные требования к взрослым разрядам по туризму в виде «соревнования по спортивным походам». Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов.

**4. Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.** Групповое и личное снаряжение для пеших походов 1 к. с. и 2 к. с. основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению. Подготовка снаряжения к походу. Ремонтный набор. Уход за снаряжением и простейший ремонт. Транспортировка острых и громоздких предметов. Перечень группового и личного снаряжения для пеших походов 2 к. с. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды и инвентаря ориентировщиков при различных погодных условиях.

**5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.** Основные требования правил к соревнованиям по видам ориентирования. Требования к участникам соревнований.

#### **6. Питание в туристском походе.**

Составление меню похода выходного дня. Подбор и упаковка продуктов питания для похода 1 к. с. и 2 к. с. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расходования продуктов. Распространенные виды съедобных грибов и ягод.

**7. Лыжные походы и соревнования по ориентированию.** Подготовка личного снаряжения к лыжному походу 1 к. с. Изготовление бахил. Тропление лыжни. Выбор места бивака. Профилактика обморожений.

Виды зимних соревнований по ориентированию. Преодоление подъемов скользким и беговым шагом. Требования к фиксации КП на соревнованиях по маркированной трассе.

**8. Топография и ориентирование.** Изображение рельефа на картах. Основные условные знаки. Измерение расстояний по карте. Способы определения расстояний на местности. Изучение местности по карте. Понятие о магнитном склонении. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Движение по азимуту в различных условиях, сохранение заданного направления. Топографический диктант.

**9. Физическая подготовка туриста и ориентировщика.** Ориентирование как средство физической подготовки туриста. Занятия другими видами спорта как средство повышения общей физической подготовки туристов и ориентировщиков. Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Специальные упражнения на выносливость для ориентировщика. Бег – это один из лучших видов спортивной тренировки, для укрепления здоровья и развития физических возможностей.

**10. Гигиена туриста, оказание доврачебной медицинской помощи.** Самоконтроль в походе. Простейшие способы предупреждения потертостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений. Гигиенические требования к одежде, обуви и снаряжению туриста и ориентировщика. Профилактика заболеваний. Средства оказания первой помощи в походе. Первая помощь в походе при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, тепловом и солнечном ударах, обморожении, отравлении. Первая помощь при желудочных заболеваниях. Основные способы транспортировки пострадавшего.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные программы**

#### **Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Лучше всего использовать разные формы оценки деятельности учащихся: контрольные работы, творческие работы и рефераты по самостоятельно выбранной теме, тематические игры, тесты.

#### **Методика отслеживания результатов**

1. Организация и участие в краеведческих конкурсах, играх, конференциях, праздниках и соревнованиях.
2. Проведение конкурсов после изучения определенных тем в программе.
3. Тестовые задания, викторины.
4. Беседы с детьми и их родителями.
5. Наблюдение за детьми в процессе работы в экспедициях, походах.



## **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Учебно-методическое обеспечение программы.**

Для реализации поставленных в программе задач и достижения планируемых целевых ориентиров педагог использует комплекс педагогических технологий. Учитывая, что овладение знаниями и умениями происходит на благоприятном фоне положительного настроения и мотивации на овладение знаниями и умениями со стороны детей, педагог стремится к тому, чтобы ребенок «учился сам». Для этого он соответствующие методы обучения, формы познавательной деятельности и технологии, обеспечивающие комфортные условия для развития личности.

При работе по программе в качестве основной выбраны технология разноуровневого обучения, предусматривающая три уровня обучения: минимальный, базовый и вариативный (творческий). Минимальным уровнем знаний и умений должны овладеть все обучающиеся. Это знания и умения по темам 2, 4, 5, 7, 9, 11, 12, 14. Базовым уровнем должны овладеть все обучающиеся при условии соблюдения правил коммуникации и общения. Вариативный (творческий) уровень предполагает мелкогрупповую и индивидуальную работу педагога с обучающимися, нацеленными на рост спортивных результатов в ориентировании, туристском многоборье или спортивных походах, углубленное изучение отдельных тем с возможным использованием индивидуальных планов по этим темам и образовательным областям. Конечно, такой поход подразумевает большую самостоятельную работу обучающихся, фактически обучающиеся, достигшие вариантного уровня, находятся в режиме самообучения и самовоспитания. Педагог оказывает им консультативную помощь, способствует поддержанию их мотивации и контролирует полученные результаты с целью коррекции хода образовательного процесса, постановки новых целей перед обучающимися или отмены цели, достижение которой нереально или требует от обучающихся чрезмерных усилий.

Поскольку к занятиям по программе допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск, то, естественно, возникает пестрый состав обучающихся, имеющих разный уровень начальной подготовки – от «нулевого» до вполне «продвинутого». Индивидуальности личностей с различными способностями, склонностями, возможностями, потребностями и мотивами объединены в занятиях одним видом деятельности, добровольно ими выбранном (несмотря на исходное разнообразие мотивов). Различия в подготовке детей требуют применения разноуровневой технологии обучения, позволяющей достигать поставленных целей каждому обучающемуся. Эффективна эта технология и при обучении основам спортивного ориентирования, в силу того, что здесь отчетливо проявляются специфические способности обучающихся, позволяющие наиболее способным резко продвигаться вперед по программе. При этом, несмотря на разные темпы усвоения материала, все достигают того уровня усвоения учебного материала, который они сами добровольно избрали для себя, а обязательными факторами при этом будут активность, самостоятельность и общение детей в процессе обучения.

### **Организационно-методическое обеспечение.**

Изучение и отбор новых педагогических технологий при совершенствовании и корректировке уже существующих и проверенных временем

Использование разнообразных форм работы, активизирующих познавательные и творческие способности детей.

Совершенствование форм и методов воспитательного процесса

Привлечение педагогов учреждения различного типа для сотрудничества с группой.

### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Наличие материально-технической базы и эффективное её использование во время прохождения занятий.

2. Использование на договорной основе материально-технических средств других учреждений и объединений

3. Учебный класс для занятий.

### **Учебно-информационное обеспечение программы.**

#### **Нормативно-правовые акты и документы.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;

5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);

6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;

7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;

8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;

9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»

## Используемая литература

1. Н.К. Коробейников, А.А. Михеев «Физическое воспитание» - М., «Высшая школа», 1984
2. К.Б. Бардин «Азбука туризма» - М., 1981
3. В. Куликов «Топография и ориентирование в туристском путешествии» - М., 2002
4. А.М. Куприн «Занимательная картография» - М., «Просвещение», 1989
5. «Походная туристская игротека» сборник 1- М., 1991
6. «Походная туристская игротека» сборник 2- М., 1996
7. Ю.С. Константинов «Туристская игротека» - М., 2000
8. Остапец А.А. «Туристско-краеведческая деятельность детско-юношеского клуба «Родина» г. Москва - «Прометей», 1992
9. А.А. Остапец «От кружка школы до экспериментального центра Москвы и России» - М., ЭЦДЮТЭ «Родина», 1997
10. А.А. Остапец «Школа жизни – окружающий мир» (типовая программа) – ЭЦДЮТЭ «Родина»
11. Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб.: Невский фонд, 2001. 192 с.
12. Волошин Н. И. Правовое регулирование туристской деятельности. М.: Советский спорт, 2004. 84 с.
13. Гогунев Е.Н. Интеллектуальные задачи в спортивной практике. Тольятти: изд-во СамГПУ, 2000. 92 с.
14. Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2005. 312 с.
15. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 341 с. (для воспитанников и педагогов)
16. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 354 с.
17. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990. 175 с.
18. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2009. 392 с.
19. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 324 с.
20. Куликов В.М. Словарь юного туриста. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 76 с.
21. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
22. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://www.turcentrrf.ru/>
23. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России <http://tmmoscow.ru/>
24. Правила соревнований по спортивному туризму. /Говор В.В., Джулий А.В., Костин С.И. и др. М., 2008. 64 с.

