

Приложение  
к Основной образовательной  
программе среднего общего  
образования МБОУ СОШ № 21  
(утверждена приказом от  
29.08.2024 г. № 433)

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«спортивный туризм»**  
10-11 класс

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ"**

Модуль "Спортивный туризм" (далее - модуль по спортивному туризму, спортивный туризм) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Спортивный туризм является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья обучающихся. В образовательном процессе средства туризма содействуют практическому закреплению знаний многих изучаемых предметов образовательной программы, комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма обучающегося, укрепляя и повышая их функциональный уровень. Спортивный туризм выделяется среди других командных видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется значительных средств на приобретение соответствующего снаряжения и инвентаря. Спортивный туризм можно организовать в смешанных группах для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе в условиях природной среды.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ"**

Целью изучения модуля по спортивному туризму является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств спортивного туризма.

### **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ" В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Модуль по спортивному туризму доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и

расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по спортивному туризму сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по спортивному туризму поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ"**

### **1) Знания о спортивном туризме.**

История зарождения спортивного туризма. Известные отечественные спортивные туристы и тренеры. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по спортивному туризму как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современном спортивном туризме.

Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Регионы Российской Федерации, развивающие спортивный туризм, команды-победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, гражданского патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Виды спортивного туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, авто-мoto, конный, спелео и другие). Основные понятия о маршрутах и дистанциях в туризме, снаряжении и инвентаре.

Распределение обязанностей юных туристов при формировании туристской группы.

Правила безопасного поведения во время занятий спортивным туризмом.

Характерные травмы туристов и мероприятия по их предупреждению.

Режим дня при занятиях спортивным туризмом. Правила личной гигиены во время занятий спортивным туризмом.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике вида спортивного туризма.

### **2) Способы самостоятельной деятельности.**

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами спортивного туризма.

Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивному туризму. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивному туризму. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время туристских соревнований в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви для занятий спортивным туризмом. Правила ухода за туристским снаряжением и инвентарем.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственного участия и своей команды (группы) команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности юных туристов.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

### 3) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). Подвижные игры с элементами спортивного туризма: "Фриуроп", "Эстафеты", "Лабиринт" и другие.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.

Техника вида спортивного туризма. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать травматизма.

Индивидуальные действия. Выбор должности в туристской группе в зависимости от навыков и предпочтений.

Групповые действия. Взаимодействия участников туристской группы на маршруте и бивачных работах.

Взаимодействия участников команды на туристских дистанциях в различных видах спортивного туризма.

Учебно-тренировочные походы и сборы по тактико-технической подготовке туристов.

Участие в соревновательной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития страны и спортивного туризма;
- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по спортивному туризму, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивного туризма профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по спортивному туризму;
- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами спортивного туризма и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, туристской, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- понимание роли и значения занятий спортивным туризмом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знание правил соревнований по спортивному туризму, знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по туризму и основных функций судей, жестов судьи;
- освоение и демонстрация базовых технических приемов техники вида спортивного туризма, знание, демонстрация базовых тактических действий туристов;
- использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям юных туристов; соблюдение правил личной гигиены и ухода за туристским снаряжением и инвентарем, подбора одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств спортивного туризма, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности юных туристов;
- взаимодействие в туристском коллективе при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Вводное занятие	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
2	Поход – знакомство	4	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
3	Безопасность юного туриста	4	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
4	Быт юного туриста	4	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
5	Кухня юного туриста	4	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
6	Ориентирование на местности	4	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
7	Топография	4	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
8	Туристские узлы и их назначения	4	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
9	Преодоление препятствий	2	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
10	Походы выходного дня	3	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Вводное занятие	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
2	Краеведение	5	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
3	Топография	5	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
4	Туристские узлы	5	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
5	Спортивное ориентирование	10	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
6	Походы выходного дня	8	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	

## **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **10-11 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
2	Виды туристской деятельности	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
3	Понятие о личном и групповом снаряжении	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
4	Групповое и личное снаряжение, требования к нему	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
5	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
6	Разновидности туристских узлов, их классификация	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
7	Применение туристских узлов в туристской технике	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
8	Вязка узлов на время и с закрытыми глазами	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
9	Определение цели и района похода	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
10	Распределение обязанностей в группе. ОФП	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
11	Закупка, фасовка, упаковка и приготовление пищи в полевых условиях	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
12	Составление меню на 1 день в полевых условиях	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
13	Питьевой режим в походе	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
14	Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
15	Разжигание костра, основные меры предосторожности	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>

16	Типы компасов, строение компасов	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
17	Работа скомпасам, определение азимута	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
18	Ориентирование на местности	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
19	Движение по азимуту	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
20	Определение место положения	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
21	Изучение топографических знаков	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
22	Топографические карты и их разновидности	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
23	Прокладывание маршрута	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
24	Определение крутизны склона	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
25	Основные направления на стороны горизонта	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
26	Определение азимута, его отличие от простого угла	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
27	Туризм и экскурсии как спорт и отдых	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
28	Географическое положение города Нижний Тагил	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
29	Рельеф территории	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
30	Климат и микроклимат, прибрежные и горные районы	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
31	Виды препятствий в туризме	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
32	Способы преодоления, различных препятствий	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
33	Растительный покров	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
34	Высотная зональность	1	<a href="http://www.fizkultura-vsem.ru/">http://www.fizkultura-vsem.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	