

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Логовская средняя общеобразовательная школа



«Утверждаю»

Директор МБОУ Логовская СОШ

Т.И.Колосова

01..09.2025 г.

Дополнительная образовательная программа кружка «ТУРМНОГОБОРЬЕ»

Программа рассчитана на детей в возрасте 13 – 15 лет
срок реализации 1 год

Разработчик:

Колесов Владимир Михайлович
преподаватель – ОБЗР

Утверждена методическим объединением
учителей физической культуры и ОБЗР
Протокол № 1 от 01.09 2025 года.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность данной программы – туристско-краеведческая

По типу данная программа является ориентационно - информативной, так как помимо теоретических знаний, практических туристских навыков, формирует личность человека. А так же:

- формируются потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитывается осмысленное отношение к ним как способ самореализации;
- укрепляется здоровье, повышается работоспособность, совершенствуются физические и психические качества, необходимые для овладения техникой и тактикой туристских приемов;
- компенсируются отсутствующие в основном образовании знания, умения и навыки в области физкультуры, спорта, гигиены и медицины;
- формируются условия для полезного использования свободного времени детей;
- вырабатывается сила, воля, мужество, стойкость и патриотизм;
- осознается значение наследуемых ценностей русской традиционной культуры;
- осуществляется взаимодействие педагога дополнительного образования с семьями обучающихся.

Образовательная программа «Туристское многоборье» включает в себя учебный материал, освоение которого дает возможность воспитанникам добиваться значительных показателей не только в туризме, но и формировать такие качества личности, как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта и т.п.

Актуальность данной программы состоит в создании условий для творческой самореализации подростков, концентрации внимания на личности каждого ребенка. Данная программа индивидуализирует образовательный путь подростка в рамках единого социально-культурного и образовательного пространства. Особенность программы в том, что она учитывает психофизическое развитие детей, окружающий социум. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры; мини соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки, походы), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; просмотр фильмов, видеосюжетов; рисование природных объектов).

Цель занятий в объединении туристской направленности и развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих основных задач:

- обучение и совершенствование туристских умений и навыков, овладение техникой туристского мастерства;
- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

- участие в соревнованиях и походах (закрепление практических и теоретических знаний, умений в ориентировании, преодолении преград, приемов страховки и само страховки, отработка техники прохождения дистанций ТПТ и КТМ, совершенствование умений и навыков по организации жизни в полевых условиях).

Основными общедидактическими принципами занятия являются: сознательность, активность, наглядность, систематичность и последовательность, постепенность и доступность.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть проводится в течение 10–20 минут и обеспечивает подготовку воспитанника к предстоящей работе в основной части занятия.

Подготовительная часть занятия может начинаться с построения, обязательной проверки наличия занимающихся и их экипировки. Затем следует объяснение темы, задач и содержания занятия. Здесь же проверяется качество усвоения ранее изученного теоретического материала. Если это практическое занятие, то следует выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения выполняют в составе команды, а специальные – в составе команды и индивидуально. Физическая нагрузка при этом должна соответствовать задачам основной части и уровню подготовки воспитанника.

Основная часть занятия длится 1,5–2 часа. В ней решается главная задача тренировки: туристских навыков, совершенствование техники выполнения специальных приемов, выработка тактики, повышение уровня физических и волевых качеств спортсмена-многоборца.

Заключительная часть проводится в течение 20–40 минут, её задача – снять усталость и привести организм в относительно спокойное состояние. С этой целью воспитанники выполняют физические упражнения на расслабление и восстановление дыхания, собирают предметы оборудования трассы и т.п. В конце заключительной части подводятся итоги занятия, делается разбор и дается оценка каждого спортсмена, а также задания для самостоятельной работы.

Ожидаемый результат реализации программы:

- повышение творческой активности, развитие способностей к самостоятельным решениям возникающих проблем;
- активное и деятельное усвоение содержания образования, прогнозирование возможностей в различных ситуациях;
- обобщение опыта, приобретенного на занятиях, в походах и соревнованиях учащимся, самостоятельная оценка им тех или иных действий, событий, ситуаций и соответственное построение своего поведения.

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля – диагностика имеющихся знаний и умений учащихся. Формы оценки – диагностическое анкетирование, устный и письменный опрос, собеседование.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала. Форма оценки: текущие тестовые задания, творческие задания, диагностическое анкетирование, собеседование, контрольное выполнение технических приемов (вязка узлов, одевание и индивидуальная подгонка страховочной системы, определение азимута на предмет с использованием компаса и др.). В практической деятельности результативность оценивается в умении использовать приемы страховки и само страховки, прохождении дистанции ТПТ и КТМ, умение ориентироваться на местности по компасу и без него. Итоговый контроль может принимать различные формы: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, участие в соревнованиях внутри объединения, в районных и областных слетах, многодневных походах, профильном туристическом лагере.

Как средство физического воспитания программа имеет основную цель – это укрепление здоровья занимающихся.

Календарно-тематическое планирование
учебных занятий на 2025–2026 учебный год.
кружка «ТУРМНОГОБОРЬЕ»
педагога Колесова В.М.

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Примечания
			планируемого	фактического	
1	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирования занимающихся. ОФП (общая физическая подготовка).	2	9.09.2025		
2	Ознакомление с программой занятий, инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в классе и на спортивном городке. ОФП (общая физическая подготовка).	2	16..09		
3	Личное и групповое снаряжение ОФП (общая физическая подготовка).	4	23.09 30.09		
4	Понятие о топографической карте и плане местности. Игра: «Юный топограф».	2	7.10		
5	Условные знаки . Игра: « Топографическая мозаика».	2	14.10		
6	Узлы и их применение СФП (специальная физическая подготовка)	2	21.10		
7	Узлы, петли, изготовление носилок СФП (специальная физическая подготовка)	4	11.11 18.11		
8	Компас и работа с ним. Ориентирование по компасу и местным предметам. ОФП (общая физическая подготовка).	2	25.11		
9	Организация туристического быта, привалы и ночлеги ОФП (общая физическая подготовка).	2	2.12		
10	Сигналы бедствия. ОФП (общая физическая подготовка).	4	9., 16.12		
11	Поиск «пострадавшего» по карте и компасу. Игра «С компасом и картой».	2	23.12		
12	Основные приемы оказания доврачебной помощи, транспортировка, медицинские манипуляции. ОФП (общая физическая подготовка).	4	13.01.26 г. 20.01		
13	Поиск «пострадавшего» по карте и компасу. Игра «С компасом и картой». ОФП (общая физическая подготовка).	4	27.01 03.02		
	Топознаки.				

14	Игра «Юный топограф»	2	17.02		
15	Краеведческие наблюдения в походе Игра «Умей смотреть и видеть»	2	03..03		
16	Общественно полезная работа в походе Конкурс «Туристический проводник» ОФП (общая физическая подготовка).	2	10 03		
17	Тактика и техника преодоления естественных препятствий. СФП (специальная физическая подготовка)	2	17..03		
18	Тактика и техника преодоления естественных препятствий. СФП (специальная физическая подготовка)	4	07.04 14.04		
19	Правила туристических соревнований СФП(Специальная физическая подготовка).	2	21.04		
20	Соревнования по туристическому многоборью	8	Апрель - май		
21	Соревнования «Школа безопасности»	8	Апрель - май		
22	Подготовка к походу	4	27 и 28.5.2026г.		
	ИТОГО	68 час			

Преподаватель ОБЗР



В.М.Колесов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816854

Владелец Попова Анна Михайловна

Действителен с 27.06.2025 по 27.06.2026