

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»**

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
СШОР № 2
(протокол от 29.08.2025 № 5)

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 2784-ОД от 02.10. 2025 г.

Генеральный директор

/ М.Р. Катунова



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм - первое знакомство»**

Срок освоения: 4 дня
Возраст обучающихся – 10-12 лет

Разработчики:

Колоскова Юлия Александровна,
тренер-преподаватель.
Сорокина Наталия Васильевна,
педагог-организатор.

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 02.10.2025 № 2)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм - первое знакомство» (далее по тексту - программа) реализуется в Спортивной школе олимпийского резерва № 2 Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Адресат

Программа адресована детям 10 - 12 лет, желающим заниматься спортом, не имеющим медицинских противопоказаний. Специальных знаний для освоения данной программы не требуется.

Актуальность программы определяется запросом со стороны родителей, обусловлена государственной политикой в области дополнительного образования, необходимостью привлечь интерес подрастающего поколения к подвижному и здоровому образу жизни, общению с природой, построению личных взаимодействий при выполнении общих задач со сверстниками. Занятия по данной программе способствуют общему оздоровлению организма, формируют привычку проводить время на свежем воздухе, демонстрируют новый вид деятельности, способный увлечь ребёнка и стать для него образом жизни. Занятия способствуют социальной адаптации детей в коллективе, дают возможность открыть в себе новые интересы, расширяют кругозор и возможность выбора для ребёнка.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения

Программа реализуется в течение 4 дней, в объеме 12 академических часов.

Цель программы: приобщить обучающихся к физической активности в природных условиях посредством знакомства с видом спорта «спортивный туризм».

Задачи

Обучающие

- сформировать представление о виде спорта «спортивный туризм», его дисциплинах, правилах и видах деятельности;
- ознакомить с базовыми навыками данного вида спорта.

Развивающие

- сформировать представление о развитии физических и психомоторных качествах, обеспечивающих высокую работоспособность;
- развивать логическое и абстрактное мышление, аналитические способности, умение принимать решения.

Воспитательные

- закрепить мотивацию к занятиям физической культурой посредством занятий спортивным туризмом в условиях природной среды.
- сформировать коммуникативные навыки работы в коллективе;
- воспитывать трудолюбие, целеустремленность, настойчивость в достижении результата.

Планируемые результаты

В результате освоения программы «Спортивный туризм – первое знакомство» обучающиеся сформируют следующие компетенции:

Предметные результаты

- ознакомиться с основными представлениями о виде спорта «спортивный туризм», его дисциплинах;
- ознакомиться с базовыми навыками данного вида спорта: со способами и приемами, позволяющими преодолеть естественные препятствия с использованием веревок и другого специального снаряжения, ознакомиться со способами организации полевого проживания в природной среде, освоят простейшие способы преодоления препятствий на местности с использованием технических приемов; получают элементарные навыки по постановке бивуака (палаток и другого снаряжения).

Метапредметные результаты

- сформируют представление о развитии физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую работоспособность в данном виде спорта.
- разовьют начальные навыки логического, абстрактного мышления, аналитические способности, сформируют умение принимать решения.

Личностные результаты

- закрепят мотивацию к занятиям спортивным туризмом и позитивное отношение к занятиям на природе и здоровому образу жизни;
- разовьют коммуникативные навыки работы в коллективе;
- научатся проявлять трудолюбие, целеустремленность, настойчивость в достижении результата.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык программы: обучение по программе ведётся на русском языке.

Форма обучения: обучение по программе проводится в очной форме.

Условия набора на обучение: принимаются обучающиеся 10-12 лет без специальной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний. Количество учащихся в группе: до 16 человек. Набор детей в группы осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Формы организации и проведения занятий

Занятия проходят в групповом формате внеаудиторно в парках города. Используется сочетание вербальных и визуальных приемов (показ, объяснение с демонстрацией объектов местности, беседа в форме «вопрос-ответ») освоение материала программы происходит как во время остановки, так и в движении.

Формы организации деятельности обучающихся: фронтальная (инструктаж, беседа, устный опрос), коллективная (выполнение упражнений и практических заданий), групповая (выполнение заданий в малых группах).

Форма занятий: игровые и соревновательные формы.

Все занятия проходят в условиях нагрузки низкой интенсивности и способствуют развитию выносливости и длительной концентрации внимания.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся на территории Санкт-Петербурга. Заключительное занятие возможно в пригороде Санкт-Петербурга в форме комбинированного однодневного маршрута с преодолением технических препятствий и ориентированием на местности. Теоретическая часть программы сочетается с физическими упражнениями в разных пропорциях, в зависимости от рассматриваемой темы. Приоритетом является создание возможности для ребёнка самому максимально принять активное участие в знакомстве с новым видом деятельности (найти ответы на поставленные вопросы, предложить способы решения задачи, попробовать повторить предложенное, совместно с другими участниками группы найти решение в смоделированной ситуации). Содержание и форма проведения занятий может корректироваться в зависимости от погодных условий, степени мотивированности группы и её индивидуальных особенностей.

Материально-техническое оснащение

Спортивный инвентарь: ручной мяч, летающая тарелка, конусы для разметки мест занятий, оборудование для разметки дистанций.

Образцы инвентаря для спортивного туризма: страховочная система, карабины, веревки для организации технических этапов, бивуачное снаряжение, веревочки для изучения узлов - на каждого участника.

Образцы инвентаря для спортивного ориентирования: знаки контрольных пунктов (КП), компостеры для отметки на КП.

Дидактические материалы: условные обозначения спортивных карт, картинки с задачами, мини-тесты, настольные игры.

Картографический материал: комплекты спортивных карт по численности группы с внесенными дистанциями или упражнениями по темам занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Спортивный туризм.	3	1	2	Педагогическое наблюдение. Устный опрос (тестирование).
2	Ориентирование на местности.	3	1	2	Педагогическое наблюдение. Устный опрос (тестирование).
3	Бивуачное снаряжение.	3	1	2	Педагогическое наблюдение. Устный опрос (тестирование).
4	Итоговое занятие.	3	-	3	Педагогическое наблюдение. Анализ прохождения комбинированного маршрута. Устный опрос (тестирование). Анкетирование
	ИТОГО:	12	3	9	