



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПЕРСПЕКТИВА



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Чекалкина Юлия Олеговна,
*педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория*

**г. Ханты-Мансийск
2025**

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

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

Принята на заседании
Педагогического совета
от «04» июня 2024
Протокол № 14

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО «ЦДО «Перспектива»
И.В. Фетисова
Приказ № 81/1
от «04» июня 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Чекалкина Юлия Олеговна,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

г. Ханты-Мансийск, 2024

Пояснительная записка

Спортивный туризм в России является общенациональным видом спорта, который объединяет более трех миллионов человек. Этот вид деятельности оказывает комплексное воздействие на все основные функциональные системы организма, способствует улучшению двигательных качеств, а также оказывает положительное влияние на психику и интеллектуальное развитие человека. Занятия спортивным туризмом, а также соревнования, как правило, проводятся на свежем воздухе, в парковой или лесной зоне. Это позволяет не только развивать физическую подготовленность, но и способствует познанию окружающей природы, экологическому воспитанию, расширению общего кругозора, а также изучению родного края. Кроме того, спортивный туризм играет важную роль в формировании здорового образа жизни, содействуя развитию физических и моральных качеств участников, таких как выносливость, командная работа и ответственность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии с нормативными документами:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Постановление Администрации города Ханты-Мансийска от 22.11.2023 № 762 «О персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ханты-Мансийске»;

– Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30 декабря 2021 года № 634-п (с изменениями на 24 мая 2024 года «О мерах по реализации государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования»;

– Стратегия социально-экономического развития города Ханты-Мансийска до 2036 года с целевыми ориентирами до 2050 года, утвержденная Думой города Ханты-Мансийска от 27.12.2023 № 223-VII РД;

– Уставные и локальные акты организации.

Актуальность программы. Разработка дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» обусловлена социальным запросом обучающихся и их родителей, а также отсутствием аналогичных программ в городе Ханты-Мансийске, что делает ее уникальной. Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими звание «Мастер спорта России», на базе МБУДО «ЦДО «Перспектива», что подтверждает высокий их профессионализм и квалификацию. Программа направлена на поддержку

социально-экономического развития города Ханты-Мансийска, развитие вида спорта «Спортивный туризм» и комплексное освоение обучающимися туристско-краеведческой деятельности, включая активное познание родного города. Включение таких тем, как «Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи» и «Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры», способствует патриотическому воспитанию и формированию уважения к культурному наследию родного края.

Программа способствует всестороннему развитию личности обучающихся, улучшению их физического здоровья, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства и воспитанию командных качеств. Также способствует формированию навыков самостоятельности, инициативности, ответственности и коллективизма. В условиях современных социальных вызовов, таких как перегруженность детей в школе, малоподвижный образ жизни и влияние внешних факторов, программа помогает обучающимся адаптироваться к быстро меняющейся среде, укрепляя их физическое и психологическое состояние. В рамках реализации программы создаются условия для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и самоопределения личности.

Участие в многодневных соревнованиях и слетах предоставляет обучающимся возможность выполнения спортивных разрядов и званий, что подтверждается приказом и разрядными книжками. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, а также апробации новых видов снаряжения и обмену опытом. Практический опыт, приобретаемый в походах и слетах (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены, уход за снаряжением), играет важную роль в процессе социализации обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» является программой **базового уровня** и реализуется как вторая ступень – переход к продвинутому уровню обучения.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» (базовый уровень) заключается в создании непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Программа обеспечивает последовательное освоение материала, начиная с базовых теоретических основ и заканчивая практическим овладением сложными технико-тактическими элементами. В процессе реализации программы активно применяются современные образовательные технологии, включая информационно-коммуникативные технологии для повышения эффективности обучения и мотивации обучающихся, здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья участников, а также технология коллективного взаимобучения для формирования навыков сотрудничества и взаимопомощи. Программа является комплексной и интегрированной, охватывающей разделы: основы туристской подготовки, топография и ориентирование, краеведение, обеспечение безопасности, общая физическая подготовка и специальная туристская подготовка. Она также предусматривает активное участие обучающихся в практических занятиях, походах, соревнованиях и слетах, что способствует всестороннему развитию, закреплению теоретических знаний и формированию практических навыков.

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» базового уровня является ее ориентированность на календарь мероприятий по спортивному туризму и соревнований «Школа безопасности» в городе Ханты-Мансийске и Ханты-Мансийском автономном округе – Югре. Программа направлена на качественную подготовку обучающихся к участию в соревнованиях по спортивному туризму, что способствует достижению высоких результатов и выполнению спортивных разрядов. Она поэтапно формирует у обучающихся мотивацию для улучшения физических качеств и технических навыков, создавая условия для перехода на более сложному (продвинутому) уровню подготовки.

Каждый раздел программы равномерно распределен в течение учебного года с учетом плана работы учреждения, всероссийского и окружного календарей соревнований, климатических особенностей региона и других факторов, влияющих на процесс подготовки

обучающихся. Наибольшее внимание уделяется разделу специальной туристской подготовки. Практическая часть программы реализуется через ежегодные походы различной категории сложности, где обучающиеся применяют все знания и навыки, полученные на занятиях.

Адресат программы. Программа «Спортивный туризм» (базовый уровень) ориентирована на обучающихся (мальчиков и девочек в возрасте от 10 до 14 лет), имеющих сформированный интерес к занятиям спортивным туризмом, успешно окончившим обучение по программе стартового уровня либо успешно сдавшие контрольно-измерительные материалы. Состав группы 8-12 человек. Занятия проводятся на бесплатной основе. Зачисление обучающихся происходит в соответствии с локальными актами МБУДО «ЦДО «Перспектива». Обучающиеся должны предоставить медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий спортом.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание оптимальных условий для всестороннего и гармоничного развития личности обучающихся, укрепления их здоровья, освоения физической и спортивной подготовки через занятия спортивным туризмом, а также успешного участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Реализация цели осуществляется через постановку и решение следующих **задач**:

Обучающие:

- совершенствовать навыки прохождения основных технических этапов спортивного туризма на дистанциях;
- совершенствовать навыки работы со спортивными картами и ориентирования на местности;
- совершенствовать навыки оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;
- совершенствовать навыки прохождения дистанций 2 и 3 класса сложности;
- приобрести опыт участия в соревнованиях муниципального и окружного уровней.

Развивающие:

- повысить уровень общей и специальной физической подготовки обучающихся;
- развивать техническую подготовку через участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму;
- совершенствовать тактическую подготовку, включая умение анализировать дистанции и принимать стратегические решения;
- изучить основные разделы и закрепить знания правил по виду спорта «Спортивный туризм»;
- накопить соревновательный опыт, способствующий повышению уровня мастерства.

Воспитательные:

- создать благоприятные условия для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- сформировать устойчивую мотивацию к повышению спортивного мастерства и достижению высоких результатов;
- развивать чувства партнерства, дружбы и взаимопомощи, воспитывая готовность прийти на помощь товарищу;
- воспитывать чувство патриотизма, гражданственности и любви к Родному краю посредством изучения раздела «Краеведение».

Условия реализации программы

Программа базового уровня рассчитана на два года обучения по 272 часов учебных занятий, проводимых в течение 34 учебных недель ежегодно. Учебный процесс организован таким образом, что занятия проводятся три раза в неделю, с общим объемом 8 учебных часов в неделю. Согласно учебному плану, два раза в неделю проводятся занятия продолжительностью 3 академических часа. В один из учебных дней проводится два занятия продолжительностью 1 академический час, а на втором часе этого дня реализуется дополнительная общеразвивающая программа «Тактическая подготовка в спортивном туризме». Продолжительность одного занятия – 40 минут. Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Форма обучения очная с возможностью применения дистанционных образовательных технологий. Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: индивидуальные, групповые и фронтальные.

Фронтальная – предусматривает подачу учебного материала всему коллективу обучающихся при объяснении новых тем, демонстрации техник прохождения дистанций, правил безопасности и других теоретических аспектов спортивного туризма;

Индивидуальная – предполагает организацию самостоятельной работы обучающихся, выполнение индивидуальных заданий, отработку технических навыков, а также проведение консультаций с обучающимися, испытывающими трудности в освоении программы;

Групповая – предполагает разделение обучающихся на группы для выполнения определенных задач, таких как прохождение дистанций, отработка тактических приемов, выполнение командных заданий под руководством педагога.

Занятия по спортивному туризму включают теоретическую и практическую части. Теоретическая часть предполагает ознакомление обучающихся с теоретическими основами спортивного туризма, а практическая часть направлена на формирование и совершенствование практических навыков. Структура занятия:

- подготовительный этап, на котором происходит подготовка снаряжения и экипировки, надевание страховочных систем;
- объяснительно-демонстрационный этап, на котором происходит объяснение материала, демонстрация техники выполнения элементов;
- основной этап, на этом этапе происходит выполнение и отработка обучающимися технических элементов (работа с веревками и карабинами на туристическом полигоне) с последующим обсуждением результатов выполненных упражнений;
- заключительный этап, на этом этапе происходит уборка снаряжения на места хранения, подготовка снаряжения к следующему занятию.

Специфика занятий по спортивному туризму заключается в их повторном характере, направленном на отработку навыков быстрого и техничного выполнения этапов, работы со снаряжением и тактического прохождения дистанции.

Кадровое обеспечение. Высшее профессиональное образование соответствующее профилю обучения и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без требований к стажу и квалификационной категории.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Создание условий для формирования следующих умений:

- ставить цели и задачи для достижения высоких результатов в спортивном туризме, проявляя устойчивую мотивацию к самосовершенствованию;
- сохранять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам его усвоения;
- проявлять чувства взаимовыручки и взаимопомощи как на занятиях, так и в походах, демонстрируя готовность прийти на помощь товарищу;
- чувство патриотизма и любви к родному краю через участие в походах и путешествиях, уважение к природному и культурному наследию.

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы умения:

- владеть основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила);
- знать и выполнять основные упражнения для развития физических качеств, включая специальные туристские подготовительные упражнения;
- владеть техникой прохождения различных этапов спортивного туризма и уметь эффективно использовать современное туристское снаряжение;
- владеть навыками работы в группе и паре, способность эффективно взаимодействовать при прохождении спортивных дистанций, проявляя командный дух;

- знать основные разделы правил по виду спорта «Спортивный туризм» и применять их на практике;
- участвовать в соревнованиях различного уровня, наращивая опыт соревновательной деятельности.

Предметные результаты, обучающиеся:

- владеют навыками прохождения основных технических этапов спортивного туризма на пешеходных дистанциях, включая правильное использование оборудования и соблюдение безопасности;
- проявляют навыки планирования оптимального прохождения дистанции по картам спортивного ориентирования, проявляя аналитические способности при выборе маршрута;
- владеют навыками оказания первой помощи, включая наложение повязок, остановку кровотечений, транспортировку пострадавшего и оказание помощи при травмах, переломах и ожогах;
- владеют знаниями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2, 3 классов сложности;
- имеют опыт участия в соревнованиях муниципального, окружного и регионального уровней.

Формы проведения итогов реализации программы

Промежуточная аттестация за первое полугодие обучения базового уровня осуществляется в виде тестирования и контрольных тренировок.

Итоговая аттестация за второе полугодие обучения проводится в виде контрольных тренировок и соревнований муниципального уровня.

Итоговая аттестация за год обучения проводится в виде контрольных тренировок и соревнований различного уровня.

В течение срока реализации программы ведется рейтинг обучающихся внутри объединения и мониторинг индивидуальных достижений по итогам участия в соревнованиях различного уровня.

Сводный учебный план

№	Разделы программы	Часовая нагрузка 1 год обучения	Формы аттестации
1	Введение	1	Тестирование Соревнования Контрольные тренировки Выполнение спортивных разрядов
2	Основы туристской подготовки	18	
3	Топография и ориентирование	12	
4	Краеведение	6	
5	Обеспечение безопасности	12	
6	Общая физическая подготовка	52	
7	Специальная туристская подготовка	171	
	Итого:	272	

№	Разделы программы	Часовая нагрузка 2 год обучения	Формы аттестации
1	Введение	1	Тестирование Соревнования Контрольные тренировки Выполнение спортивных разрядов
2	Основы туристской подготовки	12	
3	Топография и ориентирование	14	
4	Общая физическая подготовка	33	
5	Специальная физическая подготовка	39	
6	Специальная туристская подготовка	173	
	Итого:	272	

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

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

Принята на заседании
Педагогического совета
от «04» июня 2024
Протокол № 14

УТВЕРЖДАЮ



Директор

МБУДО «ЦДО «Перспектива»

И.В. Фетисова

Приказ № 81/1

от «04» июня 2024 г.

Рабочая программа на 2024 – 2025 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 10 – 12 лет

Год обучения – первый

Автор-составитель:
Чекалкина Юлия Олеговна,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

г. Ханты-Мансийск, 2024

Пояснительная записка

Уровень освоения программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» является программой базового уровня первого года обучения.

Тип программы – модифицированная.

Возраст обучающихся: 10-12 лет.

Год обучения – первый.

Группы: 1 «А», 1 «Б», 1 «В», 1 «Г».

Условия реализации:

Группы	Количество учебных часов по программе	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Количество академических часов в неделю
1 «А», «Б», «В», «Г»	272	34	2	3 академических часа по 40 мин.	8
			1	2 академических часа по 40 мин.	

Группа	Дата первого занятия	Дата последнего занятия	Дни недели занятий по расписанию
1 «А»			
1 «Б»			
1 «В»			
1 «Г»			

Цель программы 1 года обучения – создание необходимых условий для изучения обучающимися базовых элементов спортивного туризма, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям и участию в соревнованиях различного уровня.

Задачи:

Обучающие:

- закрепить навыки прохождения основных технических этапов спортивного туризма на дистанциях;
- закрепить знания и навыки в области спортивного ориентирования;
- закрепить навыки оказания первой помощи;
- совершенствовать навыки прохождения дистанций 2 и 3 класса сложности;
- приобрести опыт участия в соревнованиях;
- выполнить спортивные разряды.

Развивающие:

- способствовать развитию общей и специальной физической подготовки;
- способствовать развитию технической подготовки;
- способствовать развитию тактической и психологической подготовки;
- приобрести и накопить соревновательный опыт.

Воспитательные:

- создать благоприятные условия для ведения здорового образа жизни и углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- укрепить мотивацию к занятиям спортивным туризмом;
- воспитать чувства партнерства, дружбы, стремление прийти на помощь товарищу;
- воспитать чувство патриотизма, гражданственности и любви к Родному краю посредством изучения раздела «Краеведение».

Планируемые результаты

Личностные:

- обучающиеся осознают ценности здорового образа жизни как важного фактора сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья личности;
- проявляют устойчивый учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и выполнению учебных заданий;
- демонстрируют навыки сотрудничества со сверстниками в процессе совместной деятельности, умение находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- проявляют чувства гордости за историю родного края, патриотизма и уважения к отечеству.

Метапредметные:

У обучающихся будут сформированы умения:

- качественно выполнять упражнения на гибкость, силу и выносливость;
- уметь выявлять свои ошибки в работе с туристским снаряжением;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- использовать свои знания и получать опыт при участии в соревнованиях.

Предметные:

- обучающиеся знают основные технические элементы для прохождения дистанций;
- умеют пользоваться картой и компасом;
- умеют накладывать повязки, жгут и шины;
- умеют преодолевать препятствия с помощью личного и командного снаряжения;
- участвуют в соревнованиях различного уровня и выполнении спортивных разрядов.

**Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)
1 год обучения**

№	Параметры	Уровни			Форма проверки
		Высокий (3)	Средний (2)	Низкий (1)	
1.	Основы туристской подготовки	3 балла - Установка палатки менее 5 минут.	2 балла - Установка палатки от 5 до 10 минут;	1 балл – Установка палатки более 10 минут;	Контрольное задание
2.	Топография и ориентирование	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение по азимуту. 3 балла - Найдены все 12 контрольных пунктов	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение по азимуту. 2 балла - Найдено 10 контрольных пунктов	<u>Компас, работа с компасом:</u> Движение по азимуту. 1 балл - Найдено менее 8 контрольных пунктов	Контрольное задание
3.	Краеведение	3 балла – Собрано не менее 5 гербариев	2 балла – Собрано не менее 3 гербариев	1 балл – Собран 1 гербарий	Контрольное задание
4.	Обеспечение безопасности	Изготовление носилок, 3 балла – Носилки изготовлены менее 5 минут	Изготовление носилок, 2 балла – Носилки изготовлены от 5 до 8 минут	Изготовление носилок, 1 балл – Носилки изготовлены более 8 минут	Контрольное задание
5.	Общая физическая подготовка	3 балла - Бег 2 км. Мальчики - менее 9 минут Девочки – менее 11 минут	2 балла - Бег 2 км. Мальчики - менее 9:30 минут Девочки – менее 11:40 минут	1 балл - Бег 2 км. Мальчики - менее 9:55 минут Девочки – менее 12:00 минут	Контрольное задание
6.	Специальная туристская подготовка	Правильно завязывать основные узлы, (проводник восьмерка, булинь, грейпвайн, простой штык, стремя, прямой). 3 балла - Умение завязывать 6 узлов за 3 минуты.	Правильно завязывать основные узлы, (проводник восьмерка, булинь, грейпвайн, простой штык, стремя, прямой). 2 балла - Умение завязывать 6 узлов от 3 до 6 минут	Правильно завязывать основные узлы, (проводник восьмерка, булинь, грейпвайн, простой штык, стремя, прямой). 1 балл - Умение завязывать 6 узлов за 6 и более минут	Контрольное задание

Учебно-тематический план 1 года 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	0
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	Походы	9	0	9
2.4	Подведение итогов туристского похода	3	1	2
Итого:		18	3	15
3. Топография и ориентирование				
3.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2
3.2	Компас. Работа с компасом	3	0	3
3.3	Способы ориентирования. Измерение расстояний	3	0	3
3.4	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	3	0	3
Итого:		12	1	11
4. Краеведение				
4.1	Туристические возможности родного края, его природные особенности, история, известные земляки	6	3	3
4.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	2	1
Итого:		9	5	4
5. Обеспечение безопасности				
5.1	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий. Экстремальные ситуации в природной среде	3	3	0
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	0
6.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	12	0	12
6.3	Спортивные игры	3	0	3
6.4	Силовая подготовка	9	0	9
6.5	Кроссовая подготовка	9	0	9
6.6	Лыжная подготовка	12	2	10
6.7	Тестирование	6	0	6
Итого:		52	3	49
7. Специальная туристская подготовка				
7.1	Специальное личное снаряжение	3	1	2
7.2	Узлы, способы завязывания, применение	9	1	8
7.3	Работа с веревками	6	0	6
7.4	Работа с карабинами	3	0	3
7.5	Правила по виду спорта «Спортивный туризм»	6	6	0
7.6	Регламенты по дисциплинам вида спорта «Спортивный туризм»	6	6	0
7.7	Полигоны по спортивному туризму	6	0	6

7.8	Личное прохождение этапов	30	3	27
7.9	Командная работа на этапах	27	3	24
7.10	Командное прохождение дистанции	21	3	18
7.11	Наведение этапов	12	3	9
7.12	Тактика прохождения дистанции	6	6	0
7.13	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные»	9	0	9
7.14	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные»	9	0	9
7.15	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»	6	0	6
7.16	Промежуточная аттестация за первое полугодие	3	0	3
7.17	Итоговая аттестация за второе полугодие	3	0	3
7.18	Итоговая аттестация за год обучения	3	0	3
Итого:		168	32	136
ИТОГО за период обучения:		272	51	221

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Введение

Тема 1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.

Теория: Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

Раздел 2. Основы туристской подготовки

Тема 2.1. Подготовка к походу, путешествию.

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Тема 2.2 Движение в походе.

Теория: Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практика: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Тема 2.3. Походы.

Практика: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

Тема 2.4. Подведение итогов туристского похода.

Теория: Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика: Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

Раздел 3. Топография и ориентирование

Тема 3.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт,

виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Тема 3.2. Компас. Работа с компасом.

Практика: Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Тема 3.3. Способы ориентирования. Измерение расстояний.

Практика: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Тема 3.4. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.

Практика: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Раздел 4. Краеведение

Тема 4.1. Туристические возможности родного края, его природные особенности, история, известные земляки

Теория: Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика: Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Тема 4.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Теория: Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео – и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским

школам и лесничествам.

Практика: Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

Раздел 5. Обеспечение безопасности

Тема 5.1. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий. Экстремальных ситуаций в природной среде.

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Тема 5.2. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Тема 5.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, профилактика различных заболеваний.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Тема 5.4. Основные приемы оказания первой помощи.

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Раздел 6. Общая физическая подготовка

Тема 6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практика: Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Тема 6.3. Спортивные игры.

Практика: Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

Тема 6.4. Силовая подготовка.

Практика: Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

Тема 6.5. Кроссовая подготовка.

Практика: Кросс по пересеченной местности.

Тема 6.6. Лыжная подготовка.

Теория: Лыжи, специфика их подбора. Виды крепления (жесткие, полужесткие, лыжно-туристские). Лыжные мази и смолы. Накладывание мази. Требования к одежде и обуви. Техники лыжного хода.

Практика: Отработка техник лыжного хода

Тема 6.7. Тестирование.

Практика: Сдача нормативов.

Раздел 7. Специальная туристская подготовка

Тема 7.1. Специальное личное снаряжение.

Теория: Индивидуальная страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практика: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Тема 7.2. Узлы, способы их завязывания, применение.

Теория: Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практика: Вязка узлов и применение их по назначению.

Тема 7.3. Работа с веревками.

Практика: Бухтовка и маркировка верёвки.

Тема 7.4. Работа с карабинами.

Практика: Применение карабинов.

Тема 7.5. Правила по виду спорта «Спортивный туризм».

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

Тема 7.6. Регламенты по дисциплинам вида спорта «Спортивный туризм».

Теория: Разбор соответствующих пунктов «Регламентов...».

Тема 7.7. Полигоны по спортивному туризму.

Практика: Отработка техники прохождения этапов на разных видах дистанций.

Тема 7.8. Личное прохождение этапов.

Теория: Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практика: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Тема 7.9. Командная работа на этапах.

Теория: Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Тема 7.10. Командное прохождение дистанции.

Теория: Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка).

Практика: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

Тема 7.11. Наведение этапов.

Теория: Спуск, параллельные перила, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

Практика: Организация этапов.

Тема 7.12. Тактика прохождения дистанции.

Теория: Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Тема 7.13. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – пешеходные».

Практика: Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Тема 7.14. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – лыжные».

Практика: Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Тема 7.15. Соревнования по виду «Спортивное ориентирование».

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Тема 7.16. Промежуточная аттестация за первое полугодие.

Практика: Проведение тестирования, соревнований.

Тема 7.17. Итоговая аттестация за второе полугодие.

Практика: Поведение тестирования, контрольных тренировок.

Тема 7.18. Итоговая аттестация за год обучения.

Практика: Поведение тестирования, контрольных тренировок.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество
1. Методические рекомендации			
1.1	Рекомендации по подготовке и проведению соревнований, полигонов, сборов по спортивному туризму и спортивному ориентированию	шт.	1
1.2	Рекомендации по организации и проведению походов	шт.	1
2. Информационная база			
2.1	Положения, условия мероприятий и соревнований туристской направленности, техническая информация	комплект	
2.2	Отчеты о проведении мероприятий и соревнований	комплект	
3. Дидактические материалы к программе			
3.1	Таблицы и стенды по различным тематикам	комплект	
3.2	Тесты-опросники по темам программы	комплект	
3.3	Викторины по различным темам программы	комплект	
3.4	и видеоматериалы специализированных съемок, съемок соревнований	комплект	
3.5	Карты парков, скверов города, близлежащих лесных массивов, топографические карты и т.п.	комплект	

В системе используется комплекс современных образовательных технологий:

- *информационно-коммуникативные технологии.* В рамках образовательного процесса регулярно проводится просмотр и анализ видеоматериалов по учебной тематике. Записывается прохождение технических этапов на камеру мобильного телефона для последующего детального анализа. Для оценки результатов используется электронный секундомер. Кроме того, для подготовки к занятиям и содействия самообразованию обучающихся активно используются мессенджеры для коммуникации и отправки материалов. Это способствует более глубокому усвоению учебного материала и повышению уровня подготовки обучающихся к занятиям;

- *здоровьесберегающие технологии.* Образовательный процесс организуется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, чтобы сохранить, сформировать и укрепить их здоровье, а также развить их физический потенциал. Для этого, структура занятия подразделяется на три основных этапа: разминка, основная часть и заминка. Такой подход позволяет не только эффективно проводить занятия, но и обеспечивает оптимальное физическое развитие обучающихся;

- *технология коллективного взаимобучения.* Регулярно организуется работа в парах и мини-группах по 4 участника для прохождения дистанции. Этапы работы включают:

определение порядка прохождения (разработка стратегии прохождения каждой группой); использование узлов и снаряжения в команде (обучение участников работе с узлами и необходимым снаряжением для преодоления препятствий); налаживание коммуникации между участниками и анализ ошибок после завершения дистанции. Это способствует эффективному взаимодействию и сотрудничеству участников, что в итоге приводит к успешному прохождению дистанции.

Система контроля результативности программы

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Входной	в начале учебного года	определение физического уровня развития обучающихся	наблюдение	контрольно-измерительные материалы
Текущий	в течение учебного года	направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения обучающегося к изучаемому предмету, на повышение уровня освоения текущего учебного материала	наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, тестирование, соревнование	участие в соревнованиях различного уровня
Итоговый	в конце курса обучения	определение успешности усвоения дополнительной общеразвивающей программы и установления соответствия достижений обучающихся планируемым результатам	тестирование, соревнование, выполнение спортивного разряда	контрольно-измерительные материалы

Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы

№ п/п	Ф.И.О	Базовый уровень						Итоговая аттестация за весь период обучения	Уровень освоения программы
		1 год обучения			2 год обучения				
		1*	2*	3*	1*	2*	3*		
1.									
2.									

1* Промежуточная аттестация за первое полугодие

2* Итоговая аттестация за второе полугодие

3* Итоговая аттестация за год обучения

В таблицу заносятся числовые показатели, которые соответствуют определённому уровню освоения учебного материала где: 3-высокий уровень; 2-средний уровень; 1-низкий уровень.

Педагог систематически отслеживает достигнутые результаты, анализирует и планирует.

Используемые средства обучения

№ п/п	Средства обучения	Количество единиц на группу	Степень использования (в % от продолжительности программы)
1.	Стол компьютерный	1 шт.	100
2.	Стол ученический	2 шт.	100
3.	Компьютер	1 шт.	100
4.	Стул	16 шт.	100
5.	Проектор	1 шт.	20
6.	Пачка бумаги А4	3 шт.	100
7.	Ручка	30 шт.	100
8.	Карандаш	30 шт.	100
9.	Мат гимнастический	4 шт.	50
10.	Комплект карточек по краеведению	5 комплект	20
11.	Рулетка	1 шт.	20
12.	Веревка основная	15 шт.	80
13.	Индивидуальная страховочная система	15 шт.	90
14.	Каска защитная	15 шт.	90
15.	Карабин туристский автомат	45 шт.	90
16.	Карабин туристский стальной	20 шт.	90
17.	Спусковое устройство	15 шт.	90
18.	Жумар	15 шт.	90
19.	Лыжи	15 пара	50
20.	Палки лыжные	15 пара	50
21.	Ботинки лыжные	15 пара	50
22.	Станок для обработки лыж	1 шт.	30
23.	Утюг	1 шт.	30
24.	Коврик	15 шт.	50
25.	Рюкзак	15 шт.	50
26.	Палатка	2 шт.	50
27.	Котел туристский	2 шт.	20
28.	Тент	1 шт.	20
29.	Пила «Дружба» в чехле	1 шт.	20
30.	Топор в чехле	1 шт.	20
31.	Лопатка саперная в чехле	2 шт.	20
32.	Ремонтный набор	2 шт.	40
33.	Учебные стенды «Туристские узлы»	2 шт.	90
34.	Спортивная карта	45 шт.	40
35.	Компас	15 шт.	40
36.	Условные знаки топографических спортивных карт	5 комплект	20
37.	Призма со стойкой	12 шт.	40
38.	Компостер	12 шт.	40

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Узлы : Справ. изд. / И. В. Балабанов. – Москва: Балабанов : Алтай, 1998. – 79 с.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997. – 254 с.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 126 с.
5. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. – 112 с.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002. – 600 с.
7. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 144 с.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 151 с.
11. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (Утверждены приказом Минспорта России от 22 апреля 2021 г. № 255). – 680 с.
12. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М. Большая Российская энциклопедия, 1993. – 727 с.

Электронные ресурсы:

1. Молодежная региональная общественная организация «Федерация спортивного туризма ХМАО-Югры»: [Электронный ресурс]. URL: <http://fst.ucitizen.ru/>. (Дата обращения: 15.04.2020).
2. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России: [Электронный ресурс]. URL: <http://tmmoscow.ru/>. (Дата обращения: 15.04.2020)
3. Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма России». [Электронный ресурс]. URL: <http://tssr.ru/>. (Дата обращения: 15.04.2020)

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения (число, месяц, год)		Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
				Лекция	3	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	Наблюдение
			Лекция	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий. Экстремальные ситуации в природной среде		Наблюдение	
				Лекция, дискуссия	3	Подготовка к походу, путешествию	Взаимоконтроль
				Лекция, туристические походы	2	Походы	Взаимоконтроль
				Лекция, практика	3	Движение в походе	Наблюдение
				Практика	2	Походы	Наблюдение
				Тестирование	3	Тестирование	Тестирование
				Тестирование	3	Тестирование	Тестирование
				Лекция, практика	3	Туристические возможности родного края, его природные особенности, история, известные земляки	Взаимоконтроль
				Практика	2	Наведение этапов	Взаимоконтроль
				Практика	3	Походы	Наблюдение
				Практика	3	Подведение итогов туристского похода	Взаимоконтроль
				Практика	2	Спортивные игры	Тестирование
Итого:					32		
				Лекция	3	Туристические возможности родного края, его природные особенности, история, известные земляки	Наблюдение
				Практика	3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Наблюдение
				Практика	2	Походы	Наблюдение
				Лекция, Практика	3	Топографическая и спортивная карта	Взаимоконтроль

				Лекция, экскурсия	3	Компас. Работа с компасом	Наблюдение
				Практика	2	Личное прохождение этапов	Наблюдение
				Практика	3	Способы ориентирования. Измерение расстояний	Наблюдение
				Практика	3	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	Наблюдение
				Лекция	1	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий, походов, занятий. Экстремальные ситуации в природной среде	Наблюдение
				Практика	1	Спортивные игры	Взаимоконтроль
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Взаимоконтроль
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Взаимоконтроль
				Практика	2	Личное прохождение этапов	Взаимоконтроль
				Лекция	3	Наведение этапов	Взаимоконтроль
				Итого:	35		
				Лекция	3	Командная работа на этапах	Наблюдение
				Практика	2	Личное прохождение этапов	Наблюдение
				Практика	3	Командная работа на этапах	Наблюдение
				Лекция	3	Командное прохождение дистанции	Взаимоконтроль
				Практика	2	Узлы, способы завязывания, применение	Наблюдение
				Практика	3	Командная работа на этапах	Взаимоконтроль
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Самоконтроль
				Практика	2	Командная работа на этапах	Взаимоконтроль
				Соревнования	3	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные»	Соревнования
				Практика	3	Лыжная подготовка	Самоконтроль
				Практика	2	Командная работа на этапах	Самоконтроль
				Практика	3	Полигоны по спортивному туризму	Наблюдение
				Итого:	32		
				Практика	3	Командное прохождение дистанции	Наблюдение
				Лекция	2	Тактика прохождения дистанции	Наблюдение

				Лекция	3	Наведение этапов	Наблюдение
				Практика	3	Регламенты по дисциплинам вида спорта «Спортивный туризм»	Наблюдение
				Практика	2	Наведение этапов	Наблюдение
				Практика	3	Лыжная подготовка	Наблюдение
				Практика	3	Кроссовая подготовка	Наблюдение
				Практика	2	Наведение этапов	Наблюдение
				Практика	3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм, профилактика различных заболеваний	Тестирование
				Практика	3	Основные приемы оказания первой помощи	Тестирование
				Практика	2	Командная работа на этапах	Тестирование
				Практика	3	Правила по виду спорта «Спортивный туризм»	Самоконтроль
				Зачет	3	Промежуточная аттестация за первое полугодие	Тестирование, соревнования
				Итого:	35		
				Итого по плану за полугодие:	134		
				Практика	2	Командная работа на этапах	Наблюдение
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Наблюдение
				Практика	2	Узлы, способы завязывания, применение	Самоконтроль
				Практика	3	Командная работа на этапах	Взаимоконтроль
				Практика	3	Работа с веревками	Самоконтроль
				Практика	2	Узлы, способы завязывания, применение	Взаимоконтроль
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Самоконтроль
				Соревнования	3	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные»	Соревнования
				Практика	2	Работа с карабинами	Взаимоконтроль
				Соревнования	3	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные»	Соревнования
				Итого:	26		
				Тестирование	3	Регламенты по дисциплинам вида спорта «Спортивный туризм»	Тестирование

				Практика	2	Командное прохождение дистанции	Наблюдение
				Практика	3	Силовая подготовка	Наблюдение
				Практика	3	Лыжная подготовка	Наблюдение
				Практика	2	Тактика прохождения дистанции	Самоконтроль
				Практика	3	Лыжная подготовка	Взаимоконтроль
				Практика	3	Командное прохождение дистанции	Взаимоконтроль
				Практика	2	Командное прохождение дистанции	Взаимоконтроль
				Практика	3	Командное прохождение дистанции	Взаимоконтроль
				Практика	3	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	Наблюдение
				Практика	2	Тактика прохождения дистанции	
				Итого:	29		
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Наблюдение
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Самоконтроль
				Практика	2	Полигоны по спортивному туризму	Самоконтроль
				Лекция	3	Специальное личное снаряжение	Тестирование
				Практика	3	Работа с веревками	Наблюдение
				Практика	2	Командное прохождение дистанции	Наблюдение
				Соревнования	3	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные»	Соревнования
				Практика	3	Приемы транспортировки пострадавшего	Наблюдение
				Практика	2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	Наблюдение
				Практика	3	Кроссовая подготовка	Самоконтроль
				Практика	3	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	Наблюдение
				Практика	2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	Взаимоконтроль
				Практика	3	Кроссовая подготовка	Наблюдение
				Итого:	35		
				Практика	3	Узлы, способы завязывания, применение	Наблюдение

				Практика	2	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»	Наблюдение
				Практика	3	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»	Взаимоконтроль
				Практика	3	Правила по виду спорта «Спортивный туризм»	Наблюдение
				Практика	1	Работа с карабинами	Взаимоконтроль
					1	Личное прохождение этапов	Взаимоконтроль
				Практика	3	Спортивные игры	Взаимоконтроль
				Соревнования	3	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные»	Соревнования
				Практика	2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	Взаимоконтроль
				Соревнования	3	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные»	Соревнования
				Тестирование	3	Командное прохождение дистанции	Тестирование
				Практика	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП	Самоконтроль
					1	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»	Соревнования
				Практика	3	Силовая подготовка	Самоконтроль
Итого:					32		
				Практика	3	Командная работа на этапах	Наблюдение
				Практика	1	Полигоны по спортивному туризму	Взаимоконтроль
					1	Командная работа на этапах	Взаимоконтроль
				Практика	3	Командная работа на этапах	Самоконтроль
				Практика	2	Командная работа на этапах	Самоконтроль
				Зачет	3	Итоговая аттестация за второе полугодие	Тестирование, Соревнования
				Зачет	3	Итоговая аттестация за год обучения	
Итого:					16		
Итого по плану за полугодие:					138		
Всего по плану 272 часа, из них:					272		

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

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

Принята на заседании
Педагогического совета
от «04» июня 2024
Протокол № 14

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУДО «ЦДО «Перспектива»

И.В. Фетисова

Приказ № 81/1

от «04» июня 2024 г.



Рабочая программа на 2024 – 2025 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 12 – 14 лет

Год обучения – второй

Автор-составитель:
Чекалкина Юлия Олеговна,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

г. Ханты-Мансийск, 2024

Пояснительная записка

Уровень освоения программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» является программой базового уровня первого года обучения.

Тип программы – модифицированная.

Возраст обучающихся: 12-14 лет.

Год обучения – второй.

Группы: 2 «А», 2 «Б», 2 «В», 2 «Г».

Условия реализации:

Группа	Количество учебных часов по программе	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Количество академических часов в неделю
2 «А», «Б», «В», «Г»	272	34	2	3 академических часа по 40 мин.	8
			1	2 академических часа по 40 мин.	

Группа	Дата первого занятия	Дата последнего занятия	Дни недели занятий по расписанию
2 «А»			
2 «Б»			
2 «В»			
2 «Г»			

Цель программы 2 года обучения – создание оптимальных условий для всестороннего и гармоничного развития личности обучающихся, укрепления их здоровья, освоения физической и спортивной подготовки через занятия спортивным туризмом, а также успешного участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать навыки прохождения основных технических этапов спортивного туризма на дистанциях;
- совершенствовать навыки работы со спортивными картами и ориентирования на местности;
- совершенствовать навыки оказания первой помощи;
- сформировать представление о дистанциях 3 и 4 класса сложности;
- выработать умения и навыки прохождения дистанций 3 и 4 класса сложности;
- приобрести опыт участия в соревнованиях муниципального и окружного уровней;

Развивающие:

- повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- развивать техническую подготовку через участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму;
- приобрести и накопить соревновательный опыт.

Воспитательные:

- создать благоприятные условия для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- сформировать устойчивую мотивацию к повышению спортивного мастерства и достижению высоких результатов;
- развивать чувства партнерства, дружбы и взаимопомощи, воспитывая готовность прийти на помощь товарищу.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Создание условий для формирования следующих умений:

- обучающиеся сформируют быстроту реакции и логику поведения в экстремальной ситуации;
- проявляют самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочных походах;
- проявляют стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства;
- применяют знания и навыки в области туризма в различных жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы умения:

- проявлять лидерские качества, организаторские способности, умения планировать пути достижения цели, анализировать и осуществлять контроль своей деятельности и деятельности товарищей, стремление разрешать конфликты на основе диалога;
- владеть навыками согласованного выполнения коллективных действий;
- владеть техникой прохождения различных этапов спортивного туризма и уметь эффективно использовать современное туристское снаряжение;
- владеть навыками работы в группе и паре, способность эффективно взаимодействовать при прохождении спортивных дистанций, проявляя командный дух;
- уметь адаптироваться к автономным условиям, быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

Предметные результаты, обучающиеся:

- владеют основами техники и тактики спортивного туризма в дисциплинах «дистанции» и «маршруты»;
- владеют первоначальными инструкторскими и судейскими навыками;
- умеют разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры);
- ориентируются на местности при помощи карты и компаса;
- владеют опытом участия во всех этапах соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- знают правила поведения в экстремальных ситуациях, алгоритм выживания в условиях природной среды;
- выполняют спортивные разряды по виду спорта «Спортивный туризм».

Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)

2 год обучения

№	Параметры	Уровни			Форма проверки
		Высокий (3)	Средний (2)	Низкий (1)	
1.	Основы туристской подготовки	Подача сигналов бедствия 3 балла – Знание более 15 сигналов бедствия.	Подача сигналов бедствия 2 балла – Знание не менее 12 сигналов бедствия.	Подача сигналов бедствия 1 балл – Знание не менее 8 сигналов бедствия.	Контрольное задание
2.	Топография и ориентирование	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. 3 балла – Определение 8 точек.	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. 2 балла – Определение не менее 5 точек.	Определение точки своего местонахождения на местности при помощи карты. 1 балл – Определение не менее 3 точек.	Контрольное задание
3.	Общая физическая подготовка	3 балла - Бег 1,5 км. Мальчики - менее 6:50 минут Девочки – менее 7:15 минут	2 балла - Бег 1,5 км. Мальчики - менее 8:05 минут Девочки – менее 8:30 минут	1 балл - Бег 1,5 км. Мальчики - менее 8:20 минут Девочки – менее 8:55 минут	Контрольное задание
4.	Специальная физическая подготовка	Бег в гору 1 км 3 балла - Мальчики - менее 5 минут Девочки – менее 6 минут	Бег в гору 1 км 2 балла - Мальчики - менее 6:30 минут Девочки – менее 7:30 минут	Бег в гору 1 км 1 балл - Мальчики – не более 8 минут Девочки – не более 10 минут	Контрольное задание
5.	Специальная туристская подготовка	Наведение этапов. Спуск, параллельные перила, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. 3 балла – Умение наводить все перечисленные этапы.	Наведение этапов. Спуск, параллельные перила, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. 2 балла – Умение наводить 4 перечисленных этапов.	Наведение этапов. Спуск, параллельные перила, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. 1 балл – Умение наводить не менее 2 перечисленных этапов.	Контрольное задание

Учебно-тематический план 2 года 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	0
Итого:		1	1	0
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Техника преодоления естественных препятствий	3	0	3
2.2	Туристские возможности родного края	9	2	7
Итого:		12	2	10
3. Топография и ориентирование				
3.1	Компас. Работа с компасом	3	0	3
3.2	Способы ориентирования	3	0	3
3.3	Топографическая съемка, корректировка карты	4	1	3
3.4	Ориентирование в сложных условиях	4	1	3
Итого:		14	2	12
4. Общая физическая подготовка				
4.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	12	0	12
4.2	Спортивные игры	3	0	3
4.3	Силовая подготовка	9	0	9
4.4	Кроссовая подготовка	9	0	9
Итого:		33	0	33
5. Специальная физическая подготовка				
5.1	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	6	1	5
5.2	Лыжная подготовка	33	5	28
Итого:		39	6	33
6. Специальная туристская подготовка				
6.1	Личное прохождение этапов	30	3	27
6.2	Командное прохождение дистанции	21	3	18
6.3	Правила по виду спорта «Спортивный туризм»	3	3	0
6.4	Регламенты по дисциплинам вида спорта «Спортивный туризм»	6	3	3
6.5	Наведение этапов	17	3	14
6.6	Командная работа на этапах	30	3	27
6.7	Страховка и сопровождение	9	3	6
6.8	Тактика прохождения дистанции	6	3	3
6.9	Тактическая подготовка	6	3	3
6.10	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные»	15	2	13
6.11	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные»	15	2	13
6.12	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»	6	1	5
6.13	Промежуточная аттестация за первое полугодие	3	0	3
6.14	Итоговая аттестация за второе полугодие	3	0	3
6.15	Итоговая аттестация за год обучения	3	0	3
Итого:		173	32	141
ИТОГО за период обучения:		272	43	229

Содержание программы 2 года обучения

1. Введение

1.1 Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.

Теория: Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. Основы туристской подготовки

2.1 Техника преодоления естественных препятствий.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

2.2 Туристские возможности родного края

Теория: Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика: Путешествия в природные места родного края. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

3. Топография и ориентирование

3.1. Компас. Работа с компасом.

Практика: Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

3.2. Способы ориентирования.

Практика: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3.3. Топографическая съемка, корректировка карты.

Теория: Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практика: Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

3.4. Ориентирование в сложных условиях.

Теория: Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика: Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

4. Общая физическая подготовка

4.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практика: Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

4.2 Спортивные игры.

Практика: Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

4.2 Силовая подготовка.

Практика: Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

4.4 Кроссовая подготовка.

Практика: Кросс по пересеченной местности.

5. Специальная физическая подготовка

5.1 Упражнения для развития силы отдельных групп мышц.

Теория: Изучение и совершенствование техники бега спортсмена.

Практика: Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы) упражнения в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

5.2 Лыжная подготовка.

Теория: Воздействие воздуха. Сопrotивляемость человека холоду. Опасности лыжного путешествия. Подготовка к походам. Наличие специфических особенностей района путешествия. Лыжи, специфика их подбора. Виды крепления (жесткие, полужесткие, лыжно-туристские). Лыжные мази и смолы. Накладывание мази. Требования к одежде и обуви. Техники конькового хода.

Практика: Подбор лыж, отработка техник конькового хода.

6. Специальная туристская подготовка

6.1. Личное прохождение этапов.

Теория: Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практика: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

6.2. Командное прохождение дистанции.

Теория: Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная - связка).

Практика: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

6.3. Правила по виду спорта «Спортивный туризм».

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегии. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

6.4. Регламенты по дисциплинам вида спорта «Спортивный туризм».

Теория: Разбор соответствующих пунктов «Регламентов...».

Практика: Практическое применение правил при выполнении технических приёмов.

6.5. Наведение этапов.

Теория: Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

Практика: Организация этапов.

6.6. Командная работа на этапах.

Теория: Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

6.7. Страховка и сопровождение.

Теория: Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Практика: Организация страховки и сопровождения.

6.8. Тактика прохождения дистанции.

Теория: Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Практика: Составление тактического плана прохождения дистанции.

6.9. Тактическая подготовка.

Теория: Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практика: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

6.10. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – пешеходные».

Теория: Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

Практика: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

6.11. Соревнования по виду «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции – лыжные».

Теория: Классификация дистанций на соревнованиях по спортивному туризму.

Практика: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

6.12. Соревнования по виду «Спортивное ориентирование».

Теория: Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Участие в туристском слете в качестве участников.

6.13. Промежуточная аттестация за первое полугодие.

Практика: Проведение тестирования, соревнований.

6.14. Итоговая аттестация за второе полугодие.

Практика: Проведение тестирования, соревнований.

6.15. Итоговая аттестация за год обучения.

Практика: Проведение тестирования, контрольных тренировок.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество
1. Методические рекомендации			
1.1	Рекомендации по подготовке и проведению соревнований, полигонов, сборов по спортивному туризму и спортивному ориентированию	шт.	1
1.2	Рекомендации по организации и проведению походов	шт.	1
2. Информационная база			
2.1	Положения, условия мероприятий и соревнований туристской направленности, техническая информация	комплект	
2.2	Отчеты о проведении мероприятий и соревнований	комплект	
3. Дидактические материалы к программе			
3.1	Таблицы и стенды по различным тематикам	комплект	
3.2	Тесты-опросники по темам программы	комплект	
3.3	Викторины по различным темам программы	комплект	
3.4	и видеоматериалы специализированных съемок, съемок соревнований	комплект	
3.5	Карты парков, скверов города, близлежащих лесных массивов, топографические карты и т.п.	комплект	

В системе используется комплекс современных образовательных технологий:

- *информационно-коммуникативные технологии.* В рамках образовательного процесса регулярно проводится просмотр и анализ видеоматериалов по учебной тематике. Записывается прохождение технических этапов на камеру мобильного телефона для последующего детального анализа. Для оценки результатов используется электронный секундомер. Кроме того, для подготовки к занятиям и содействия самообразованию обучающихся активно используются мессенджеры для коммуникации и отправки материалов. Это способствует более глубокому усвоению учебного материала и повышению уровня подготовки обучающихся к занятиям;

- *здоровьесберегающие технологии.* Образовательный процесс организуется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, чтобы сохранить, сформировать и укрепить их здоровье, а также развить их физический потенциал. Для этого, структура занятия подразделяется на три основных этапа: разминка, основная часть и заминка. Такой подход позволяет не только эффективно проводить занятия, но и обеспечивает оптимальное физическое развитие обучающихся;

- *технология коллективного взаимобучения.* Регулярно организуется работа в парах и мини-группах по 4 участника для прохождения дистанции. Этапы работы включают: определение порядка прохождения (разработка стратегии прохождения каждой группой); использование узлов и снаряжения в команде (обучение участников работе с узлами и необходимым снаряжением для преодоления препятствий); налаживание коммуникации между участниками и анализ ошибок после завершения дистанции. Это способствует эффективному взаимодействию и сотрудничеству участников, что в итоге приводит к успешному прохождению дистанции.

Система контроля результативности программы

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Входной	в начале учебного года	определение физического уровня развития обучающихся	наблюдение	контрольно-измерительные материалы
Текущий	в течение учебного года	направлен на поддержание учебной дисциплины, на	наблюдение, самоконтроль,	участие в соревнованиях

		выявление отношения обучающегося к изучаемому предмету, на повышение уровня освоения текущего учебного материала	взаимоконтроль, тестирование, соревнование	различного уровня
Итоговый	в конце курса обучения	определение успешности усвоения дополнительной общеразвивающей программы и установления соответствия достижений обучающихся планируемым результатам	тестирование, соревнование, выполнение спортивного разряда	контрольно-измерительные материалы

Система оценивания и соотношения с уровнями освоения программы

№ п/п	Ф.И.О	Базовый уровень						Итоговая аттестация за весь период обучения	Уровень освоения программы
		1 год обучения			2 год обучения				
		1*	2*	3*	1*	2*	3*		
1									
2									
3									

1* Промежуточная аттестация за первое полугодие

2* Итоговая аттестация за второе полугодие

3* Итоговая аттестация за год обучения

В таблицу заносятся числовые показатели, которые соответствуют определённому уровню освоения учебного материала где: 3-высокий уровень; 2-средний уровень; 1-низкий уровень.

Используемые средства обучения

№ п/п	Средства обучения	Количество единиц на группу	Степень использования (в % от продолжительности программы)
1.	Стол компьютерный	1 шт.	100
2.	Стол ученический	2 шт.	100
3.	Компьютер	1 шт.	100
4.	Стул	16 шт.	100
5.	Проектор	1 шт.	20
6.	Пачка бумаги А4	3 шт.	100
7.	Ручка	30 шт.	100
8.	Карандаш	30 шт.	100
9.	Мат гимнастический	4 шт.	50
10.	Комплект карточек по краеведению	5 комплект	20
11.	Рулетка	1 шт.	20
12.	Веревка основная	15 шт.	80
13.	Индивидуальная страховочная система	15 шт.	90
14.	Каска защитная	15 шт.	90
15.	Карабин туристский автомат	45 шт.	90
16.	Карабин туристский стальной	20 шт.	90
17.	Спусковое устройство	15 шт.	90
18.	Жумар	15 шт.	90
19.	Лыжи	15 пара	50
20.	Палки лыжные	15 пара	50
21.	Ботинки лыжные	15 пара	50
22.	Станок для обработки лыж	1 шт.	30
23.	Утюг	1 шт.	30
24.	Коврик	15 шт.	50
25.	Рюкзак	15 шт.	50
26.	Палатка	2 шт.	50
27.	Котел туристский	2 шт.	20
28.	Тент	1 шт.	20
29.	Пила «Дружба» в чехле	1 шт.	20
30.	Топор в чехле	1 шт.	20
31.	Лопатка саперная в чехле	2 шт.	20
32.	Ремонтный набор	2 шт.	40
33.	Учебные стенды «Туристские узлы»	2 шт.	90
34.	Спортивная карта	45 шт.	40
35.	Компас	15 шт.	40
36.	Условные знаки топографических спортивных карт	5 комплект	20
37.	Призма со стойкой	12 шт.	40
38.	Компостер	12 шт.	40

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Узлы : Справ. изд. / И. В. Балабанов. – Москва: Балабанов : Алтай, 1998. – 79 с.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997. – 254 с.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 126 с.
5. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. – 112 с.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002. – 600 с.
7. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 144 с.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 151 с.
11. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (Утверждены приказом Минспорта России от 22 апреля 2021 г. № 255). – 680 с.
12. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М. Большая Российская энциклопедия, 1993. – 727 с.

Электронные ресурсы:

1. Молодежная региональная общественная организация «Федерация спортивного туризма ХМАО-Югры»: [Электронный ресурс]. URL: <http://fst.ucitizen.ru/>. (Дата обращения: 15.04.2020).
2. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России: [Электронный ресурс]. URL: <http://tmmoscow.ru/>. (Дата обращения: 15.04.2020)
3. Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма России». [Электронный ресурс]. URL: <http://tssr.ru/>. (Дата обращения: 15.04.2020)

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения (число, месяц, год)		Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
				Лекция	3	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	Наблюдение
			Практика	Техника преодоления естественных препятствий		Наблюдение	
				Лекция, дискуссия	3	Компас. Работа с компасом	Взаимоконтроль
				Лекция, практика	2	Топографическая съемка, корректировка карты	Взаимоконтроль
				Лекция, практика	3	Способы ориентирования	Наблюдение
				Практика	2	Топографическая съемка, корректировка карты	Наблюдение
				Практика	3	Командная работа на этапах	Взаимоконтроль
				Практика	3	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	Взаимоконтроль
				Практика	3	Спортивные игры	Наблюдение
				Практика	2	Ориентирование в сложных условиях	Взаимоконтроль
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Наблюдение
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Взаимоконтроль
				Практика	2	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	Взаимоконтроль
Итого:					32		
				Лекция	3	Командное прохождение дистанции	Наблюдение
				Практика	3	Командное прохождение дистанции	Наблюдение
				Практика	2	Наведение этапов	Наблюдение
				Лекция, Практика	3	Туристские возможности родного края	Взаимоконтроль
				Лекция	3	Правила по виду спорта «Спортивный туризм»	Наблюдение
				Практика	2	Личное прохождение этапов	Наблюдение
				Практика	3	Тактика прохождения дистанции	Наблюдение

				Практика	3	Командная работа на этапах	Наблюдение
				Лекция	1	Техника преодоления естественных препятствий	Наблюдение
				Практика	1	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	Взаимоконтроль
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Взаимоконтроль
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Взаимоконтроль
				Практика	2	Личное прохождение этапов	Взаимоконтроль
				Лекция	3	Наведение этапов	Взаимоконтроль
				Итого:	35		
				Лекция	3	Туристские возможности родного края	Наблюдение
				Практика	2	Личное прохождение этапов	Наблюдение
				Практика	3	Командная работа на этапах	Наблюдение
				Соревнования	3	Соревнования по виду "Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные"	Соревнования
				Практика	2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	Наблюдение
				Практика	3	Командная работа на этапах	Взаимоконтроль
				Практика	3	Тактическая подготовка	Самоконтроль
				Практика	2	Командная работа на этапах	Взаимоконтроль
				Практика	3	Страховка и сопровождение	Взаимоконтроль
				Лекция	3	Регламенты по дисциплинам вида спорта «Спортивный туризм»	Взаимоконтроль
				Практика	2	Командная работа на этапах	Самоконтроль
				Практика	3	Туристские возможности родного края	Наблюдение
				Итого:	32		
				Практика	3	Командное прохождение дистанции	Наблюдение
				Лекция	2	Страховка и сопровождение	Наблюдение
				Лекция	3	Лыжная подготовка	Наблюдение
				Практика	3	Лыжная подготовка	Наблюдение
				Практика	2	Наведение этапов	Наблюдение
				Практика	3	Лыжная подготовка	Наблюдение

				Практика	3	Лыжная подготовка	Наблюдение
				Практика	2	Наведение этапов	Наблюдение
				Практика	3	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	Тестирование
				Практика	3	Лыжная подготовка	Тестирование
				Практика	2	Лыжная подготовка	Тестирование
				Практика	3	Командная работа на этапах	Самоконтроль
				Зачет	3	Промежуточная аттестация за первое полугодие	Тестирование, соревнования
				Итого:	35		
				Итого по плану за полугодие:	134		
				Практика	2	Командная работа на этапах	Наблюдение
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Наблюдение
				Практика	3	Силовая подготовка	Самоконтроль
				Практика	2	Страховка и сопровождение	Взаимоконтроль
				Практика	3	Лыжная подготовка	Самоконтроль
				Практика	3	Лыжная подготовка	Взаимоконтроль
				Практика	2	Наведение этапов	Самоконтроль
				Соревнования	3	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные»	Соревнования
				Практика	2	Лыжная подготовка	Взаимоконтроль
				Соревнования	3	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные»	Соревнования
				Итого:	26		
				Тестирование	3	Регламенты по дисциплинам вида спорта «Спортивный туризм»	Тестирование
				Практика	2	Лыжная подготовка	Наблюдение
				Практика	3	Командное прохождение дистанции	Наблюдение
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Наблюдение
				Практика	2	Страховка и сопровождение	Самоконтроль

				Практика	3	Силовая подготовка	Взаимоконтроль
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Взаимоконтроль
				Практика	2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	Взаимоконтроль
				Практика	3	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные»	Взаимоконтроль
				Практика	3	Лыжная подготовка	Наблюдение
				Практика	2	Наведение этапов	Взаимоконтроль
				Итого:	29		
				Практика	3	Командное прохождение дистанции	Наблюдение
				Практика	3	Командное прохождение дистанции	Самоконтроль
				Практика	2	Наведение этапов	Самоконтроль
				Лекция	3	Лыжная подготовка	Тестирование
				Практика	3	Командная работа на этапах	Наблюдение
				Практика	2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	Наблюдение
				Соревнования	3	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные»	Соревнования
				Практика	3	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - лыжные»	Наблюдение
				Практика	2	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»	Наблюдение
				Практика	3	Кроссовая подготовка	Самоконтроль
				Практика	3	Кроссовая подготовка	Наблюдение
				Практика	2	Наведение этапов	Взаимоконтроль
				Практика	3	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные»	Наблюдение
				Итого:	32		
				Практика	3	Силовая подготовка	Наблюдение
				Практика	2	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»	Наблюдение
				Практика	3	Тактика прохождения дистанции	Взаимоконтроль

				Практика	3	Командная работа на этапах	Наблюдение
				Практика	2	Ориентирование в сложных условиях	Взаимоконтроль
				Практика	3	Командная работа на этапах	Взаимоконтроль
				Соревнования	3	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные»	Соревнования
				Практика	2	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»	Взаимоконтроль
				Соревнования	3	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные»	Соревнования
				Тестирование	3	Командное прохождение дистанции	Тестирование
				Практика	1	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные»	Самоконтроль
				Соревнования	1	Тактическая подготовка	Соревнования
				Практика	3	Личное прохождение этапов	Самоконтроль
				Итого:	32		
				Практика	3	Кроссовая подготовка	Наблюдение
				Практика	2	Тактическая подготовка	Взаимоконтроль
				Практика	3	Командная работа на этапах	Самоконтроль
				Практика	3	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	Взаимоконтроль
				Практика	2	Соревнования по виду «Спортивный туризм - дисциплина - дистанции - пешеходные»	Самоконтроль
				Зачет	3	Итоговая аттестация за второе полугодие	Тестирование, Соревнования
				Зачет	3	Итоговая аттестация за год обучения	
				Итого:	19		
				Итого по плану за полугодие:	138		
				Всего по плану 272 часа, из них:	272		