

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
МАОУ ДО «Центр плавания  
«Дельфин»  
Протокол № 3  
от 07 марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
«Центр плавания «Дельфин»  
И.Ю. Лодырев  
Приказ от 19.03.2024  
№ ДН-17-39/4



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
туристско-краеведческой направленности

Спортивный туризм  
базовый уровень седьмой год обучения

(название)

*на 2024 – 2025 учебный год*

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель

Шестак Мария Геннадьевна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут  
2024

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм базовый уровень седьмой год обучения» туристско-краеведческой направленности является модифицированной и составлена на основе комплексной программы по спортивному туризму МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», а также на основании существующих типовых программ «Юные туристы-краеведы», «Юные туристы-многоборцы», «Спортивное ориентирование», «Туристы-проводники», «Юные туристы-спасатели» рекомендованных для использования в системе дополнительного образования детей Министерством образования Российской Федерации и собственных экспериментальных авторских разработок, реализованных в течение последних лет на базе МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», МБУ ЦСП «Сибирский легион» и адаптирована под условия и возможности местности её реализации в городе Сургуте. Так как один из главных факторов реализации подобных программ на Севере является природно-климатический, т.е. невозможность проведения всех запланированных занятий в природных условиях круглый год из-за сурового климата, был продуман и осуществлён план адаптации спортивного зала школы под практические занятия техникой туризма. Один из немаловажных факторов успешности реализации программы связь её с общеобразовательной школой, успешное взаимодействие с психологом, медработником и преподавателями ОБЖ и физической культуры.

Программа «Спортивный туризм базовый уровень седьмой год обучения» рассчитана на учащихся 14-17 лет. Данная программа рассчитана на постоянный состав учащихся, окончивших в предыдущем году программу «Спортивный туризм базовый уровень шестой год обучения».

Срок реализации программы 1 год, объем программы 114 часов, режим занятий - 3 часа в неделю. Формы проведения занятий: очные.

В процессе реализации программы «Спортивный туризм базовый уровень седьмой год обучения» обучающиеся совершенствуют знания по туристской подготовке; технике и тактике прохождения туристской полосы препятствий; примут участие в соревнованиях по спортивному туризму в закрытом помещении, туристическом слете среди школьников города, муниципальном этапе соревнований «Школа безопасности», других официальных соревнованиях по спортивному туризму, а так же участие в судействе соревнований по спортивному туризму.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	Спортивный туризм
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Уровень программы	Базовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Шестак Мария Геннадьевна
Год разработки	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на заседании педагогического совета от «07» марта 2024 г., протокол № 3. Утверждена приказом директора от «19» марта 2024 г. № ДН-17-39/4
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Создание условий для самореализации личности обучающегося, развития его спортивных, творческих и интеллектуальных способностей средствами спортивного туризма и краеведения.
Задачи	<p><b><u>Образовательные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- совершенствование знаний прохождения технических этапов по спортивному туризму;</li><li>- совершенствование способов прохождения туристских переправ;</li><li>- совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований; физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях.</li></ul> <p><b><u>Развивающие:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- применение приемов самостоятельной и коллективной работы; развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;</li><li>- приобщение подростков к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);</li><li>- обучение подростков выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;</li><li>- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;</li></ul>

	<p>- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.</p> <p><b>Воспитательные:</b></p> <p>- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;</p> <p>- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности; воспитать стремление к саморазвитию; воспитать потребность в здоровом образе жизни;</p> <p>- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе</p>
Планируемые результаты освоения программы	Совершенствование тактической и технической подготовки при прохождении туристских этапов, знаний первой доврачебной помощи, вязке узлов, видов костров, топографических знаков. Участие в соревнованиях различного уровня
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	3/114
Возраст обучающихся	14-17 лет
Формы занятий	- учебно-тренировочные занятия; - соревнования.
Методическое обеспечение	<p>Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.</p> <p>Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.</p> <p>Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.</p> <p>Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.</p> <p>Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения)	<p>Спортивный зал. Туристическое снаряжение: системы, карабины, жумары, восьмерки, пантин, ролик, блоки, рюкзаки, веревки, палатки.</p> <p>Инвентарь для ОРУ: мяч, скакалка, гимнастический мат</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

Программа «Спортивный туризм базовый уровень седьмой год обучения» ориентирована на активное приобщение подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер. Данная программа определяет основные этапы подготовки туристов к участию в соревнованиях по технике пешеходного туризма, спортивного ориентирования, а также участие в соревнованиях «Школа безопасности».

### Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

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

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;

6. Постановление Администрации г. Сургута от 8 ноября 2016 г. N 8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2016 - 2021 годы» и Постановление Администрации города № 8189 от 14.10.2022

7. Устав МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 13.10.2017 №1805 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5a0/2b3/1ee/5a02b31ee70f4512916185.pdf>)

8. Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» и обучающимися и (или родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf>).

9. Годовой календарный график на 2024-2025 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин»

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

## **Актуальность программы**

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров и компьютеров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность детей и подростков, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот, важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, учебно-тренировочные занятия и соревнования.

**Новизна и отличительные особенности программы** в ее практико-ориентированном характере. Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, совершенствование знаний о технике и тактике спортивного туризма, ориентирования на местности, оказанию первой доврачебной помощи. Большая часть программы отведена практическим знаниям. Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Спортивный туризм» отдельно изучают вопросы технико-тактической подготовки «дистанции – пешеходные - личная», «дистанция – пешеходная - группа».

**Направленность программы** – туристско-краеведческая, направление спортивный туризм.

**Уровень освоения программы:** базовый, 5 год обучения

**Адресат программы.** Программа по спортивному туризму предназначена для обучающихся в возрасте 14-17 лет. В составе группы должно быть не менее 10 человек. Программа предусматривает обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов, с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности особенностей развития психических свойств и качеств. К занятиям допускаются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом при наличии соответствующего медицинского заключения от участкового педиатра, либо фельдшера школы..

**Количество обучающихся в группе:** 10-12 человек

**Срок освоения программы.** 1 год.

**Объём программы.** 114 часов.

**Режим занятий:** 3 часа в неделю по 1 академическому часу

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

**Цель программы:** создание условий для самореализации личности обучающегося, развития его спортивных, творческих и интеллектуальных способностей средствами туризма и краеведения.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- совершенствование туристских походных и соревновательных навыков;
- совершенствование знаний прохождения технических туристских этапов;

- совершенствование навыков техники и тактики прохождения и организации наведения туристских переправ – подъем, траверс, спуск, навесная переправа, переправа по бревну, переправа способом маятник;
- совершенствование техники ориентирования на местности;
- физическая подготовка.

**Развивающие:**

- применение самостоятельной и коллективной работы; развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение обучающихся к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучение подростков выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

**Воспитательные:**

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности; воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умения вести себя в коллективе.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Учебный план

№ п/п	Содержание	Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)	Общее кол-во часов	Формы контроля
<b>I.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка туриста</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	Тесты-упражнения технико-тактической подготовки, наблюдение; результаты соревнований
1.	Понятие техника и тактика соревнований по спортивному туризму	2	23	25	
2.	Техника движения и преодоления естественных препятствий	2	23	25	
<b>II.</b>	<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	Тесты-упражнения, викторины, игры, наблюдение; обсуждение экскурсий, составление сборников краеведческих материалов
1.	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований по спортивному туризму	2	6	8	
<b>III.</b>	<b>Общая и специальная подготовка туриста</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	Тесты-упражнения технической и общефизической подготовки, наблюдение, результаты соревнований и игр.
3.1.	Общеразвивающие упражнения	1	14	15	
3.2.	Специальная физическая подготовка	1	14	15	
<b>4.</b>	<b>Ориентирование в сложных природных условиях</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
					Топографические диктанты, результаты

4.1	Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане, в темноте, на воде, в пещере. Восстановление ориентировки. Роль разведки и восхождений на обзорные точки	1	9	10	соревнований по ориентированию в разное время года
V.	<b>Контрольное тестирование</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	Тестирование.
VI.	<b>Участие в соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	Наблюдение; результаты соревнований
	<b>Всего часов:</b>	<b>9</b>	<b>105</b>	<b>114</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Техническая и тактическая подготовка туриста

**Тема 1.1.** Понятие техника и тактика соревнований по спортивному туризму

**Теория (2ч.)** Тактика команды при прохождении дистанции по туристскому многоборью 3-4 класса.

**Практика (23ч.)** Отработка и закрепление практических умений и тактических навыков при прохождении длинных и коротких дистанциях 3-4 класса по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Тема 1.2.** Техника движения и преодоления естественных препятствий.

**Теория (2ч.)** Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

**Практика (23ч.)** Использование страховки и самостраховки на сложных этапах. Самонаведение и самосброс этапов. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т. д. Узлы. Техника вязания узлов. Отработка техники движения и преодоления туристских препятствий.

#### Раздел 2. Начальная судейская подготовка

**Тема 2.1.** Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований по спортивному туризму

**Теория (2ч)** Правила по спортивному туризму. Регламент соревнований дистанция- пешеходная

**Практика (6ч):** Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований по спортивному туризму

#### Раздел 3. Общая физическая подготовка

### **Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения**

**Теория (1 ч)** Значение ОРУ для организма, необходимость разминки и заминки

**Практика (14ч)** *Легкая атлетика.* Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км, с преодолением естественных и искусственных препятствий. *Лыжный спорт.* Прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. «Ложные» падения. *Скалолазание.* Зацепки и их использование; самостраховка на скалодроме; страховка партнера; индивидуальное лазание по скальным стенкам на время.

### **Тема 3.2. Специальная физическая подготовка**

**Теория (1ч.)** Техника безопасности при выполнении упражнений, направленных на развитие специальной выносливости

**Практика (14 ч.)** *Упражнения на развитие выносливости.* Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. *Упражнения на развитие быстроты.* Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. *Упражнения для развития ловкости.* Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. *Упражнения для развития силы.* Упражнения на перекладине: подтягивание - мальчики на высокой, девочки на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.* Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. *Туристская техника:* движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д

### **Раздел 4. Топография и ориентирование**

**Тема 4.1. Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане, в темноте, на воде, в пещере. Восстановление ориентировки. Роль разведки и восхождений на обзорные точки.**

**Теория (1ч.)** Виды ориентиров. Способы ориентирования в сложной обстановке, особенности ночного ориентирования. Техника безопасности.

**Практика (9ч.)** Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и другим признакам. Глазомерная оценка расстояния до предметов. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Ночное ориентирование

### **Раздел 5. Контрольное тестирование**

**Тема 5.1. (4 ч.)** Проверка теоретических и практических умений и навыков по туристской подготовке. Сдача нормативов по общей физической подготовке.

### **Раздел 6. Участие в соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию**

**Тема 6.1. (12ч.)** Практическая отработка навыков по каждому разделу программы. Участие в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, участие в походах выходного дня. Прохождение на время контрольного туристского маршрута

## **Планируемые результаты освоения программы:**

По окончанию изучения программы обучающийся должен:

### **Знать:**

-правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.

-перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму.

-функциональные обязанности каждого члена группы правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде, принципы самоконтроля, профилактики травматизма.

- правила соревнований по спортивному туризму, Регламент соревнований дистанция- пешеходная

### **Уметь:**

-применять указанные знания на практике, ориентироваться на местности, самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и учебно-тренировочных занятий, проходить дистанции 3-4 класса по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента.

### Комплекс организационно-педагогических условий

Количество учебных часов: 114

Количество учебных дней: 114

Сроки учебных периодов:

1 полугодие – 01.09.2024-31.12.2024

2 полугодие – 08.01.2025 – 31.05.2025

### Календарно-учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма проведения
1	сентябрь	02	18.00-18.40	групповая	1	Инструктаж по ТБ.	Спортивный зал	текущий
2	сентябрь	04-09	18.00-18.40	групповая	1	Обучение и преодоление туристических препятствий.	Спортивный зал	текущий
3	сентябрь	04-09	18.00-18.40	групповая	1	Обучение и преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
4	сентябрь	04-09	18.00-18.40	групповая	1	Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение	Спортивный зал	текущий
5	сентябрь	11-16	18.00-18.40	групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.	Спортивный зал	текущий
6	сентябрь	11-16	18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
7	сентябрь	11-16	18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
8	сентябрь	18-23	18.00-18.40	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	Спортивный зал	текущий

9	сентябрь	18-23	18.00-18.40	групповая	1	Движение группы по заданным пунктам на заданные расстояния.	Спортивный зал	текущий
10	сентябрь	18-23	18.00-18.40	групповая	1	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	текущий
11	сентябрь	25-30	18.00-18.40	групповая	1	Чтение топографических карт. Топографический диктант	Спортивный зал	текущий
12	сентябрь	25-30	18.00-18.40	групповая	1	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	контроль
13	сентябрь	25-30	18.00-18.40	групповая	1	Правила соревнований по спортивному туризму	Спортивный зал	текущий
<b>октябрь</b>								
14	октябрь	02-07	18.00-18.40	групповая	1	Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
15	октябрь	02-07	18.00-18.40	групповая	1	Самонаведение и самосброс этапов ПТС, бревно, траверс, спуск	Спортивный зал	текущий
16	октябрь	02-07	18.00-18.40	групповая	1	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.	Спортивный зал	текущий
17	октябрь	09-14	18.00-18.40	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса	Спортивный зал	текущий
18	октябрь	09-14	18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
19	октябрь	09-14	18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
20	октябрь	16-21	18.00-18.40	групповая	1	Самонаведение и самосброс этапов ПТС, бревно, траверс, спуск	Спортивный зал	текущий
21	октябрь	16-21	18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
22	октябрь	16-21	18.00-18.40	групповая	1	Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность	Спортивный зал	текущий

						туриста.		
23	октябрь	23-28	18.00-18.40	групповая	1	Нормативы юношеских разрядов по туризму.	Спортивный зал	текущий
24	октябрь	23-28	18.00-18.40	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса	Спортивный зал	текущий
25	октябрь	23-28	18.00-18.40	групповая	1	Основы ночного ориентирования	Спортивный зал	текущий
26	октябрь	31	18.00-18.40	групповая	1	Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
<b>ноябрь</b>								
27	ноябрь	01-04	18.00-18.40	групповая	1	Самонаведение и самосброс этапов ПТС, бревно, траверс, спуск	Спортивный зал	текущий
28	ноябрь	01-04	18.00-18.40	групповая	1	Самонаведение и самосброс этапов ПТС, бревно, траверс, спуск	Спортивный зал	текущий
29	ноябрь	06-11	18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
30	ноябрь	06-11	18.00-18.40	групповая	1	Продолжение по карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде).	Спортивный зал	текущий
31	ноябрь	06-11	18.00-18.40	групповая	1	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт.	Спортивный зал	текущий
32	ноябрь	13-18	18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
33	ноябрь	13-18	18.00-18.40	групповая	1	Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение	Спортивный зал	текущий
34	ноябрь	13-18	18.00-18.40	групповая	1	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и	Спортивный зал	текущий

						заготовка топлива		
35	ноябрь	20-25	18.00-18.40	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	соревновательный
36	ноябрь	20-25	18.00-18.40	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	соревновательный
37	ноябрь	20-25	18.00-18.40	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)		
38	ноябрь	27-02	18.00-18.40	групповая	1	Игры и упражнения на местности.	Спортивный зал	текущий
39	ноябрь	27-02	18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
<b>декабрь</b>								
40	декабрь	02	18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
41	декабрь	04-09	18.00-18.40	групповая	1	Зарисовка топографических знаков, чтение топографических и спортивных карт.	Спортивный зал	текущий
42	декабрь	04-09	18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
43	декабрь	04-09	18.00-18.40	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса	Спортивный зал	текущий
44	декабрь	11-16	18.00-18.40	групповая	1	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.	Спортивный зал	текущий
45	декабрь	11-16	18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
46	декабрь	11-16	18.00-18.40	групповая	1	Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий

47	декабрь	18-23	18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
48	декабрь	18-23	18.00-18.40	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса	Спортивный зал	текущий
49	декабрь	18-23	18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
50	декабрь	25-30	18.00-18.40	групповая	1	Движение группы по заданным пунктам на заданные расстояния.	Спортивный зал	текущий
51	декабрь	25-30	18.00-18.40	групповая	1	Требования Регламента соревнований дистанция - пешеходная	Спортивный зал	текущий
52	декабрь	25-30	18.00-18.40	групповая	1	Бег на длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
<b>январь</b>								
53	январь		18.00-18.40	групповая	1	Повторный инструктаж по ТБ. Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
54	январь		18.00-18.40	групповая	1	Способы транспортировки пострадавшего	Спортивный зал	текущий
55	январь		18.00-18.40	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	текущий
56	январь		18.00-18.40	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму, участие в судействе	Спортивный зал	текущий
57	январь		18.00-18.40	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	Спортивный зал	текущий
58	январь		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
59	январь		18.00-18.40	групповая	1	Разработка маршрута, составление пунктов.	Спортивный зал	текущий

60	январь		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
61	январь		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
62	январь		18.00-18.40	групповая	1	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	контроль
<b>февраль</b>								
63	февраль		18.00-18.40	групповая	1	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях.	Спортивный зал	текущий
64	февраль		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
65	февраль		18.00-18.40	групповая	1	Требования Регламента соревнований дистанция - пешеходная	Спортивный зал	текущий
66	февраль		18.00-18.40	групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
67	февраль		18.00-18.40	групповая	1	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	Спортивный зал	текущий
68	февраль		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
69	февраль		18.00-18.40	групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
70	февраль		18.00-18.40	групповая	1	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака.	Спортивный зал	текущий
71	февраль		18.00-	групповая	1	Преодоление туристических	Спортивный	текущий

			18.40			препятствий	зал	
72	февраль		18.00-18.40	групповая	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	Спортивный зал	текущий
73	февраль		18.00-18.40	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	Спортивный зал	текущий
<b>март</b>								
74	март		18.00-18.40	групповая	1	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.	Спортивный зал	текущий
75	март		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
76	март		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
77	март		18.00-18.40	групповая	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	Спортивный зал	текущий
78	март		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
79	март		18.00-18.40	групповая	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	Спортивный зал	текущий
80	март		18.00-18.40	групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
81	март		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
82	март		18.00-18.40	групповая	1	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка	Спортивный зал	текущий

						пострадавшего.		
83	март		18.00-18.40	групповая	1	Требования Регламента соревнований дистанция - пешеходная	Спортивный зал	текущий
84	март		18.00-18.40	групповая	1	Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
85	март		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
86	март		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
<b>апрель</b>								
87	апрель		18.00-18.40	групповая	1	Укладка рюкзака.	Спортивный зал	текущий
88	апрель		18.00-18.40	групповая	1	Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение	Спортивный зал	текущий
89	апрель		18.00-18.40	групповая	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	Спортивный зал	текущий
90	апрель		18.00-18.40	групповая	1	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.	Спортивный зал	текущий
91	апрель		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
92	апрель		18.00-18.40	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	текущий
93	апрель		18.00-18.40	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	текущий
94	апрель		18.00-18.40	групповая	1	Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
95	апрель		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий

96	апрель		18.00-18.40	групповая	1	Расчет продуктов питания для похода.	Спортивный зал	текущий
97	апрель		18.00-18.40	групповая	1	Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов.	Спортивный зал	текущий
98	апрель		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
99	апрель		18.00-18.40	групповая	1	Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов.	Спортивный зал	текущий
<b>май</b>								
100	май		18.00-18.40	групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
101	май		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
102	май		18.00-18.40	групповая	1	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.	Спортивный зал	текущий
103	май		18.00-18.40	групповая	1	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	текущий
104	май		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
105	май		18.00-18.40	групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
106	май		18.00-18.40	групповая	1	Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.	Спортивный зал	текущий
107	май		18.00-18.40	групповая	1	Участие в судействе соревнований «Школа безопасности»	Спортивный зал	текущий

108	май		18.00-18.40	групповая	1	Участие в судействе соревнований «Школа безопасности»	Спортивный зал	текущий
109	май		18.00-18.40	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
110	май		18.00-18.40	групповая	1	Участие в судействе соревнований «Школа безопасности»	Спортивный зал	текущий
111	май		18.00-18.40	групповая	1	Участие в судействе соревнований «Школа безопасности»	Спортивный зал	текущий
112	май		18.00-18.40	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму. Школа безопасности	Спортивный зал	соревновательный
113	май		18.00-18.40	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	соревновательный
114	май		18.00-18.40	групповая	1	Сдача переводных контрольных нормативов	Спортивный зал	контроль

## **Условия реализации программы и материальная база**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие спортивного зала, либо туристского полигона для учебных занятий, отвечающего требованиям СанПин;
- наличие систем хранения для снаряжения и оборудования, используемого на занятиях;
- наличие необходимого снаряжения и оборудования - системы, карабины, жумары, блоки, рюкзаки, веревки, палатки и другое;
- наличие учебно-методической базы, наглядный материал, методическая литература - печатные и компьютерные учебные пособия по туризму, ориентированию, краеведению и экологии; методические указания по проведению занятий; теле-видео аппаратура, компьютер, таблицы контрольных тестов физической подготовленности; тесты оценки теоретической и практической подготовленности.

### **Методическое обеспечение программы:**

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, обучающиеся глубже знакомятся с историей развития туризма в России и в округе, с современной организацией его в стране. Углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы краеведения, топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия, которые необходимо проводить регулярно, не реже трех раз в неделю.

*Теоретические занятия* проводятся по всем разделам, предусмотренным программой, в форме:

- бесед;
- лекций;
- семинаров;
- экскурсий;
- викторин; конкурсов и т.д.

Основная форма проведения *практических занятий*:

- учебно-тренировочные занятия в спортивном зале и на местности;
- учебно-тренировочные походы;
- спортивные соревнования и т.д.

Учебно-тренировочные занятия характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, ее характером (общим или специальным), применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

При составлении учебного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать практическую работу самих учащихся (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к

предстоящим походам и т.д.). Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ тренера-преподавателя.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме семинаров, где занимающиеся могут выступить с докладами (рефератами), проектами и их презентациями, составленными самостоятельно. В прохождении многих тем программы полезно использовать игры, соревнования, которые дают возможность ребятам проявить свои знания и умения (решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию).

Для успешной реализации программы необходимо использование, как общепедагогических методов (применяемые во всех случаях обучения и воспитания), так и специфических (характерные только для процесса физического воспитания).

*Общепедагогические методы* включают в себя:

- словесный (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, диалог, комментарии и замечания);
- наглядный (использование наглядного материала, проведение экскурсий);
- практический (выполнение практических заданий, работ);
- исследовательский (самостоятельный поиск информации по изучаемой теме, подготовка докладов, работа с интернетом, компьютерные презентации проектов).

Ни одним из методов нельзя ограничиваться как лучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими приемами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы.

*К специфическим методам физического воспитания* относятся:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи общефизической и специальной подготовки, предусмотренные данной программой.

Средствами общефизической и специальной подготовки служат самые разнообразные физические упражнения из следующих разделов школьной программы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Имеют место упражнения с предметами (палки, скакалки, амортизаторы и т.д.) и отягощением (гантели, набивные мячи и т.д.).

Для развития выносливости необходимо использовать кроссовую и лыжную подготовку, а также плавание и скалолазание.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями. Эффект дополнительного отягощения оказывают бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Типичны упражнения с преодолением собственного веса - отжимания, приседания, подтягивания - и с весом партнера. Определяя дозировку упражнений, следует иметь в виду, что их эффективность

зависит не только от числа повторений, но и от количества подходов. Педагог должен четко следить за продолжительностью отдыха между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий и мышц.

Проверкой подготовленности воспитанников являются походы, соревнования по туризму и ориентированию. Не рекомендую стремиться показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше всего разделить на основные и подготовительные. На основных соревнованиях воспитанники должны стремиться показать наивысший для себя результат. Подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок.

Так как экскурсии, походы, соревнования по туризму и ориентированию проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, ребятам необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство – заниматься в любую погоду.

Важно в учебно-тренировочном процессе уделять время вопросам самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Необходимо соблюдать режим дня, а каждый год проводить медицинское освидетельствование.

Заниматься в группе могут, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. В начале учебного года обязательно проводится инструктаж по технике безопасности и далее перед каждой новой изучаемой темой и выездным мероприятием.

**Формы организации учебного занятия:** групповые учебно-тренировочные занятия, а также индивидуальный подход в зависимости от скорости освоения обучающимися определенных навыков. Занятия построены от простого к сложному, чтобы каждый из обучающихся смог в полной мере раскрыть свои способности.

### **Учебно-методический комплекс реализации программы**

1. Планы проведения конкурсов: по знанию туристических узлов, по вязке узлов, по разжиганию костра, по определению расстояния, на знание лекарственных растений, ориентированию по компасу, карте, Солнцу и другим приметам.
2. Планы проведения походов: для отработки поведения в лесу и разбиванию лагеря, для отработки навыков пешего туризма и ориентирования.
3. Планы проведения соревнований: по технике пешего туризма, по проведению спасательных работ, по спортивному ориентированию.
4. Правила и рекомендации проведения соревнований: контрольно-туристский маршрут, техника пешего туризма, спасательные работы, спортивное ориентирование.
5. Топографические карты местности: окрестности города, зоны отдыха.
6. Инструкции по поведению в походах и на соревнованиях: по безопасному поведению в лесу, по соблюдению пожарной безопасности, по соблюдению экологической безопасности и бережному отношению к природе.

*Дидактическое оснащение:*

- наглядные пособия (плакаты, фотографии);
- видеофильмы, слайды;
- проектор;
- компьютер.

**Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в спортивном зале. Могут проводиться на спортивных туристских площадках, полигонах, в природной среде.

**Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского инвентаря и снаряжения на группу**

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Кольшки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
14.	Курвиметр	2 шт.
15.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
16.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
17.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
18.	Секундомер электронный	2 шт.
19.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
20.	Тонометр	2 шт.
21.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
22.	Топор в чехле	2 шт.
23.	Таганок костровой	2 шт.
24.	Тросик костровой	1 шт.
25.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
26.	Тент хозяйственный	1 шт.
27.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
28.	Котлы туристские	2 компл.
29.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.

30.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
31.	Экран демонстрационный	1 шт.
32.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
33.	Лента мерная	1
34.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
35.	Спасательный конец	10 шт.
36.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
37.	Условные знаки топографических карт	Компл.
38.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
39.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.

### **Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения**

1. Спальный мешок.
2. Рюкзачок для туристских прогулок (с 4-го года занятий рюкзак А-60 л).
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Мешочек под личную посуду (желательно)
14. Блокнот и ручка.
15. Мазь от кровососущих насекомых.
16. Варежки (для лыжных походов).
17. Коврик туристский.
18. Лыжи с креплениями и ботинками.
19. Лыжные палки.
20. Лыжная шапочка.
21. Перчатки рабочие.
22. Носки шерстяные.
23. Сидушка походная.
24. Легкая одежда (футболка 4 шт., шорты 2 шт)
25. Купальный костюм
26. Нижнее белье (3 комплекта)
27. Нательное белье (термобелье)
28. Носки шерстяные (1 пары), носки простые (4 пары)
29. Индивидуальная аптечка
30. Фонарик (желательно налобный)

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий (в дни отмены занятий в связи с распоряжениями Роспотребнадзора об объявлении карантин) используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

### **Воспитательный компонент**

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена в реализации принципа совместной деятельности тренера-преподавателя, родителя и обучающегося. Работа с родителями немаловажный компонент успешного обучения. В целях транслирования результатов освоения программы обучающимися, родители (законные представители) приглашаются на открытые занятия, на соревнования среди обучающихся. Проводятся мероприятия совместные с родителями – семейные праздники, дистанционные конкурсы, онлайн-активности. В учебный план включены соревнования «Туристический слет» среди школьников города Сургута, «Школа безопасности», соревнования по спортивному туризму в закрытом помещении. Тренером-преподавателем поддерживается регулярное информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса в родительских чатах в мессенджерах. Помимо прочего, обучающиеся учатся навыку самоконтроля, соблюдению правил личной и общественной гигиены. На игровых и соревновательных занятиях – учатся навыку межличностного взаимодействия, умению работать в команде, поддерживать друг друга

### **Формы промежуточной аттестации и итогового контроля**

В целях оценки результатов освоения программы используются следующие методики: сдача обучающимися контрольных нормативов и наблюдение за динамикой личностных результатов.

**Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений и навыков; определение способностей. Формы:

- педагогическое наблюдение;
- контрольные тесты.

Диагностика проводится с каждым обучающимся. Данные тренер-преподаватель заносит в протокол требований к уровню подготовки обучающихся.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;

- соревнования.

**Промежуточный контроль** предусмотрен один раз в год (декабрь/январь) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе, с целью выявления уровня прохождения обучающимися материала по итогам учебного года.

Формы:

- открытое занятие для родителей
- анализ участия обучающихся в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с каждым обучающимся. Данные тренер-преподаватель заносит в протокол сдачи контрольно-переводных испытаний.

Успешная реализация программы позволяет рассчитывать на:

1. Выполнение воспитанниками разрядных требований спортивного туризма, спортивного ориентирования, получения спортивных разрядов по этим видам спорта.
2. Применение ребятами знаний основ туризма на соревнованиях по спортивному туризму.
3. Воспитание у молодежи потребности в здоровом образе жизни.
4. Приобретение туристических навыков для успешной сдачи ВФСК норм ГТО.

**По окончанию обучения, обучающиеся должны выполнить требования к уровню подготовки (итоговый контроль)**

**Спортивный туризм базовый уровень первый год обучения**

Наименование норматива	Контрольное упражнение	1 балл	2 балла	3 балла
Технико-тактическая подготовка	Вязка узлов (с закрытыми глазами)	Один узел более 20 сек.	Один узел 15 сек.	Один узел 10 сек.
	Самонаведение, преодоление и самосброс подъема траверса спуска (20 м)	Более 8 минут	6-5 минут	Менее 5 минут
	Самонаведение, преодоление и самосброс навесной переправы и (8 м)	Более 5 мин	4-3 мин	Менее 3 мин.
Общефизическая подготовка	Сила: подтягиваний (м.) и отжиманий (д.).	М. Д.	8 и менее 25 и	11 30
				Сила: подтягиваний (м.) и

			менее		отжиманий (д.).
Выносливость: бег 3000 м юноши, мин бег 2000 м девушки, мин	М. Д.	14,0 и более 12,00 и более	13,00 11,10	Выносливость: бег 3000 м юноши, мин бег 2000 м девушки, мин	
Быстрота: бег 100 м (сек.)	М. Д.	15.0 и более 18,0 и более	14,2 17,0	Быстрота: бег 100 м (сек.)	
Гибкость: наклон вперед из положения сидя (см)	М. Д.	8 и менее 24 и менее	13 20	Гибкость: наклон вперед из положения сидя (см)	
Скоростно-силовые качества: прыжки в длину с места (см)	М. Д.	200 и менее 160 и менее	220 170	Скоростно- силовые качества: прыжки в длину с места (см)	
Скоростно-силовые качества: поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек.)	М. Д.	42 и менее 30 и менее	47 35	Скоростно- силовые качества: поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек.)	

**Оценочные материалы.** В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

1. Низкий - 1 балл
2. Н/среднего - 2 балла
3. Средний - 3 балла
4. В/среднего - 4 балла
5. Высокий - 5 балла

Каждый ребенок должен знать и уметь выполнять следующие туристские навыки: Вязка узлов по назначению: встречный, проводник, стремя, штык, прямой, австрийский, восьмерка, грелвайн.

Знать технику выполнения туристских этапов:

- подъем, траверс, спуск;
- преодоление по навесной переправе;
- переправа по бревну способом маятник;

- ориентирование на местности в сложных условиях;
- топографические знаки;
- технику самонаведения и самосброса перил
- правила соревнований по спортивному туризму и требования Регламента

## Список литературы

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997

### Список литературы для педагогов дополнительного образования

1. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. /Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова
2. М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352с. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС», 1990.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
8. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
9. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
10. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
11. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.

### Список литературы для детей и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.- М.: «ФиС», 1987.
3. Ильичев А.А. Большая энциклопедия городского выживания. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ, 2000.- 576 с.
4. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
5. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.