



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО  
ТВОРЧЕСТВА «ПАТРИОТ»**

---

---

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
МАУДО г. Нижневартовска  
«ЦДиЮТТ «Патриот»  
Протокол № 3 от 15.05 2023г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

директор МАУДО г. Нижневартовска  
«ЦДиЮТТ «Патриот»  
\_\_\_\_\_ Ф.М. Кадров  
Приказ № 306 от 15.05 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«ТУРИЗМ. ГОРИЗОНТ УСПЕХА»**

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики, должность: Бояркин А.Н., педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение: Хайруллина Э.Ш., методист

г.Нижневартовск, 2023 г.

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм. Горизонт успеха» (далее – программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №28 от 08.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Уровень освоения программы:** базовый

**Форма получения образования:** в организации, осуществляющей образовательную деятельность (МАУДО г. Нижневартовска «ЦДиЮТТ «Патриот»).

**Актуальность программы.**

В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма.

Актуальность предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы туристско-краеведческой направленности, развития выносливости и других физических качеств обучающихся.

Социальная значимость общей физической подготовки проявляется в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Высокий уровень физической подготовки помогает и в физически активной, бытовой, соревновательной обстановке.

## **Оригинальность программы**

Таким образом, общую физическую подготовку можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая программа дополнительного образования строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

## **Адресат программы**

Программа ориентирована на детей и подростков от 6 до 17 лет.

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора. Обеспечивается возможность организации обучения по программе всем детям, независимо от способностей и уровня общего развития.

## **Объем и срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество учебных часов на весь период обучения – 185 часов.

## **Цель и задачи программы:**

**Цель:** дать основы для формирования всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития.

## **Задачи:**

- обучить специальным знаниям и навыкам по спортивному туризму;
- привить и развить интерес обучающихся к родному краю и формировать бережное отношение к окружающей среде;
- обучить основам оказания первой доврачебной помощи;
- освоить технические приемы прикладных видов спорта: спортивного ориентирования и спортивного скалолазания;
- развивать физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции;
- формировать ключевые компетенции, актуальные личностные качества (коммуникация, доброжелательность, личная ответственность, осознанность, саморегуляция, лидерство).

## **Ожидаемые результаты:**

- обучены специальным знаниям и навыкам по спортивному туризму;
- привит и развивается интерес обучающихся к родному краю и формируется бережное отношение к окружающей среде;
- обучены основам оказания первой доврачебной помощи;

- обучены техническим приемам прикладных видов спорта: спортивного ориентирования и спортивного скалолазания;
- развиваются физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции;
- формируется ключевые компетенции, актуальные личностные качества (коммуникация, доброжелательность, личная ответственность, осознанность, саморегуляция, лидерство).

#### ***Условия реализации***

- количество детей в группе – от 17, но не более 20 человек (в соответствии с локальным нормативным актом учреждения).

- групповые занятия проводятся в учебном кабинете, с применением дистанционных технологий (электронные цифровые платформы, используемые для проведения дистанционного обучения по реализуемой программе: Сферум)

Продолжительность учебного занятия составляет 3 часа, 2 раза в неделю (1 раз в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом, 1 раз в неделю – 1 час)

- форма обучения- очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий действует во время ограничительных мер, связанных с необходимостью проведения учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий (ухудшение эпидемиологической ситуации, климатической обстановки, во время командировки педагогического работника, связанной с реализацией дополнительной общеобразовательной программы, отпуск, болезнь (лист нетрудоспособности) педагогического работника или в иные случаи в порядке, установленные Правительством Российской Федерации).

- кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования с актуальной курсовой подготовкой по теме «Развитие мотивации к творчеству»

- формы работы с родителями

индивидуальная работа: *беседа, консультация, взаимодействие с помощью групп в социальной сети «Сферум».*

При реализации программы возможны массовые мероприятия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей): КТД, дни открытых дверей, экскурсии в музейный комплекс МАУДО г.Нижневартовска «ЦДиЮТТ «Патриот»

- используемые педагогические технологии

*Технологии дистанционного обучения:* дистанционное обучение и онлайн-занятия проходят на доступной цифровой платформе «VK Messenger», «Сферум». Учебные материалы и задания размещаются в виде ссылки на облако в Яндекс.Диске.

Здоровьесберегающие: динамические паузы, физкультминутки, арт-терапия, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др.)

Технология группового и коллективного взаимодействия – позволяют отрабатывать правила дорожного движения в группах от двух и более человек; способствует формированию у обучающихся способности работать и решать учебные задачи сообща.

Игровые технологии – сюжетно-ролевая игра, обыгрывание учебной ситуации при изучении новой темы и закреплении т.п. такие технологии позволяют детям младшего школьного возраста легче осваивать учебный материал.

**Материально-техническое оснащение дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Туризм. Горизонт успеха»**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Количество единиц на группу	Степень использован ия (в % от продолжите льности программы)
1.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	17	80
2.	Гири 16 кг. / 24 кг.	17	100
3.	Гриф	1	100
4.	Мат гимнастический	6	100
5.	Экспандеры	8	40
6.	Скакалка гимнастическая	17	40
7.	Обруч	3	40
8.	Мяч футбольный	2	50
9.	Стенка гимнастическая	2	50
10.	Скамейка гимнастическая	1	50
11.	Трёхнога	1	40

12.	Палатка	2	30
13.	Спальный мешок	1	30
14.	Компас	10	40
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
15.	Секундомер электронный	2	90
16.	Компьютер/ноутбук	1	70
17.	Мультимедийная установка	1	70
18.	Проектор	1	70
19.	Точка доступа в интернет	1	70

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Контроль
1.	Вводное занятие	2	2		опрос
2	Основы туристкой подготовки	151	27	124	сдача контрольных нормативов
3	Психологический климат туристкой группы	6	2	4	сдача контрольных нормативов
4	Оказание доврачебной помощи в походах	9	4	5	сдача контрольных нормативов
5	Топография и ориентирование	15	5	10	сдача контрольных нормативов
6	<b>Промежуточная (годовая) аттестация</b>	2		2	участие в зачетном

					соревновании
	<b>ИТОГО</b>	<b>185</b>	<b>40</b>	<b>145</b>	

**Рабочая программа**  
**Календарный учебный график реализации дополнительной**  
**общеобразовательной общеразвивающей программы**

Сроки обучения	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной (годовой) аттестации
01.09.2023-31.05.2024	37	111	185	2 раза в неделю 2 часа, 1 раз в неделю 1 час	25.05.2024-31.05.2024

**Календарно-тематическое планирование**  
**«Туризм. Горизонт Успеха»**

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Дата проведения</i>
1.	Вводное занятие	1	беседа, практическое занятие	
2.	Тренинг на командообразование и сплочение детского коллектива (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, презентация, практическое занятие онлайн - занятие	
3.	Подготовка к походу (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие онлайн – занятие	
4.	Поход выходного дня (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
5.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	беседа, практическое занятие, демонстрация	

	(возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)		онлайн – занятие	
6.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие, демонстрация онлайн – занятие	
7.	Туристские слеты и соревнования (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	практическое занятие онлайн – занятие	
8.	Работа над ошибками преодоления этапов дистанций (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие, демонстрация онлайн – занятие	
9.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическая работа онлайн – занятие	
10.	Поход выходного дня (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
11.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическая работа онлайн – занятие	
12.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическая работа онлайн – занятие	
13.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе) Текущий контроль	1	сдача нормативов онлайн - занятие	
14.	Подготовка к походу. Установка палатки (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие, демонстрация онлайн – занятие	

	воздухе)			
15.	Подготовка к походу. Установка туристической треноги. Виды костров. (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие, демонстрация онлайн – занятие	
16.	Поход выходного дня (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, практическое занятие онлайн – занятие	
17.	Подготовка к походу. Туристические коврики, спальные мешки (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие, демонстрация онлайн – занятие	
18.	Подготовка к походу. Установка и палатки, туристической треноги. Правильное комплектование (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие онлайн – занятие	
19.	Поход выходного дня (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, практическое занятие онлайн – занятие	
20.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн – занятие	
21.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн – занятие	
22.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	практическое занятие онлайн – занятие	
23.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	практическое занятие онлайн – занятие	

	(возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)			
24.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие онлайн – занятие	
25.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, практическое занятие онлайн – занятие	
26.	Туристские слеты и соревнования (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе) Текущий контроль	2	беседа, практическое занятие, сдача нормативов онлайн - занятие	
27.	ОФП – пресс и планка (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие онлайн – занятие	
28.	ОФП – приседание и скакалка (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
29.	ОФП – отжимание и берпи (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие онлайн – занятие	
30.	ОФП – подтягивание (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, практическое занятие онлайн – занятие	
31.	ОФП – вис на турнике (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие онлайн – занятие	
32.	ОФП – бег (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие онлайн – занятие	
33.	ОФП – бег с выпадами (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
34.	ОФП – круговая тренировка (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
35.	ОФП – бег с круговой	2	беседа, практическое	

	тренировкой (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)		занятие онлайн - занятие	
36.	ОФП – тренировка с отягощением (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
37.	ОФП – сдача нормативов (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	сдача нормативов онлайн - занятие	
38.	ОФП – сдача нормативов (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе) Текущий контроль	2	сдача нормативов онлайн - занятие	
39.	Узлы (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, демонстрация, практическое занятие онлайн – занятие	
40.	Узлы (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, демонстрация, практическое занятие онлайн – занятие	
41.	Узлы (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, демонстрация, практическое занятие онлайн – занятие	
42.	Маркировка веревки (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, демонстрация, практическое занятие онлайн – занятие	
43.	Маркировка веревки (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, демонстрация, практическое занятие онлайн – занятие	
44.	Маркировка веревки (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, демонстрация, практическое занятие онлайн – занятие	
45.	Маркировка веревки (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
46.	Техника преодоления этапов дистанций в связке (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	

47.	Техника преодоления этапов дистанций в связке (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, презентация, практическое занятие онлайн - занятие	
48.	Техника преодоления этапов дистанций в связке (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
49.	Техника преодоления этапов дистанций в связке (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
50.	Соревнование. Техника преодоления этапов дистанций в связке (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	соревнование онлайн - занятие	
51.	Соревнование. Техника преодоления этапов дистанций в связке (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе) Текущий контроль	1	соревнование онлайн - занятие	
52.	Анаэробная нагрузка (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, сюжетно-ролевая игра, практическое занятие онлайн - занятие	
53.	Анаэробная нагрузка. Эффективные упражнения по спортивному туризму (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
54.	Анаэробная нагрузка. Эффективные упражнения по спортивному туризму (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, презентация, практическое занятие онлайн - занятие	
55.	Анаэробная нагрузка. Работа с отягощениями (возможна заочная форма обучения) (возможно встреча на Комсомольском озере)	2	практическое занятие онлайн - занятие	

56.	Анаэробная нагрузка. Работа с отягощениями (возможна заочная форма обучения) (возможно встреча на Комсомольском озере)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
57.	Анаэробная нагрузка. Работа с отягощениями (возможна заочная форма обучения) (возможно встреча на Комсомольском озере)	1	практическое занятие онлайн - занятие	
58.	Анаэробная нагрузка. Работа в парах (возможна заочная форма обучения) (возможно встреча на Комсомольском озере)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
59.	Анаэробная нагрузка. Работа в парах (возможна заочная форма обучения) (возможно встреча на Комсомольском озере)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
60.	Анаэробная нагрузка. Сдача контрольных нормативов (возможна заочная форма обучения) (возможно встреча на Комсомольском озере)	1	сдача нормативов онлайн - занятие	
61.	Анаэробная нагрузка. Сдача контрольных нормативов (возможна заочная форма обучения) (возможно встреча на Комсомольском озере) Текущий контроль	2	сдача нормативов онлайн - занятие	
62.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
63.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	практическое занятие онлайн - занятие	
64.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
65.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	практическое занятие онлайн - занятие	

	(возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)			
66.	Техника преодоления этапов дистанций в связке (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	практическое занятие онлайн - занятие	
67.	Техника преодоления этапов дистанций в связке (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
68.	Техника преодоления этапов дистанций в связке (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
69.	Техника преодоления этапов дистанций в связке (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	практическое занятие онлайн - занятие	
70.	Техника преодоления этапов дистанций в связке (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
71.	Соревнование посвященные 23 февраля (родители с детьми принимают участие) (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	соревнование онлайн - занятие	
72.	Подведение итогов соревнований (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	практическое занятие онлайн - занятие	
73.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
74.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе) Текущий контроль	2	сдача нормативов онлайн - занятие	

75.	Техника преодоления этапов 2 класса дистанций (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
76.	Техника преодоления этапов 2 класса дистанций (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
77.	Техника преодоления этапов 2 класса дистанций (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
78.	Техника преодоления этапов 2 класса дистанций (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	практическое занятие онлайн - занятие	
79.	Техника преодоления этапов 2 класса дистанций (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
80.	Техника преодоления этапов 2 класса дистанций (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
81.	Психологический климат туристкой группы (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
82.	Психологический климат туристкой группы (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие, сюжетно – ролевая игра онлайн - занятие	
83.	Психологический климат туристкой группы (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	тест, практическое занятие онлайн - занятие	
84.	Оказание доврачебной помощи в походах (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, практическое занятие, онлайн - занятие	
85.	Оказание доврачебной помощи в походах (возможна	2	беседа, практическое занятие, сюжетно –	

	заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)		ролевая игра онлайн - занятие	
86.	Оказание доврачебной помощи в походах (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие, занятие в парах онлайн - занятие	
87.	Оказание доврачебной помощи в походах (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе) Текущий контроль	1	тест, практическое занятие онлайн - занятие	
88.	Понятие о топографической спортивной карте (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие, сюжетно – ролевая игра онлайн - занятие	
89.	Практика с топографической спортивной карте (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
90.	Практика с топографической спортивной карте (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, презентация, практическое занятие онлайн - занятие	
91.	Условные знаки (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие, демонстрация онлайн - занятие	
92.	Условные знаки (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)		беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
93.	Ориентирование по горизонту. Азимут (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	беседа, работа в парах, практическое занятие онлайн - занятие	
94.	Измерение расстояний (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
95.	Действия в случае потери ориентирования (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, сюжетно - ролевая игра, практическое занятие, онлайн - занятие	

96.	Ориентирование по местным признакам (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	практическое занятие онлайн - занятие	
97.	Компас (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие, демонстрация онлайн - занятие	
98.	Компас (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие онлайн - занятие	
99.	Ориентирование (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	практическое занятие онлайн - занятие	
100.	Ориентирование. Сдача нормативов (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе) Текущий контроль	2	сдача нормативов онлайн - занятие	
101.	Аэробная нагрузка (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	беседа, практическое занятие, демонстрация онлайн - занятие	
102.	Аэробная нагрузка. Бег (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	практическое занятие, онлайн - занятие	
103.	Аэробная нагрузка. Бег (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие, онлайн - занятие	
104.	Аэробная нагрузка. Бег (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	практическое занятие, онлайн - занятие	
105.	Аэробная нагрузка. Подвижные игры (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие, онлайн - занятие	
106.	Аэробная нагрузка. Подвижные игры (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие, онлайн - занятие	
107.	Аэробная нагрузка с отягощением (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	практическое занятие онлайн - занятие	

	воздухе)			
108.	Аэробная нагрузка с отягощениями (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
109.	Аэробная нагрузка с отягощениями (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	2	практическое занятие онлайн - занятие	
110.	Туристские слеты и соревнования (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	практическое занятие онлайн - занятие	
111.	Промежуточная (годовая) аттестация	2	сдача нормативов	
<b>Итого</b>		<b>187</b>		

## Содержание рабочей программы

### Тема 1. Вводное занятие. Введение в программу

*Теория - 2*

### Тема 2-80, 101-110. Основы туристской подготовки.

*Теория – 27*

*Практика – 124*

#### 1.1. Организация и проведение похода.

*Теория.* Цели похода. Выбор маршрута. Комплектование группы. Правила движения в походе. Техника безопасности в походе. Техника и тактика в туристском походе. Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные и кольцевые. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи.

*Практика.* Тренинг на командообразование и сплочение детского коллектива.

Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Движение группы по дорогам и тропам. Подведение итогов похода. Отработка движения группой.

#### 1.2. Техника преодоления этапов дистанций.

*Теория.* Навесная переправа, параллельные перила, бревно с перильной веревкой, вертикальный маятник, ПТС (подъем-траверс-спуск), ПНС (подъем-навеска-спуск), ПС (подъем-спуск), крутонаклонная навесная переправа, крутонаклонная навесная переправа со спуском, горизонтальный маятник, вертикальный маятник.

*Практика.* Отработка движения по навесной переправе, параллельным перилам, бревну с перильной веревкой, горизонтальному маятнику, ПТС, ПНС, ПС, крутонаклонной навесной переправе, крутонаклонной навесной переправе со спуском, горизонтальному маятнику, вертикальному маятнику.

### 1.3. Туристские слеты и соревнования

*Теория.* Правила туристских соревнований. Организация и проведение туристских слётов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей.

*Практика.* Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в судействе соревнований по различным видам туризма. Участие в городских туристских состязаниях в качестве участников. Участие в организации туристских слетов на уровне учреждения.

### 1.4. ОФП

*Теория.* Общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений).

*Практика.* Практические занятия.

### 1.5. Работа с веревкой. Узлы

*Теория.* Маркирование веревки

Происхождение термина в альпинизме. Применение. Способы маркирования.

*Практика* Маркирование веревки разными способами. Узлы.

### 1.6. Анаэробная нагрузка

*Теория.* Виды упражнений, в которых работают базовые мышцы тела.

Плюсы и минусы аэробной нагрузки. Правильные техника упражнений.

*Практика.* Выполнение разных видов анаэробной нагрузки с пояснениями и безопасным выполнением для здоровья. Знакомства с новыми упражнениями.

Работа в парах.

### 1.7. Аэробная нагрузка

*Теория.* Важность аэробной нагрузки. Выносливость. Польза и вред аэробной нагрузки. Важность разминки перед нагрузкой.

*Практика.* Выполнение разных видов аэробной нагрузки (бег, скакалка, прыжки на месте, игра в мяч, физ. активность, с коротким промежутком времени на отдых) с пояснениями и безопасным выполнением для здоровья.

## **Тема 81-83. Психологический климат туристской группы.**

*Теория* - 2

*Практика* - 4

*Теория.* Развитии и совершенствовании навыков общения. Система морально-психологической подготовки в спортивном туризме.

*Практика.* Тренинги. Тесты.

#### **84-87. Оказание доврачебной помощи в походах.**

*Теория* - 4

*Практика* - 5

*Теория.* Оказание доврачебной помощи в туристских походах. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Клещи, меры профилактики и безопасности.

*Практика.* Перевязка пострадавшего. Наложение шины при переломах. Наложение жгута при артериальном кровотечении. Переноска пострадавшего: с помощью носилок, с помощью подручных средств.

#### **88-100. Топография и ориентирование.**

*Теория* - 5

*Практика* - 10

5.1. Понятие о топографической спортивной карте.

*Теория.* Топографическая карта. Масштаб, виды масштабов. Разработка маршрута похода по карте. Условные знаки, их виды. Рельеф, способы его изображения, характеристика местности по рельефу.

*Практика.* Занятия на местности со спортивными картами. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

5.2. Измерение расстояний.

*Теория.* Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом. Глазомерный способ измерения расстояния.

*Практика.* Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины.

5.3. Ориентирование по местным признакам.

*Теория.* Ориентирование по местным предметам: определения сторон света по природным особенностям. Движение солнца.

*Практика.* Полярная звезда, ее нахождение.

5.4. Действия в случае потери ориентирования.

*Теория.* Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер. Оценка пройденного пути по времени движения.

*Практика.* Упражнения на глазомер и оценку пройденного пути по времени движения.

## **Тема 111. Итоговое занятие. Промежуточная (годовая) аттестация**

### *Практика -2*

Сдача нормативов.

#### **5. Оценочные и методические материалы**

##### ***Оценочные материалы***

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года ежемесячно. Обучающиеся участвуют в соревнованиях и проектах. Педагог дополнительного образования осуществляет качественную оценку результатов обучения по 4-бальной системе.

Промежуточная (годовая) аттестация осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

##### ***Формы фиксации результатов***

- журнал посещаемости;

- протокол промежуточной (годовой) аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.

##### **Информационные ресурсы**

1. Спорт-Марафон  
[https://www.youtube.com/channel/UC\\_aO4rIcQZGGt6Z62AwZ2Wg](https://www.youtube.com/channel/UC_aO4rIcQZGGt6Z62AwZ2Wg)
2. Спортивный туризм. Горный спорт. Ориентирование  
<https://rucont.ru/catalog/881>
3. Моя Академия Туризма  
<https://www.youtube.com/channel/UCQQltwamiTzhzBsvXLQHB>
4. Наука побеждать  
<https://www.youtube.com/channel/UCsT7hk972FddMVdtGnD8tsA>
5. Kenhub - Изучайте анатомию человека  
[https://www.youtube.com/channel/UCto9zh17GR\\_5INyJvR5Ad2Q](https://www.youtube.com/channel/UCto9zh17GR_5INyJvR5Ad2Q)

##### *Литература для обучающихся:*

1. Берман А.Е. Юный турист. М., “ФиС”, 1977 г.
2. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008гг.), М.: ФЦДЮТик, 2008г.
3. Лях В.И. Учебник «Физическая культура» 8-9 класс. М. Просвещение 2017г.
4. Поляков А.М. Полюс высоты. М., “Советская Россия”, 1982 г.
5. Рудольф Ф. Джомолунгма и ее дети. М., “Радуга”, 1983 г.
6. Слуцкер Г.Е. Победы свою боль. С-П, “Комплект”, 1997 г.

##### **Список литературы:**

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
2. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
3. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978

4. Гусев А.А. Методика развития силовых способностей юношей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе // Вестник Томского государственного университета. 2014. №136. С. 165-167.
5. Дворкин Л.С., Хабаров А.А. Силовая подготовка школьников. Краснодар: КГАФК, 2014. 236 с.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). М.: ФиС 1986
11. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2008. 130 с.
12. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
13. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
15. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: Физкультура и спорт, 2003. 118 с.

**Контрольные нормативы к промежуточной (годовой) аттестации обучающихся**

**1-4 класс**

№ п/п	Наименование упражнения.		Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
1	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40-44	38-39	36-37	меньше 36
		Д	38-42	36-37	34-35	меньше 34
2	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1	0
	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	Д	15	8	2	0
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	40-90	30-39	15-29	меньше 15
		Д	50-100	30-49	20-39	меньше 20
4	Бег 1000 м, мин	М	5,50	6,10	6,50	меньше 6,50
		Д	6,10	6,30	6,50	меньше 6,50

**5,6 класс**

№ п/п	Наименование упражнения.		Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
1	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	50	48	46	меньше 46
		Д	46	44	42	меньше 42
2	Подтягивание на перекладине (раз)	М	7-8	5-6	3-4	меньше 3
	Подтягивание на перекладине из виса лежа	Д	20	15	12	меньше 12

	(раз)					
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	40-90	30-39	15-29	меньше 15
		Д	50-100	30-49	20-39	меньше 20
4	Бег 1000 м, мин	М	4,20-4,30	4,45-4,50	5,15-5,20	меньше 5,15
		Д	4,50	5,10	5,40	меньше 5,40

### 7,8 класс

№ п/п	Наименование упражнения.		Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
1	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	54	50	48	меньше 48
		Д	50	48	46	меньше 46
2	Подтягивание на перекладине (раз)	М	9-19	7-8	5	меньше 5
	Подтягивание на перекладине из вися лежа (раз)	Д	30	25	20	меньше 20
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	50-100	40-49	30-39	меньше 30
		Д	100-120	50-100	30-49	меньше 30
4	Бег 1000 м, мин	М	4,10-4,20	4,30 -4,50	5,00-5,15	меньше 5,15
		Д	4,50	5,10	5,30	меньше 5,30

### 9-11 класс

№ п/п	Наименование упражнения.		Оценка	Оценка	Оценка	Оценка
			4	3	2	1
1	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	60	58	56	меньше 56
		Д	58	56	54	меньше 54
2	Подтягивание на перекладине (раз)	М	14-11	10-9	8-7	меньше 7
	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	Д	50-45	44-35	34-30	меньше 30
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	125	100	70	меньше 70
		Д	140	110	80	меньше 80
4	Бег 1000 м, мин	М	4,00-4,20	4,30-4,40	4,50-5,00	меньше 5,00
		Д	4,40	5,00	5,20	меньше 5,20

**Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает сдачу спортивных нормативов:**

**1. Приседания за (кол-во раз/мин).** Проводиться в помещении. Приседания представляют собой физическое упражнение, которое предусматривает опускание корпуса сгибанием колен. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**2. Подтягивание.** Проводиться в помещении. Выполняется в висе и представляет собой поднятие и опускание тела с помощью рук.

**3. Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин).** Проводиться в помещении. Прыжки осуществляются таким образом, чтобы скакалка проходила под ногами и над головой. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**4. Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Контрольные нормативы по спортивному туризму.

<b>1 год обучения</b>	<b>Недопустимый 1 балл</b>	<b>Критический 2 балла</b>	<b>Достаточный 3 балла</b>	<b>Оптимальный 4 балла</b>
а) закрепление 10 карабинов на блокировочной системе (сек)	Более 100	100	100-80	80
в) преодоление навесной переправы (сек)	Более 70	70	70-50	50
б) вязка 6 узлов - проводник восьмерка (сек.)	Более 40	40	40-35	35
г) маркировка верёвки 25м (сек)	Более 60	60	60-50	50

**Уровень проявления данных показателей выражается в оценках:**

Обучающиеся, набравшие от 14-16 баллов - оптимальный уровень;  
 10-13 баллов - допустимый уровень;  
 6-9 баллов - критический уровень;  
 менее 5 баллов - недопустимый уровень.

Приложение 3

Сдача контрольных нормативов по разделу «Топография и ориентирование»

<b>Норматив</b>	<b>Недопустимый 1балл</b>	<b>Критический 2 балла</b>	<b>Достаточный 3 балла</b>	<b>Оптимальный 4 балла</b>
а) Определение азимута по карте (градусы)	Более 15	Погрешность 10 – 15	Погрешность 5 – 10	Погрешность 5
а) Определение азимута на ориентир (градусы)	Более 15	Погрешность 10 – 15	Погрешность 5 – 10	Погрешность 5
б) Определение масштаба на карте	Более 2 знаков	Ошибка в 2 знака	Ошибка в 1 знак	Без ошибки

в) Знание знаков спортивных карт	Менее 10	10 из 20	14 из 20	18 из 20
г) Нарисовать фигуру при помощи направлений сторон горизонта	Фигура нарисована не верно	Ошибка в рисовании 2-х сторон	ошибка в рисовании 1-ой стороны	Фигура нарисована верно

**Уровень проявления данных показателей выражается в оценках:**

Обучающиеся, набравшие от 18-20 баллов - оптимальный уровень;

13-17 баллов - допустимый уровень;

8-12 баллов - критический уровень;

менее 7 баллов – недопустимый уровень.