

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

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 3
от 27 февраля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»
И.Ю. Лодырев
Приказ от 28.02.2023
№ ДН-17-29/3



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности

Спортивный туризм
базовый уровень шестой год обучения

(название)

на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

тренер-преподаватель

Шестак Мария Геннадьевна

Насонова Наталья Юрьевна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2023

ПАСПОРТ
 Дополнительная общеобразовательная программа по спортивному туризму
МАОУ ДО "Центр плавания "Дельфин"

Название программы	Спортивный туризм
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Шестак Мария Геннадьевна
Год разработки	2022 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	
Уровень программы	Базовый уровень шестой год обучения
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Создание условий для самореализации личности обучающегося, развития его спортивных, творческих и интеллектуальных способностей средствами туризма и краеведения.
Задачи	<p>1. Удовлетворить естественную потребность обучающихся в непосредственном познании своего края, воспитать бережное отношение и любовь к нему.</p> <p>2. Формирование знаний, умений и навыков в области спортивного туризма, краеведения, дальнейшее их совершенствование и реализация в практической деятельности.</p> <p>3. Развитие самодеятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	Ориентирование на местности. Техника выполнения туристских этапов. Топографические знаки. Знания первой доврачебной помощи. Вязка узлов. Участие в соревнованиях различного уровня.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	3 часа в неделю, в год 114 часов.
Возраст обучающихся	15-18 лет
Формы занятий	Очная
Методическое обеспечение	<p>1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.</p> <p>2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 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 6. Видеоматериал "Веревочный курс", Н.Ю.Насонова тренер -преподаватель по спортивному туризму <ul style="list-style-type: none"> • https://yadi.sk/i/cTaKgEJi18K3pg • https://yadi.sk/i/7LNcsQhpyczI6A • https://yadi.sk/i/chSr2hzK6jU8gA • https://yadi.sk/i/6Ez2DUYs0rZ2Lw • https://yadi.sk/i/zFqXZvrptkh8iA • https://yadi.sk/i/FudbEy_m9Yt1YA • https://yadi.sk/i/IVzzld7IQO_5xA • https://yadi.sk/i/vgcY3pIIXPTzNw
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения)</p>	<p>Туристическое снаряжение: системы, карабины, жумары, блоки, рюкзаки, веревки, палатки. Инвентарь для ОРУ: мяч, скакалка, мат</p> <p>Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале Сургутской технологической школы.</p>

1. Пояснительная записка

Программа создана на основе комплексной программы по спортивному туризму МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» и адаптирована под условия и возможности местности её реализации в г. Сургуте ХМАО-Югры. 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.

При разработке программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

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

2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;

3. 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 с изменениями;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20»;

6. 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>);

7. Годовой календарный график на 2023-2024 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».

Направленность программы -туристско-краеведческая.

Актуальность и новизна программы заключается в новых формах организации образовательной работы с детьми и подростками, направленных на деятельностное участие их в общении с природой и окружающим миром.

Спортивный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма, который сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира. Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуальных, духовных и физических способностей, помогает изучению окружающей природы, способствует приобретению навыков самостоятельной жизнедеятельности.

Отличительные особенности программы. Данная программа по своему содержанию является комплексной и включает в себя широкий спектр деятельности туристско-краеведческой направленности. Составными частями содержания программы являются: краеведение и охрана природы, туристское многоборье, спортивное ориентирование, что позволит обучающимся получить разносторонние знания в данной направленности.

Адресат программы. Программа по спортивному туризму предназначена для категории детей с 15-18 лет. Программа предусматривает обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов, с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности особенностей развития психических свойств и качеств. Заниматься в объединении могут физически развитые юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься спортивным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом и с родителями (законными представителями) по вопросу допуска детей к походам и соревнованиям по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, получить на каждого обучающегося медицинскую справку - разрешение заниматься туризмом.

Объем программы. Годовая нагрузка 114 часов, недельная нагрузка 3 часа

Форма обучения и виды занятий. Форма обучения очная. Тренировочный процесс включает в себя теоретические занятия и практические, туристические слеты, соревнования различного уровня, тренировочные сборы.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения

Режим занятий. Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность тренировочного занятия 1 час.

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

Задачи:

1. Удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании своего края, воспитать бережное отношение и любовь к нему.

2. Формирование знаний, умений и навыков в области спортивного туризма, краеведения, дальнейшее их совершенствование и реализация в практической деятельности.

3. Развитие самодеятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

Данные задачи реализуются посредством теоретических и практических занятий, проводимых с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, с обязательным, неукоснительным выполнением требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации, регламента по виду спорта «спортивный туризм».

2. Учебный план

Учебный план и программа базового уровня шестого года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование после, полученных на базовом уровне пятого года обучения знаний, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому туристу. Процесс обучения идет по спирали, возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены, медицинской помощи в походных условиях. Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению препятствий, трудностей во время соревнований и совершения походов, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе базового уровня шестого года обучения уделяется технике и тактике походов. участием в соревнованиях и организация мероприятий различного уровня, судейство на дистанции.

Практические занятия, учебно-тренировочные походы и соревнования надо строить так, чтобы ребята продолжали все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не пряталась бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы проводятся в форме докладов, составленных обучающимися самостоятельно.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, специального снаряжения, преподаватель должен воспитывать у обучающихся умение самостоятельно принимать решения. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года. Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	1. Введение	1			
1.1	Рассказы об интересных походах и путешествиях. Законы туристов.	1	1	-	Предварительный контроль

2.	Краеведение и охрана природы.	3			
2.1	Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	1	1	-	Текущий контроль
2.2	Природоохранные мероприятия	1	1	-	Текущий контроль
2.3	Проведение краеведческих викторин.	1	-	1	Текущий контроль
3.	Ориентирование. Топографическая подготовка	6			
3.1	Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий.	1	-	1	Текущий контроль
3.2	Преобразование числового масштаба в натуральный.	1	1	-	Текущий контроль
3.3	Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Значковый метод изображения	1	-	1	Текущий контроль
3.4	Проложение по карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде).	1	-	1	Текущий контроль
3.5	Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута	1	1	-	Текущий контроль
3.6	Пользование линейным и числовым масштабами	1	1	-	Текущий контроль
4	Физическая подготовка туриста ОФП	65			
4.1	Преодоление туристических препятствий	37	1	36	Текущий контроль
4.2	Движение в походе: строй, темп, остановка для отдыха.	1	1	-	Текущий контроль
4.3	Нормативы юношеских разрядов по туризму.	1	1		Текущий контроль
4.4	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции.	12	-	12	Этапный контроль
4.5.	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	10	-	10	Этапный контроль
4.6.	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	4		4	Этапный контроль
5.	Основы пешеходного туризма	6			
5.1	Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение	1	1	-	Текущий контроль
5.2	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.	1	1	-	Текущий контроль
5.3	Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	1	1	-	Текущий контроль

5.4	Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	1	1	-	Текущий контроль
5.5	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.	1	1	-	Текущий контроль
5.6	Привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.	1	1	-	Текущий контроль
6.	Туристские походы	9			
6.1	Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте	1	1	-	Текущий контроль
6.2	Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения.	1	1	-	Текущий контроль
6.3	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.	1	1	-	Текущий контроль
6.4	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	1	1	-	Текущий контроль
6.5	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.	2	1	1	Текущий контроль
6.6	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.	1	1	-	Текущий контроль
6.7	Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.	1	1	-	Текущий контроль
6.8	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	1	1	-	Текущий контроль
7.	Сдача контрольных нормативов	4	-	4	Этапный контроль
8.	Соревнования по спортивному туризму	16	-	20	Этапный

					контроль
	Итого часов в году	114	23	91	

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение. Рассказы об интересных походах и путешествиях, Законы туристов.

2. Краеведение и охрана природы.

- Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.
Практические занятия. Природоохранные мероприятия. Проведение краеведческих викторин.

3. Ориентирование. Топографическая подготовка.

- Преобразование числового масштаба в натуральный. Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Значковый метод изображения. Пользование линейным и числовым масштабами.

Практические занятия Проложение по карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий.

4. Физическая подготовка туриста.

Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановка для отдыха. Нормативы юношеских разрядов по туризму.

Практические занятия. Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции. Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания). Выполнение упражнений для развития силы рук и ног. Обучение и преодолению препятствий. Выполнение нормативов юношеских разрядов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну (скамейке); переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5. Основы пешеходного туризма.

- Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение. Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.
- Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.
- Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

- Привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.
- Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.
- Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия.

- Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Расчет продуктов питания для двухдневного похода.
- Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.
- Изучение приемов преодоления препятствий на местности (спуск и подъем по перилам, преодоление преграды по бревну с помощью горизонтального маятника, преодоление заболоченного участка по жердям и кочкам). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность туриста. Вязка узлов. Учебно-тренировочные игры и упражнения на местности

6. Туристские походы.

- Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.
- Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.
- Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.
- Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.
- Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.
- Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.
- Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.
- Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Практические занятия.

- Разработка маршрутов и планов-графиков учебно - тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.п., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка и расфасовка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графика дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Учебно-тренировочные сборы (палаточный лагерь).
- Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Оформление альбома, летописи объединения. Подготовка фотовыставки о работе образовательного объединения. Обсуждение похода в группе. Оформление документации, заполнение учетных карточек, награждение участников.

7. Сдача контрольных нормативов

- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке, прыжки в длину с места, бег 1000 метров, подтягивание на низкой и высокой перекладине.

8. Соревнования по спортивному туризму

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы по туризму. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе тренировки по туризму. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по туризму оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры:

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области эстетической культуры:

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по туризму, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни занимающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание навыков туристической подготовки как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий по туризму для профилактики психического и физического утомления;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по спортивному туризму, их планирования и содержательного наполнения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты.

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы по туризму. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знание основных направлений развития спортивного туризма в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- знания по истории и развитию спорта и туризма.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной подготовкой, подбирать туристические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия по туризму разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, туристического инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

В области коммуникативной культуры:

- способность формулировать цели и задачи занятий, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по туризму владеть информационными о проведении;
- способность интересно и доступно излагать знания о спортивном туризме.

В области физической культуры:

- способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность отбирать специальные упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для туристической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема занятия	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
сентябрь					
1	Теоретическая подготовка	1	Рассказы об интересных походах и путешествиях, Законы туристов	01.09.23.- 03.09.23	
2	Теоретическая подготовка	1	Обучение и преодоление туристических препятствий	01.09.23.- 03.09.23	
3	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	05.09.23- 10.09.23	
4	Теоретическая подготовка	1	Краеведческая и экскурсионная работа в походах.	05.09.23- 10.09.23	
5	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции ¹	05.09.23- 10.09.23	
6	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	12.09.23- 17.09.23	
7	Теоретическая подготовка	1	Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	12.09.23- 17.09.23	
8	ОФП	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	12.09.23- 17.09.23	
9	Теоретическая подготовка	1	Движение в походе: строй, темп, остановка для отдыха.	19.09.23- 24.09.23	
10	Теоретическая подготовка	1	Фотографирование в поход	19.09.23- 24.09.23	

11	Практическая подготовка	1	Сдача контрольных нормативов	19.09.23-24.09.23	
12	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	26.09.23-01.10.23	
13	Теоретическая подготовка	1	Природоохранные мероприятия	26.09.23-01.10.23	
октябрь					
14	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	26.09.23-01.10.23	
15	Практическая подготовка	1	Проведение краеведческих викторин.	03.10.23.-08.10.23	
16	Практическая подготовка	1	Выпуск альбома по итогам краеведческих и природоохранных работ.	03.10.23.-08.10.23	
17	ОФП	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	03.10.23.-08.10.23	
18	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	10.10.23.-15.10.23	
19	Теоретическая подготовка	1	Пользование линейным и числовым масштабами	10.10.23.-15.10.23	
20	Теоретическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	10.10.23.-15.10.23	
21	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	17.10.23.-22.10.23	
22	Теоретическая подготовка	1	Преобразование числового масштаба в натуральный.	17.10.23.-22.10.23	
23	Теоретическая подготовка	1	Нормативы юношеских разрядов по туризму.	17.10.23.-22.10.23	
24	ОФП	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	24.10.23.-29.10.23	
25	Практическое занятие	1	Изменение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.	24.10.23.-29.10.23	
26	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	24.10.23.-29.10.23	
ноябрь					

27	Практическое занятие	1	Ориентирование с помощью карты и компаса.	01.11.23 05.11.23	
28	Теоретическая подготовка	1	Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Значковый метод изображения	01.11.23 05.11.23	
29	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	01.11.23 05.11.23	
30	Практическое занятие	1	Проложение по карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде).	07.11.23 12.11.23	
31	Теоретическая подготовка	1	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Туристские палатки, их устройство. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт.	07.11.23 12.11.23	
32	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	07.11.23 12.11.23	
33	Теоретическая подготовка	1	Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута	14.11.23 19.11.23	
34	Практическое занятие	1	Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий.	14.11.23 19.11.23	
35	Практическое занятие	1	Соревнования по спортивному туризму	14.11.23 19.11.23	
36	Практическое занятие		Соревнования по спортивному туризму	21.11.23 26.11.23	
37	ОФП	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	21.11.23 26.11.23	
38	Практическое занятие	1	Игры и упражнения на местности.	21.11.23 26.11.23	
39	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	28.11.23 01.12.23	
декабрь					
40	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	28.11.23 01.12.23	
41	Теоретическая подготовка	1	Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с обучающимися. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы,	28.11.23 01.12.23	

			завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.		
42	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	05.12.23 10.12.23	
43	ОФП	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	05.12.23 10.12.23	
44	Теоретическая подготовка	1	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.	05.12.23 10.12.23	
45	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	12.12.23 17.12.23	
46	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	12.12.23 17.12.23	
47	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	12.12.23 17.12.23	
48	ОФП	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	19.12.23 24.12.23	
49	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	19.12.23 24.12.23	
50	Теоретическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	19.12.23 24.12.23	
51	Теоретическая подготовка	1	Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.	26.12.2 30.12.23	
52	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	26.12.23 30.12.23	
январь					
53	ОФП	1	Преодоление туристических	10.01.24-	

			препятствий	14.01.24	
54	Теоретическая подготовка	1	Транспортировка пострадавшего	10.01.24-14.01.24	
55	Практическое занятие	1	Соревнования по спортивному туризму	10.01.24-14.01.24	
56	Практическое занятие	1	Соревнования по спортивному туризму	16.01.24-21.01.24	
57	ОФП	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	16.01.24-21.01.24	
58	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	16.01.24-21.01.24	
59	Теоретическая подготовка	1	Разработка маршрута, составление Плана-подготовки похода, плана графика движения.	23.01.24-28.01.24	
60	Теоретическая подготовка	1	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	23.01.24-28.01.24	
61	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	23.01.24-28.01.24	
62	ОФП	1	Сдача контрольных нормативов	30.01.24-04.02.24	
февраль					
63	Теоретическая подготовка	1	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.	30.01.24-04.02.24	
64	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	30.01.24-04.02.24	
65	Теоретическая подготовка	1	Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов а пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды в походе.	06.02.24-11.02.24	
66	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	06.02.24-11.02.24	
67	Теоретическая подготовка	1	Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во	06.02.24-11.02.24	

			время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.		
68	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	13.02.24- 18.02.24	
69	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	13.02.24- 18.02.24	
70	Теоретическая подготовка	1	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	13.02.24- 18.02.24	
71	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	20.02.24- 25.02.24	
72	ОФП	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	20.02.24- 25.02.24	
73	ОФП	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	27.02.24- 04.03.24	
март					
74	Теоретическая подготовка	1	Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	27.02.24- 04.03.24	
75	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	27.02.24- 04.03.24	
76	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	06.03.24- 11.03.24	
77	ОФП	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	06.03.24- 11.03.24	
78	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	06.03.24- 11.03.24	
79	ОФП		Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	13.03.24- 18.03.24	
80	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	13.03.24- 18.03.24	
81	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	13.03.24- 18.03.24	
82	Теоретическая	1	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь	20.03.24-	

	подготовка		пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.	25.03.24	
83	Теоретическая подготовка	1	Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте	20.03.24- 25.03.24	
84	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	20.03.24- 25.03.24	
85	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	27.03.24- 01.04.24	
86	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	27.03.24- 01.04.24	
апрель					
87	Теоретическая подготовка	1	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.	27.03.24- 01.04.24	
88	Теоретическая подготовка	1	Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение	03.04.24- 08.03.24	
89	ОФП	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	03.04.24- 08.03.24	
90	Практическая подготовка	1	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.	03.04.24- 08.03.24	
91	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	10.04.24- 15.04.24	
92	Практическая подготовка	1	Соревнования по спортивному туризму	10.04.24- 15.04.24	
93	Практическая подготовка	1	Соревнования по спортивному туризму	10.04.24- 15.04.24	
94	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	17.04.24- 22.04.24	
95	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	17.04.24- 22.04.24	
96	Теоретическая подготовка	1	Расчет продуктов питания для похода.	17.04.24-	

				22.04.24	
97	Теоретическая подготовка	1	Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов.	24.04.24- 29.04.24	
98	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	24.04.24- 29.04.24	
99	Практическая подготовка	1	Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов.	24.04.24- 29.04.24	
Май					
100	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции.	02.05.24- 06.05.24	
101	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	02.05.24- 06.05.24	
102	Теоретическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	02.05.24- 06.05.24	
103	Практическая подготовка	1	Сдача контрольных нормативов	08.05.24- 13.05.24	
104	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	08.05.24- 13.05.24	
105	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции.	15.05.24- 20.05.24	
106	Теоретическая подготовка	1	Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.	15.05.24- 20.05.24	
107	Практическая подготовка	1	Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с обучающимися.	15.05.24- 20.05.24	
108	Теоретическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	22.05.24- 26.05.24	
109	Практическая подготовка	1	Сдача переводных контрольных нормативов	22.05.24- 26.05.24	
110	Теоретическая подготовка	1	Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах.	22.05.24- 26.05.24	
111	Теоретическая подготовка	1	Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов.	27.05.24	

			Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.		
112	Практическая подготовка	1	Соревнования по спортивному туризму	29.05.24	
113	Практическая подготовка	1	Соревнования по спортивному туризму	30.05.24	
114	ОФП	1	Преодоление туристических препятствий	31.05.24	
Всего в год 114 часов					

Условия реализации программы и материально-техническая база

Для проведения тренировочных занятий используется туристическое снаряжение: системы, карабины, жумары, блоки, рюкзаки, веревки, палатки. Благодаря этому снаряжению у детей проводятся не только теоретические занятия, но и практические. Тренировочные занятия проводятся в спортзале МБОУ СТШ.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований и походов участники не только получают оздоровительный и психологический эффект, но и совершенствуют спортивную подготовку и туристические навыки, обучаются социальным ролям, а также получают определенные предписания, которые, превращаясь в их внутренние побуждения, входят в структуру личности, становясь внутренней сущностью. Всестороннее воспитание волевых качеств должно входить в основное содержание подготовки туристов. Туризм привлекает своей эмоциональной насыщенностью, романтикой. Длительное пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям.

Занятия туризмом вырабатывают у детей ценные умения и навыки в разведении костра, приготовлении пищи, ремонте обуви и одежды. Сталкиваясь с трудностями туристической жизни, они учатся преодолевать их не в одиночку, а коллективом.

Методическое обеспечение

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядно практический; игровой дискуссионный, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая

Формы организации учебного занятия: беседа, поход, практическое занятие, соревнования, экскурсия, эстафеты.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия: являются хоть и ограниченным по времени процессом, представляют собой модель деятельности педагога и детского коллектива. В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой вид деятельности, содержанием и конкретной задачей.

I этап - организационный. Задача: подготовка детей к работе на тренировочных занятиях. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на тренировочную деятельность и активизация внимания.

II этап проверочный. Задача: установление правильности и осознанности выполнения задания выявление ошибок и их коррекция.

Содержание этапа: проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действия.
2. Первичная проверка
3. Закрепление знаний и способов действия. Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.
4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, прохождение туристических этапов различной сложности

VI этап - итоговый. Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий. Изложенные этапы могут по разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Рабочая программа включает в себя следующие модули:

1. Краеведение и охрана природы.
2. Ориентирование. Топографическая подготовка
3. Общая физическая подготовка туриста (ОФП)
4. Основы пешеходного туризма
5. Туристические походы
6. Соревнования по спортивному туризму
7. Учебно-тренировочные сборы

Форма аттестации. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине, бег на длинные дистанции). Прохождение туристических этапов. Участие в соревнованиях различного уровня.

Контрольные нормативы (мальчики)

Наименование	Возраст				
	Уровень	Баллы	15 лет 16	16 лет 17	17 лет 18
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	25	27	30
	в/с	4	23	25	27
	ср	3	22	23	24
	н/с	2	20	22	23
	низ	1	17	20	23

Бег 1500 метров	выс	5	4.15	4.10	4.00
	в/с	4	4.10	4.05	4.03
	ср	3	4.30	4.20	4.15
	н/с	2	5.00	4.50	4.45
	низ	1	5.20	5.00	4.55
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	13	14	15
	в/с	4	12	13	14
	ср	3	8	10	12
	н/с	2	6	8	10
	низ	1	-1	4	5
Поднимание туловища из положения лежа 1 имн	выс	5	54	55	56
	в/с	4	50	53	55
	ср	3	48	50	52
	н/с	2	46	48	49
	низ	1	40	44	45
Контрольные нормативы (девочки)					
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	24	26	27
	в/с	4	22	24	25
	ср	3	20	22	23
	н/с	2	18	21	22
	низ	1	16	18	19
Бег 1000 метров	выс	5	4.20	4.15	4.13
	в/с	4	4.30	4.25	4.20
	ср	3	4.50	4.30	4.25
	н/с	2	5.00	4.50	4.45
	низ	1	5.20	5.00	4.59
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	16	18	19
	в/с	4	14	16	17
	ср	3	12	14	15
	н/с	2	8	10	11
	низ	1	6	8	9
Поднимание туловища из положения лежа 1 мин.	выс	5	52	54	55
	в/с	4	49	50	52
	ср	3	48	49	50
	н/с	2	46	47	49
	низ	1	40	44	43

Оценочные материалы. В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «бальную» 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

Ожидаемые результаты. Каждый обучающийся должен знать и уметь выполнять следующие туристские навыки: Вязка узлов по назначению: ткацкий, грейнвайн, встречная восьмерка, встречный, проводник, стремя, штык, прямой, шкотовый, брамшкотовый, австрийский (см. Приложение 1)

Техника выполнения туристских этапов:

- Крутонаклонка
- подъем спуск 90*
- самонаведение и самосброс (подъем, спуск)
- подъем, траверс, спуск;
- преодоление по навесной переправе;
- переправа по натянутой веревке с перилами;
- переправа по бревну способом маятник;
- вязка носилок для транспортировки пострадавшего;
- оказания первой медицинской помощи;
- виды костров;
- ориентирование на местности;
- топографические знаки;
- преодоление заболоченного участка по гатям.

Сдача контрольных нормативов (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, прыжки в длину с места, наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине, бег на длинные дистанции)

Занятия туризмом вырабатывают у детей ценные умения и навыки в разведении костра, приготовлении пищи, ремонте обуви и одежды. Сталкиваясь с трудностями туристической жизни, они учатся преодолевать их не в одиночку, а коллективом.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Успешная реализация программы позволяет рассчитывать на:

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

Туристические соревнования и УТС являются одной из важных форм подготовки и проверки готовности туристических групп, а также и формой обмена опытом работы и пропаганды всего нового, появившегося в туризме за последнее время. В конце учебного года команда туристов проходит учебно-тренировочные сборы (палаточный лагерь) на территории базы отдыха "Олимпия".

Список литературы, использованной педагогом при написании программы

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 г.
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. 352 с.
- 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.

(Приложение 1)

Видео материал "Веревочный курс"		
https://yadi.sk/i/cTaKgEJi18K3pg	Узлы "Прямой" "Академический"	
https://yadi.sk/i/7LNcsQhpyczI6A	Узлы "Шкотовы" "Брам-шкотовы"	
https://yadi.sk/i/chSr2hzK6jU8gA	Узлы "Ткацкий" "Грейпвайн"	
https://yadi.sk/i/6Ez2DUYs0rZ2Lw	Узлы "Проводник" "Восьмерка"	

https://yadi.sk/i/zFqXZvrptkh8iA	Узлы "Встречная восьмерка" "Встречный"	
https://yadi.sk/i/FudbEy_m9Yt1YA	Узлы "Стремя" "Схватывающий"	
https://yadi.sk/i/IVzzld7IQO_5xA	Узлы "Австрийский" "Заячьи ушки"	
https://yadi.sk/i/vgcY3pIIxPTzNw	Узел "Штык"	
https://yadi.sk/i/ZzQyjdA9bRtAQ	Туристические узлы, выполнение на скорость	