

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ ГОРОДА ТУАПСЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
Педагогического/методического совета  
МБОУ ДО СЮТур г. Туапсе  
от «30» мая 2022 г.  
Протокол № 12



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО СЮТур г. Туапсе  
Н. В. Ликарчук  
Приказ от «30» мая 2022 г. № 007/у

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Спортивный туризм  
с элементами альпинизма»

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *2 года (540 часов)*

Возрастная категория: *от 9 до 16 лет*

Вид программы: *профориентационная*

Программа реализуется на бюджетной / внебюджетной

ID - № программы в Навигаторе: 48154

Автор-составитель:  
Шуберт Эдуард Евгеньевич  
педагог дополнительного образования

г. Туапсе  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	7
1.3.1.	Учебный план первого года обучения	7
1.3.2.	Содержание учебного плана первого года обучения	8
1.3.3.	Учебный план второго года обучения	12
1.3.4.	Содержание учебного плана второго года обучения	14
1.4.	Планируемые результаты	16
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.</b>	<b>18</b>
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Условия реализации программы	27
2.3.	Формы аттестации	30
2.4.	Оценочные материалы	31
2.5.	Список литературы	32

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм с элементами альпинизма» имеет физкультурно-спортивную направленность, входит в состав муниципального спортивного клуба и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – дистанциями пешеходными, горными, элементами спортивного ориентирования, альпинизма, походной деятельности.

#### **Новизна.**

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

#### **Актуальность.**

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

#### **Отличительные особенности.**

Программа «Спортивный туризм с элементами альпинизма» двухлетняя, предполагает углубленный уровень. При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, дистанции пешеходные, горные, альпинизм), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование» (автор Воронов Ю.С., Константинсв Ю.С.), «Пешеходный туризм» (автор Ткачѳв Г.С.).

В целях более углубленной спортивной подготовки, учащиеся показывающие в процессе занятий по программе высокие спортивные результаты имеют возможность углубленно заниматься спортивным туризмом по программе «Спортивный туризм, совершенствование». Сроки реализации программы – продолжительность образовательного процесса, наличие этапов, уровней освоения программы.

### **Адресат программы.**

Программа разработана для учащихся от 10 до 15 лет. Возраст обучающихся по годам обучения может варьироваться: первый год обучения – 10-14 лет, второй год обучения – 11-15 лет.

Рекомендуемый состав группы первого года обучения 15 человек, второго года обучения - 12 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

### **Уровень программы, объем и сроки.**

Программа «Спортивный туризм с элементами альпинизма» имеет базовый уровень и разработана на 2 года. Основной курс программы (540 часа) соответствует 6-часовой недельной нагрузке педагога (на одну группу) в первый год обучения и 9-часовой нагрузке педагога (на одну группу) во второй год обучения. Первый годы обучения предполагают нагрузку 216 часов, а второй год обучения 324 часа.

### **Форма обучения.**

Форма обучения программы «Спортивный туризм с элементами альпинизма» - очная. Форма организации деятельности – групповая.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по выходным дням. Количество часов занятий на местности, а также отведенных для проведения многодневных походов, выездных соревнований и спортивно-массовых мероприятий регламентируется Положением об учебной деятельности. Занятия на местности, как правило, проводятся в выходные дни.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах).

Формы обучения, применяемые в работе по реализации программы: практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачётные занятия.

Особое внимание при организации любого вида деятельности уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, на них акцентируется внимание при изучении и освоении каждой темы, проведении каждого практического или тренировочного занятия на полигоне или местности, тренировки, старта, мероприятия.

При составлении программы педагог руководствовался следующими принципами:

- **Научности.** Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа

интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.
- Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

В течение всего периода обучения на каждом из годов обучения проводится текущая аттестация, в конце каждого года проводится промежуточная аттестация. В процессе аттестации проверяются теоретические знания (тестирование, знание правил по спортивному туризму) и практические (итоги участия в соревнованиях и выполнению спортивных разрядов в течение года обучения). В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы.**

Создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочное занятие, путешествие, соревнование, учебно-познавательные игры с элементами туризма.

**Цель первого года обучения** - выявление и активная педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих, личностных, организаторских и спортивно-туристских задатков и возможностей обучающихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития.

### **Задачи первого года обучения:**

#### **Предметные задачи:**

- научить надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спортивный спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок, отвесный спуск;
- обучить правилам прохождения этапов дистанций спортивного туризма

подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;

- научить комплектовать походную аптечку;
- обучить мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- обучить подвижным и спортивным играм;
- научить различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

#### **Метапредметные задачи:**

- развивать физические навыки детей,
- укреплять здоровье,
- содействовать правильному физическому развитию воспитанников.

#### **Личностные задачи:**

- воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- воспитать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

**Цель второго года обучения** - интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование начальных знаний, навыков и умений, полученных на базовом этапе подготовки; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников и персонифицированных образовательных туристско-спортивных маршрутов.

#### **Задачи второго года обучения:**

##### **Предметные задачи:**

- обучить методике преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, горная 1-3 класса;
- закрепить на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований;
- научить находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- научить составлять график движения 2-3 дневных походов, заполнять маршрутную документацию,
- обучить навыкам чтения карт и навыкам движения по азимуту,
- научить соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

##### **Метапредметные задачи:**

- развивать физические навыки детей;
- укреплять здоровье;

- содействовать правильному физическому развитию воспитанников.

#### Личностные задачи:

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ.	4	2		Наблюдение
1.2.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	2	2		Фронтальный опрос
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	80	7	73	
2.1.	Специальное личное снаряжение.	2	1	1	Наблюдение
2.2.	Узлы.	10	1	9	Наблюдение
2.3.	Работа с веревками.	4		4	Решение ситуационных задач
2.4.	Работа с карабинами.	4		4	Фронтальный опрос Наблюдение
2.5.	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	12	2	10	Беседа
2.6.	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму.	24	3	21	Беседа
2.7	Полигоны по спортивному туризму	6		6	Тестирование
2.8	Соревнования по спортивному туризму	18		18	Беседа
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	52	14	38	
3.1.	Групповое снаряжение.	2	1	1	Тестирование
3.2.	Подготовка к походу.	3	2	1	Тестирование
3.3.	Движение в походе.	1	1		Наблюдение
3.4.	Профилактика опасностей в походе.	2	2		Наблюдение
3.5.	Организация бивачных работ.	2	1	1	
3.6.	Доврачебная помощь.	6	4	2	Наблюдение
3.7	Питание в походе.	4	3	1	Решение ситуационных задач
3.8.	Составление отчета о походе.	2		2	Фронтальный опрос Наблюдение
3.9.	Походы.	30		30	Наблюдение

4.	СПОРТИВНОЕ И ТУРИСТСКОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	44	14	30	
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1		Фронтальный опрос Наблюдение
4.2.	Топографическая подготовка.	3	2	1	Беседа
4.3.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2		Решение ситуационных задач
4.4.	План. Карта.	2	1	1	Наблюдение
4.5.	Компас.	2	1	1	Фронтальный опрос Наблюдение
4.6.	Условные знаки.	6	3	3	Наблюдение
4.7.	Тактико-техническая подготовка.	3	1	2	Решение ситуационных задач
4.8.	Азимут. Движение по азимуту.	4	1	3	Наблюдение
4.9.	Чтение карты.	6	2	4	Наблюдение
4.10.	Полигоны по спортивному ориентированию.	3		3	Наблюдение
4.11.	Соревнования по спортивному ориентированию.	12		12	Наблюдение
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	36		36	
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	6		6	Тестирование
5.2.	Спортивные игры.	6		6	Тестирование
5.3.	Силовая подготовка.	6		6	Тестирование
5.4.	Беговая подготовка.	6		6	Тестирование
5.5.	Тестирование.	6		6	Тестирование
5.6.	Эстафеты.	6		6	Тестирование
	<b>Всего</b>	216	39	177	

### 1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения

#### 1. Введение

Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.

#### 2. Специальная подготовка по спортивному туризму

##### 2.1. Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

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

##### 2.2. Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

*Практическое занятие:* Вязка узлов и применение их по назначению.



### **2.3. Работа с веревками**

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

*Практическое занятие:* Бухтовка и маркировка верёвки.

### **2.4. Работа с карабинами**

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

*Практическое занятие:* Применение карабинов.

### **2.5. Личное прохождение этапов**

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

*Практическое занятие:* Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

### **2.6. Командное прохождение дистанции**

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

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

### **2.7. Полигоны по спортивному туризму**

*Практическое занятие:* Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма.

### **2.8. Соревнования по спортивному туризму.**

Виды соревнований по спортивному туризму.

*Практическое занятие:* Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, города, района в качестве участников.

## **3. Походная подготовка. Турбыт.**

### **3.1. Групповое снаряжение**

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

*Практическое занятие:* Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

### **3.2. Подготовка к походу**

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

*Практическое занятие:* Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви.

### **3.3. Движение в походе**

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

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

### **3.4. Профилактика опасностей и травм в походе**

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

*Практическое занятие:* Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

### **3.5. Организация бивачных работ**

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

*Практическое занятие:* Установка палатки, разведение костра.

### **3.6. Доврачебная помощь**

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

*Практическое занятие:* Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

### **3.7. Питание в походе**

Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

*Практическое занятие:* Приготовление чая на костре.

### **3.8. Составление отчета о походе**

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

*Практическое занятие:* Описание пути движения.

### **3.9. Походы**

*Практическое занятие:* Совершение пешеходных походов по территории родного края.

## **4. Спортивное и туристское ориентирование**

### **4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании**

Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

### **4.2. Топографическая подготовка**

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной карты. Отличия обозначений условных знаков.

*Практическое занятие:* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояний.

#### **4.3. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию**

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

*Практическое занятие:* Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

#### **4.4. План. Карта**

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

*Практическое занятие:* Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

#### **4.5. Компас.**

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

*Практическое занятие:* Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на предмет.

#### **4.6. Условные знаки**

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внес масштабные, линейные, точечные, площадные.

*Практическое занятие:* Обозначение объектов местности условными знаками.

#### **4.7. Тактико-техническая подготовка**

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

*Практическое занятие:* Упражнения по тактико-технической подготовке.

#### **4.8. Азимут. Движение по азимуту**

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

*Практическое занятие:* Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

#### **4.9. Чтение карты**

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

*Практическое занятие:* Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

#### **4.10. Полигоны по спортивному ориентированию**

*Практическое занятие:* Прохождение учебных дистанций разного вида.

#### **4.11. Соревнования по спортивному ориентированию**

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

*Практическое занятие:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и городского уровня в качестве участников.

### **5. Общая физическая подготовка**

### 5.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

*Практическое занятие:* Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

### 5.2. Спортивные игры

*Практическое занятие:* Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

### 5.3. Силовая подготовка

*Практическое занятие:* Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

### 5.4. Беговая подготовка

*Практическое занятие:* Кросс по пересеченной местности.

### 5.5. Тестирование

*Практическое занятие:* Сдача нормативов.

### 5.6. Эстафеты

## 1.3.3. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	0	Наблюдение
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	165	20	145	
2.1.	Узлы	2	0	2	Наблюдение
2.2.	Личное прохождения этапов спортивного туризма	56	6	50	Решение ситуационных задач
2.3.	Изучение «пешеходного регламента»	4	4	0	Фронтальный опрос Наблюдение
2.4.	Наведение этапов спортивного туризма	30	5	25	Наблюдение
2.5.	Командная работа на этапах спортивного туризма	27	2	25	Решение ситуационных задач
2.6.	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму	12	3	9	Фронтальный опрос Наблюдение
2.7.	Соревнования по спортивному	34	0	34	Беседа

	туризму в дисциплине дистанции пешеходные, горные				
3.	<b>ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБИТ</b>	41	17	24	
3.1.	Виды туризма	2	2	0	Тестирование
3.2.	Планирование маршрута и графика движения	4	2	2	Беседа
3.3.	Питание в походе. Водно-солевой режим	1	1	0	Беседа
3.4.	Доврачебная помощь	11	8	3	Тестирование
3.5.	Составление раскладки	5	3	2	Тестирование
3.6.	Распределение обязанностей в группе	2	1	1	Наблюдение
3.7.	Походы	16	0	16	Наблюдение
4	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ</b>	34	12	22	
4.1.	Условные знаки	4	2	2	Наблюдение
4.2.	Чтение карты	11	0	11	Решение ситуационных задач
4.3.	Чтение рельефа	4	0	4	Фронтальный опрос Наблюдение
4.4.	Изображение рельефа на карте	2	2	0	Наблюдение
4.5.	Тактические приемы спортивного ориентирования	6	3	3	Решение ситуационных задач
4.6.	Движение по азимуту	3	1	2	Фронтальный опрос Наблюдение
4.7.	Ориентирование на маркированной трассе	4	4	0	Беседа
5.	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	82	0	82	
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	11	0	11	Тестирование
5.2.	Спортивные игры	12	0	12	Тестирование
5.3.	Силовая подготовка	19	0	19	Тестирование
5.4.	Беговая подготовка	25	0	25	Тестирование
5.5.	Аттестация	15	0	15	Тестирование
	<b>Всего</b>	<b>324</b>	<b>38</b>	<b>284</b>	

### 1.3.4. Содержание учебного плана второго года обучения

#### 1. ВВЕДЕНИЕ

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

#### 2. Специальная подготовка по спортивному туризму

##### 2.1 Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

*Практическое занятие:* Вязка узлов и применение их по назначению.

##### 2.2 Личное прохождение этапов спортивного туризма

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

*Практическое занятие:* Личное прохождение технических этапов.

Организация самостраховки при прохождении технических этапов.

Отработка скорости работы на этапе.

##### 2.3 Изучение «пешеходного регламента»

Разбор соответствующих пунктов «пешеходного регламента».

*Практическое занятие:* Практическое применение правил при выполнении технических приемов.

##### 2.4 Наведение этапов спортивного туризма

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно, отвесный спуск.

Техника безопасности при наведении этапов.

*Практическое занятие:* Наведение этапов спортивном туризме.

##### 2.5 Командная работа на этапах спортивного туризма

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

Последовательность командных действий при работе на технических этапах.

Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности.

Правила техники безопасности.

*Практическое занятие:* Организация страховки и сопровождения.

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

##### 2.6 Командное прохождение дистанции спортивного туризма

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

*Практическое занятие:* Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

##### 2.7 Соревнования по спортивному туризму

*Практическое занятие:* Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

### 3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ

#### 3.1 Виды туризма

Пешеходный, водный, горный, спелеотуризм и т.д. Основные туристские районы России.

#### 3.2 Планирование маршрута и графика движения

Маршрут похода, дневной километраж, график движения.

*Практическое занятие:* Составление маршрута похода и графика движения в походе.

#### 3.3 Питание в походе. Водно-солевой режим

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Составление меню.

*Практическое занятие:* Составление меню, приготовление пищи на костре.

#### 3.4 Доврачебная помощь

Оказание доврачебной помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки. Назначение медикаментов. Как оказать первую медицинскую помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах.

*Практическое занятие:* Наложение повязки. Оказание первой медицинской помощи.

#### 3.5 Составление раскладки

Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания.

*Практическое занятие:* Составление раскладки для походов.

#### 3.6 Распределение обязанностей в группе

Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности.

*Практическое занятие:* Распределение обязанностей.

#### 3.7 Походы

*Практическое занятие:* Совершение пешеходных походов по территории родного края с прохождением скальных участков рельефа.

### 4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

#### 4.1 Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесмаштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

*Практическое занятие:* Обозначение объектов на местности условными знаками.

#### 4.2 Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

*Практическое занятие:* Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

#### 4.3 Чтение рельефа

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

*Практическое занятие:* Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

#### 4.4 Изображение рельефа на карте

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

*Практическое занятие:* Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

#### **4.5 Тактические приемы спортивного ориентирования**

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

*Практическое занятие:* Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

#### **4.6 Движение по азимуту**

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

*Практическое занятие:* Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

#### **4.7 Ориентирование на маркированной трассе**

Правила соревнований на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП.

*Практическое занятие:* Овладение приемами тактических действий.

### **5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.**

*Практическое занятие* Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо и т. д. Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

#### **5.2 Спортивные игры**

*Практическое занятие* Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

#### **5.3 Силовая подготовка**

*Практическое занятие* Упражнения с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания.

#### **5.4 Беговая подготовка**

*Практическое занятие* Кросс по пересеченной местности.

#### **5.5 Аттестация**

*Практическое занятие*

### **1.4. Планируемые результаты**

**Первый год обучения:**

**Предметные результаты:**

- учащиеся умеют надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спортивный спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок, отвесный спуск;
- учащиеся обучены правилам прохождения этапов дистанций спортивного



туризма, умеют подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;

- учащиеся умеют комплектовать походную аптечку;
- учащиеся обучены мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- учащиеся обучены подвижным и спортивным играм;
- учащиеся умеют различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

#### **Метапредметные результаты:**

- у учащихся развиты физические навыки;
- у учащихся укреплено здоровье,
- правильное физическое развитие воспитанников.

#### **Личностные результаты:**

- у учащихся воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- у учащихся воспитаны чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

#### **Второй год обучения:**

##### **Предметные результаты:**

- учащиеся обучены методике преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, горная 1-3 класса;
- на практике закреплены технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму, совместно с педагогом умение анализировать итоги соревнований;
- учащиеся умеют находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- учащиеся могут составлять график движения 2-3 дневных походов, заполнять маршрутную документацию,
- учащиеся имеют навыки чтения карт и навыки движения по азимуту,
- учащиеся соблюдают правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

##### **Метапредметные результаты:**

- у учащихся развиты физические навыки;
- у учащихся укреплено здоровье,
- правильное физическое развитие воспитанников.

##### **Личностные результаты:**

- у учащихся воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;

- у учащихся воспитаны чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

По итогам 1 года обучения не менее 20% от занимающихся в объединении должны выполнить 3-юношеский разряд по спортивному туризму.

По итогам 2 года обучения не менее 10% от занимающихся в объединении должны выполнить 2-юношеский разряд по спортивному туризму; 40% - 3-юношеский разряд по спортивному туризму.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются походы и соревнования, по результатам участия в которых оценивается овладение воспитанниками знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

### 2.1. Календарный учебный график

#### Первый год обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
1.			Походы. Особенности, опасности, обеспечение, организация ТБ	2	Лекция	Наблюдение
2.			Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	2	Практическое занятие	Наблюдение
3.			Узлы назначение, свойства, заменяемость	2	Практическое занятие	Наблюдение
4.			Участие в соревнованиях по скалолазанию	4	Практическое занятие	Фронтальный опрос
5.			Питание в полевых условиях	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
6.			Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	2	Лекция/практическое занятие	Фронтальный опрос
7.			Виды с\систем, варианты блокировок	3	Практическое занятие	Наблюдение
8.			Спец.узлы, виды страховок	2	Практическое занятие	Устный опрос
9.			Спассистемы виды применение	2	Практическое занятие	Устный опрос
10.			Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
11.			Виды с\систем, варианты блокировок	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
12.			Топ. Игра по условным	2	Лекция	Наблюдение

		обозначениям			
13.		Тур. ориентирование (ТрО) по легенде, по линии	2	Практическое занятие	Устный опрос
14.		ПВД (окрестности города). СО (ориентирование на местности)	5	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
15.		ОФП спортивные игры	2	Практическое занятие	Наблюдение
16.		Прохождение учебной полосы препятствий	2	Практическое занятие	Устный опрос
17.		Анализ прохождения этапов полосы препятствий.	2	Практическое занятие	Наблюдение
18.		Отработка прохождения этапов полосы препятствий.	2	Практическое занятие	Беседа
19.		Мед. подготовка. Виды повязок	2	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
20.		Сбор материалов в «Фотоархив».	2	Практическое занятие	Устный опрос
21.		ПВД с отработкой *ромашки* (ТоП)	2	Практическое занятие	Устный опрос
22.		СО (варианты движения по дистанции)	2	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
23.		Бег, спец упражнения	2	Практическое занятие	Устный опрос
24.		ПВД тренировка на рельефе СО	2	Практическое занятие	Тестирование
25.		ТоП движение по маршруту, чтение карт	2	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
26.		Участие в товарищеских соревнованиях	2	Практическое занятие	Соревнование
27.		СО (по выбору)	2	Практическое занятие	Устный опрос
28.		ТоП движение по азимуту	2	Практическое занятие	Наблюдение
29.		Правила соревнований по СТ	2	Практическое занятие	Устный опрос
30.		ОФП спортивные игры	2	Практическое занятие	Наблюдение
31.		Питание в полевых условиях	2	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
32.		СО Ориентирование в заданном направлении	2	Практическое занятие	Наблюдение
33.		ОФП. Игры, силовые упражнения	2	Практическое занятие	Устный опрос
34.		ТоП Ориентирование по выбору	2	Практическое занятие	Наблюдение
35.		Правила проведения соревнований по СТ	2	Лекция/практическое занятие	Устный опрос

36.		Правила проведения соревнований по СО	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
37.		ОФП (игры, гимнастика)	2	Практическое занятие	Устный опрос
38.		Знаки спортивных карт, игра в карточки	2	Лекция	Наблюдение
39.		СО разработка дистанций	2	Практическое занятие	Устный опрос
40.		ТоП диктант *звездочка*	2	Практическое занятие	Наблюдение Выполнение индивидуальных заданий
41.		Групповое снаряжение для походов	2	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
42.		Топографический диктант	2	Лекция	Соревнования
43.		Игра с элементами туристской техники	2	Практическое занятие	Соревнования
44.		Проведение соревнований . Помощь в организации.	4	Практическое занятие	Наблюдение
45.		Доврачебная помощь при переломах	2	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
46.		Переноска пострадавшего	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
47.		Участие в выступлениях	2	Практическое занятие	Наблюдение
48.		СО контрольная *маршрут*	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
49.		Узлы назначение, свойства, заменяемость	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
50.		Комплексное мероприятие на скалодроме для уча-ся СЮТур	2	Практическое занятие	Устный опрос
51.		ПЕП(параллельные перила)	2	Практическое занятие	Устный опрос
52.		ТПС(работа в связках на скал. уч-ке)	2	Практическое занятие	Устный опрос
53.		Прохождение учебной полосы препятствий	2	Практическое занятие	Тестирование
54.		Анализ прохождения этапов полосы препятствий.	2	Практическое занятие	Соревнования
55.		Мед. подготовка. Виды повязок	2	Практическое занятие	Тестирование
56.		Сбор материалов в «Фотоархив».	2	Практическое занятие	Соревнования
57.		ПВД с отработкой *ромашки* (ТоП)	2	Практическое занятие	Устный опрос
58.		ТБ (варианты спас обвязок и страховки)	2	Практическое занятие	Соревнования
59.		Виды склонов. ТПС, отвесный спуск	2	Практическое занятие	Устный опрос
60.		Комплексное занятие по ТПТ	4	Практическое занятие	Соревнования

61.		Спорт.игры. ОФП	2	Практическое занятие	Устный опрос
62.		ТПС(подъем, траверс, спуск)	2	Практическое занятие	Наблюдение
63.		Отработка прохождения этапов полосы препятствий.	2	Практическое занятие	Наблюдение
64.		ТБ.страховки.Работа с компасом(азимуты)	2	Практическое занятие	Наблюдение
65.		Виды склонов. ТПС, отвесный спуск	2	Практическое занятие	Соревнование
66.		Комплексное занятие по ТПТ	4	Практическое занятие	Наблюдение
67.		ПЕП(параллельные перила)	2	Практическое занятие	Наблюдение
68.		ТоП. Игра по условным обозначениям	2	Практическое занятие	Наблюдение
69.		Мероприятие выходного дня ТПТ (подъем, траверс, отвесный спуск)	2	Практическое занятие	Наблюдение
70.		ТоП движение по азимуту, знаки карт	2	Практическое занятие	Наблюдение
71.		ПЕП(параллельные перила)	2	Практическое занятие	Устный опрос
72.		ТБ (варианты спас обвязок и страховки)	2	Практическое занятие	Наблюдение
73.		ПЕП(маятник, кочки, гать)	2	Практическое занятие	Наблюдение
74.		ПВД тренировка на рельефе ПЕП	4	Практическое занятие	Наблюдение
75.		ТоП движение по маршруту, чтение карт	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
76.		Участие в товарищеских соревнованиях	2	Практическое занятие	Наблюдение
77.		Питание в полевых условиях	2	Практическое занятие	Наблюдение
78.		ОФП спортивные игры по топографии	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
79.		Правила проведения соревнований по СТ	2	Практическое занятие	Наблюдение
80.		Знаки топографических и спортивных карт, масштабы	2	Практическое занятие	Устный опрос
81.		Топографический диктант	2	Практическое занятие	Устный опрос
82.		Узлы назначение, свойства, заменяемость	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
83.		Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	2	Практическое занятие	Наблюдение
84.		Знаки спортивных карт, игра в карточки	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
85.		Преодоление естественных препятствий (ПЕП).	2	Практическое занятие	Наблюдение

			Навесная переправа			
86.			Организация стоянки, охрана природы	2	Практическое занятие	Устный опрос
87.			Правила организации турпохода. Узлы	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
88.			Доврачебная помощь. Тепловой удар. Пищевые отравления	2	Практическое занятие	Наблюдение
89.			Узлы назначение, свойства, заменяемость	2	Практическое занятие	Наблюдение
90.			Знаки спортивных карт, игра в карточки	2	Практическое занятие	Наблюдение
91.			Преодоление естественных препятствий (ПЕП). Навесная переправа	4	Практическое занятие	Беседа
92.			ТПС командная работа *скальный участок*	2	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
93.			Групповое снаряжение	2	Практическое занятие	Устный опрос
94.			ТПС командная работа *скальный участок*	2	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
95.			ПЕП (бум, завал, брод и т.д.)	2	Практическое занятие	Устный опрос
96.			Групповое снаряжение	2	Практическое занятие	Тестирование
97.			Мед. подготовка. Виды повязок	2	Практическое занятие	Устный опрос
98.			Способы преодоления препятствий, организации страховок	2	Практическое занятие	Соревнование
99.			ТПС(подъем, траверс, спуск)	2	Практическое занятие	Устный опрос
100.			План на лето	2	Практическое занятие	Наблюдение
			<b>Всего</b>	<b>216</b>		

### Второй год обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
1.			Оргзанятие. Отчет за лето	2	Лекция	Наблюдение
2.			ТБ.страховки.Работа с компасом(азимуты)	2	Лекция	Наблюдение
3.			Участие в соревнованиях по скалолазанию	5	Практическое занятие	Наблюдение
4.			ОФП. Спортигры.	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
5.			Узлы назначение, свойства,	2	Лекция/практи	Наблюдение

		заменяемость		ческое занятие	
6.		Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	2	Лекция/практическое занятие	Фронтальный опрос
7.		Виды с/систем, варианты блокировок	3	Практическое занятие	Наблюдение
8.		Спец.узлы, виды страховок	2	Практическое занятие	Устный опрос
9.		Спассистемы применение виды	2	Практическое занятие	Устный опрос
10.		ПВД. Долина р.Паук	7	Практическое занятие	Фронтальный опрос
11.		Навесная переправа	2	Практическое занятие	Наблюдение
12.		Травверс , спуск	2	Практическое занятие	Фронтальный опрос
13.		ПВД. Мыс Кадош	4	Практическое занятие	Наблюдение
14.		ПЕП. Подготовка к соревнованиям	2	Практическое занятие	Устный опрос
15.		Питание в полевых условиях	2	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
16.		ПВД (окрестности города). СО (ориентирование на местности)	7	Практическое занятие	Наблюдение
17.		Техника передвижения и страховки(ТПС) на склонах разной сложности	2	Практическое занятие	Наблюдение
18.		ТПС(подъем, траверс, спуск)	2	Практическое занятие	Устный опрос
19.		ПЕП. Узлы, применение, особенности, навесная переправа	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
20.		ТПС(подъем, траверс, спуск)	3	Лекция/практическое занятие	Беседа
21.		ПЕП. Полоса препятствий	3	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
22.		Инструктаж по ТБ. Стояночные работы	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
23.		Виды склонов. ТПС, отвесный спуск	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
24.		Комплексное занятие по ТПТ	4	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
25.		Спортигры. ОФП	3	Практическое занятие	Устный опрос
26.		ТПС(подъем, траверс, спуск)	3	Практическое занятие	Тестирование
27.		Отработка прохождения	3	Практическое	Устный опрос

		этапов полосы препятствий.		занятие	
28.		ТБ.страховки.Работа с компасом(азимуты)	3	Практическое занятие	Соревнование
29.		Подготовка к выезду на полевую тр-ку	3	Практическое занятие	Устный опрос
30.		Отработка прохождения этапов полосы препятствий.	3	Практическое занятие	Наблюдение
31.		ПВД, участие в соревнованиях по скалолазанию	3	Практическое занятие	Устный опрос
32.		Доврачебная помощь	2	Практическое занятие	Наблюдение
33.		Техника передвижения и страховки(ТПС) на склонах разной сложности	2	Практическое занятие	Устный опрос
34.		Скалодром.ТБ (варианты спасобъвязок и страховки)	4	Практическое занятие	Наблюдение
35.		ПЕП(параллельные перила)	3	Практическое занятие	Устный опрос
36.		ТоП. Игра по условным обозначениям	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
37.		Мероприятие выходного дня ТПТ (подъем, траверс, отвесный спуск)	4	Практическое занятие	Устный опрос
38.		ТоП движение по азимуту, знаки карт	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
39.		Открытое комплексное занятие по СТиО	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
40.		Туризм как экспедиции. Знаки топокарт	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
41.		ОФП. Игры, силовые упражнения	2	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
42.		Гимнастика. ТоП. Спортивное ориентирование (СО) Ориентирование в заданном направлении	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение Выполнение индивидуальных заданий
43.		Выезд на соревнования по скалолазанию	4	Практическое занятие	Устный опрос
44.		Виды рельефа. ТоП Ориентирование по выбору	3	Лекция/практическое занятие	Соревнования
45.		Виды турориентирования. ТПС	2	Лекция/практическое занятие	Соревнования
46.		Правила проведения соревнований по СО	2	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
47.		Открытое мероприятие по Спортивному Туризму и Ориентированию	3	Практическое занятие	Устный опрос
48.		ТПС командная работа *скальный уч-ок*	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
49.		ПЕП (бум, завал, брод и т.д.)	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
50.		Групповое снаряжение	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение



51.		Мед. подготовка. Виды повязок	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
52.		Участие в соревнованиях по СТ и СО	4	Практическое занятие	Устный опрос
53.		Доврачебная помощь при переломах	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
54.		Переноска пострадавшего	3	Лекция/практическое занятие	Тестирование
55.		ОФП. Силовые упр-ия	3	Практическое занятие	Соревнования
56.		Техника безопасности в СТ	3	Практическое занятие	Тестирование
57.		Узлы назначение, свойства, заменяемость	3	Лекция/практическое занятие	Соревнования
58.		Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
59.		Знаки спортивных карт, игра в карточки	3	Лекция/практическое занятие	Соревнования
60.		Преодоление естественных препятствий (ПЕП). Навесная переправа	3	Практическое занятие	Устный опрос
61.		Организация стоянки, охрана природы	3	Лекция/практическое занятие	Соревнования
62.		Домбайская связка	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
63.		Правила организации турпохода. Узлы	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
64.		Доврачебная помощь. Тепловой удар. Пищевые отравления	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
65.		История русского альпинизма и туризма. Спассистемы и узлы	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
66.		Ориентирование на местности. Работа с компасом(азимуты)	3	Практическое занятие	Соревнования
67.		Восхождения. Особенности, опасности, обеспечение, организация	4	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
68.		Крымская связка	3	Практическое занятие	Наблюдение
69.		ТПС(подъем, траверс, спуск)	3	Практическое занятие	Наблюдение
70.		ТоП. Игра по условным обозначениям	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
71.		ТПС(скальный участок)	3	Практическое занятие	Наблюдение
72.		ПЕП(параллельные перила)	3	Практическое занятие	Устный опрос
73.		Спуск. Способы (Дюльфер)	3	Практическое занятие	Наблюдение
74.		ТПС(работа в связках на	3	Практическое	Наблюдение

		скал. уч-ке)		занятие	
75.		Прохождение учебной полосы препятствий	3	Практическое занятие	Наблюдение
76.		Анализ прохождения этапов полосы препятствий.	3	Лекция	Фронтальный опрос
77.		Мед. подготовка. Виды повязок	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
78.		Сбор материалов в «Фотоархив».	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
79.		ПВД с отработкой *ромашки* (ТоП)	6	Практическое занятие	Фронтальный опрос
80.		Спассистемы на время	3	Практическое занятие	Наблюдение
81.		ТБ (варианты спас обвязок и страховки)	3	Лекция/практическое занятие	Устный опрос
82.		ПЕП(маятник, кочки, гать)	3	Практическое занятие	Устный опрос
83.		ПВД тренировка на рельефе ПЕП	3	Практическое занятие	Фронтальный опрос
84.		ТоП движение по маршруту, чтение карт	3	Практическое занятие	Наблюдение
85.		Участие в товарищеских соревнованиях	4	Практическое занятие	Фронтальный опрос
86.		Питание в полевых условиях	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
87.		ОФП спортивные игры по топографии	3	Практическое занятие	Устный опрос
88.		Правила проведения соревнований по СТ	3	Лекция/практическое занятие	Решение ситуационных задач
89.		Знаки топографических и спортивных карт, масштабы	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
90.		Топографический диктант	3	Лекция/практическое занятие.	Наблюдение
91.		Участие в выступлениях	3	Практическое занятие	Устный опрос
92.		Доврачебная помощь. Тепловой удар. Пищевые отравления	3	Лекция	Наблюдение
93.		Знаки топографических и спортивных карт, масштабы	3	Лекция/практическое занятие	Беседа
94.		Охрана природы	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
95.		ОФП.Правила организации турпохода.	3	Практическое занятие	Устный опрос
96.		Преодоление естественных препятствий	3	Практическое занятие	Наблюдение Решение ситуационных задач
97.		ТПС(работа в связках на скал. уч-ке)	4	Практическое занятие	Устный опрос

98.		ТПС(подъем, траверс, спуск)	3	Практическое занятие	Тестирование
99.		ПЕП(параллельные перила	3	Практическое занятие	Устный опрос
100.		Способы преодоления препятствий, организации страховок	3	Лекция/практическое занятие	Соревнование
101.		Преодоление естественных препятствий (ПЕП).	3	Практическое занятие	Устный опрос
102.		ПВД тр-ка по ТПТ	3	Практическое занятие	Наблюдение
103.		ОФП. Бег, спец упражнения, спортивные игры	3	Практическое занятие	Устный опрос
104.		Снаряжение, виды, назначение, как применяется, спецузлы.	3	Лекция/практическое занятие	Наблюдение
105.		Бивуак. Обеспечение.	3	Практическое занятие	Устный опрос
106.		ПВД в плане ТПТ	3	Практическое занятие	Наблюдение
107.		План на лето	3	Практическое занятие	Наблюдение
		<b>Всего</b>	<b>324</b>		

## 2.2. Условия реализации программы

Программа «Спортивный туризм с элементами альпинизма» отвечает требованиям нормативно-правовых документов: Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р», Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПин 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Устава учреждения, локального акта учреждения «Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах).

### Методическое обеспечение

К методическому обеспечению программы относятся картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования на соревнованиях различного уровня.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму на 2010-2013 г.г.; Всероссийский реестр видов спорта; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я); регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная», Москва, 2009; регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция комбинированная», Москва, 2009; положение о спортивных судьях 27 ноября 2008 г.; квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта "спортивный туризм" от "25" июля 2011г. Для разделов программы связанных с организацией соревнований и работе с документацией соревнований используются отчеты о соревнованиях, включенных в ЕКП на 2003, 2006, 2008, 2011 г.г.

Отдельную часть методического обеспечения составляют опросники и тестовые задания содержащие вопросы по разным направлениям программы и психологической подготовки воспитанников.

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

### Индивидуальное снаряжение

№ п/п	Наименование
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).
2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	Нейлоновый беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Страховочная система.

15.	Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего в непромокаемом пакете.).
16.	Карабин с муфтой 3 шт.
17.	Блокировка д-10мм, 5м.
18.	Кольцо репшнур д-6мм.
19.	Каска.
20.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
21.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
22.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, ролик).
23.	Фонарь электрический налобный.
24.	Запасные батарейки.
25.	Компас.
26.	Лыжи беговые или туристские. Ботинки. Палки.
27.	Спальник.
28.	Коврик.
29.	Мешок непромокаемый для личных вещей.

Таблица 2.

### Групповое снаряжение

№ п/п	Наименование
1.	Котлы.
2.	Топор.
3.	Нож.
4.	Часы ручные механические.
5.	Свечи стеариновые.
6.	Сухой спирт.
7.	Фляга для воды 1,5-2 л.
8.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
9.	Блокнот, ручка, линейка.
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.
11.	Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м.
12.	Верёвка основная д-10мм, 20-25м.
13.	Верёвка основная д-10мм, 30 м.
14.	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м.
15.	Карабины с муфтой.
16.	Система для транспортировки пострадавшего.
17.	Блок ролики двойные.
18.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.
19.	Полотно для изготовления носилок.
20.	Медицинская аптечка.
21.	Ремонтный набор.
22.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
23.	Фотоаппарат цифровой.
24.	Картографический материал.

25.	Курвиметр.
26.	Газовая горелка.
27.	Шант.
28.	Зажим жумар двойной
29.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).
30.	Пила двуручка или цепная.

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы «Спортивный туризм с элементами альпинизма» педагог дополнительного образования должен иметь высшее или среднее педагогическое образование, иметь удостоверение инструктора детско-юношеского туризма со специализацией «Спортивный туризм с элементами альпинизма». Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Основными направлениями деятельности педагога являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

### **2.3 Формы аттестации.**

Для отслеживания результативности обучения по программе «Спортивный туризм с элементами альпинизма» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости;
- решение ситуационных задач;
- фронтальный опрос;
- деловая игра.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

✓ С целью определения изменения уровня развития детей на начало и конец срока реализации программы проводится тестирование физических качеств.

## 2.4 Оценочные материалы.

### Диагностическая карта

оценки ЗУН учащихся объединения «Пешеходный туризм»

№ п/п	Фамилия, имя	Знание основ туризма,	Знание основ ориентирования	Оказание первой помощи в походе	Скалолазание	Спуск, подъем	Параллельная и навесная переправы	Тестирование ОФП	Участие в соревнованиях
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

0 баллов – критерий не проявляется;

1 балл – критерий проявляется редко, в минимальном объеме;

2 балла – критерий проявляется часто, в достаточном объеме;

3 балла – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

## Список литературы

### Для педагога

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.
6. Школа альпинизма – ФиС, Москва 1989, П.Захаров, Т.Степенко.
7. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352 с.
8. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: ФиС, 1985.
9. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
10. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС», 1990.
11. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
13. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
14. 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.
15. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
16. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
17. Истомина П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомина – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
18. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
19. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987.
20. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
21. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
22. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.



23. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

**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. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.

4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987

5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.

6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.

8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.