

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества

**ПРИНЯТА**

на заседании

Методического совета МКУ ДО ДДТ

Протокол № 1

от « 29 » 09 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туристический клуб «Восход»»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор составитель:

Балыбердин Сергей Владимирович  
тренер-преподаватель

1 квалификационной категории

п.г.т. Гари,  
2023 год

## Содержание

### РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

Учебный план

Учебно (тематический) план

Содержание учебно (тематического) плана

1.4. Планируемые результаты

### РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

2.2. Формы аттестации. Оценочные материалы

2.3.Список литературы

ПРИЛОЖЕНИЕ

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>I. Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристический клуб «Восход»»
<b>II. Направленность</b>	туристско-краеведческая
<b>III. Сведения об авторе и составители программы</b>	
1. ФИО	Балыбердин Сергей Владимирович
3. Образование	Магистратура
4. Должность	Тренер-преподаватель
5. Квалификационная категория	1 квалификационная категория
6. Электронный адрес, контактный телефон.	serzch.9681@mail.ru
<b>IV. Сведения о программе</b>	
1. Объем и срок освоения	Объем программы 648 учебных часов. Программа рассчитана на 3 года обучения: 1 год обучения 144 часа в год, 2 2 год обучения – 216 часов, 3 3 год обучения - 288 часов.
2. Форма обучения	очная
3. Возраст обучающихся	10-17 лет
4 Подвид программы	Разноуровневая, применением дистанционных технологий
5. Уровень программы	базовый, стартовый
6. Тип программы	модифицированная

## Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1. Пояснительная записка

#### *Направленность программы* – физкультурно-спортивная

Программа **модифицированная**, разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. - М.: Издательство «Советский спорт», 2008.

#### *Актуальность программы.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристический клуб «Восход» (далее «ТК «Восход»), разработана на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
14. Устав Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества.
15. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время происходит возрождение туризма в целом, пешеходного и спортивного туризма в частности. Появилось направление «Спортивный туризм в закрытых помещениях», так называемый «залинг», разработаны новые виды и образцы спортивно-туристского снаряжения, соответствующие повышенным требованиям безопасности, а так же методики обучения работе с этим снаряжением.

Вместе с тем, программа ориентирована на физическое и духовное развитие ребёнка через пропаганду здорового образа жизни, организацию и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований, направлена на физическое воспитание молодого поколения, а так же патриотическое воспитание через работу в области туристско-краеведческой и туристско-экскурсионной деятельности.

В результате освоения данной программы обучающиеся получают опыт участия в соревнованиях по пешеходному и спортивному туризму, смогут ходить в категорийные пешие походы.

### ***Отличительные особенности программы***

К отличительным особенностям программы можно отнести то, что программа сочетает в себе обучение по нескольким туристским дисциплинам (спортивный туризм, пешеходный туризм, залинг, спортивное ориентирование) с обучением по истории, краеведению, географии, основам медицинских знаний, основам жизнедеятельности и другим смежным дисциплинам.

Преимущество данной программы выражено в том, что программа разноуровневая, сочетает в себе стартовый и базовый уровни.

**Адресат программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ТК «Восход» адресована детям в возрасте от 10 до 17 лет. В группу принимаются все желающие без предварительного отбора, но имеющие медицинскую справку разрешающую занятие в спортивном объединении О МКУ ДО ДДТ ДЮСШ. Набор в группы производится в порядке очередности подачи заявлений на зачисление. Степень предварительной подготовки не учитывается.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних), подписание согласия на обработку персональных данных и предоставление справки медицинского заключения. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности. **Количество обучающихся в группе: от 8 до 18 человек.**

Программа составлена с учетом особенностей среднего и старшего школьного возраста. Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 11-13 лет является любознательность, пылливость ума, стремление к большому количеству информации, при этом часто забывая, что знания надо систематизировать. Для подростка в качестве ведущей роли выступает общественно-полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола.

Для каждой возрастной группы каждого модуля разработаны свои рекомендации по образовательному процессу (задание на дом, контроль учащихся, консультирование по возникающим вопросам тренировочного процесса, который они осуществляют самостоятельно). В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами и потребностями каждого обучающегося.

**Режим занятий.** Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

В группе 1-го года обучения общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

В группе 2-го года обучения общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

В группе 3-го года обучения общее количество часов в неделю – 8 часов. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа.

***Объем и срок освоения программы.***

Объем программы 648 учебных часов.

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1-год обучения 144 часа в год,

2 год обучения – 216 часов,

3 год обучения - 288 часов.

***Особенности организации образовательного процесса.***

Настоящая программа отвечает требованиям «Концепции развития дополнительного образования детей, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является *разноуровневость*».

Данная программа содержит признаки **разноуровневой** программы:

Предусмотрены и методически описаны разные степени сложности учебного материала;

Организован и обеспечен доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры;

Разноуровневость данной программы выражается содержанием в ней учебного материала разного типа уровня сложности, фонда оценочных средств, дифференцированных по принципу уровневой сложности.

***Стартовый уровень*** предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Предназначен для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристскокраеведческой деятельности или имеющих небольшой туристский опыт.

***Базовый уровень*** предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Модули данного уровня предполагают углублённое изучение модуля, умение выполнять задания самостоятельно, в соответствии со своими возможностями, а также умение работать в группе.

Каждый обучающийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности обучающегося к освоению содержания и материала заявленного уровня.

Входная диагностика является инструментом, с помощью которого определяется готовность ребёнка к освоению уровня содержания программы, в соответствии с которым подбираются формы и методы работы на занятии.

**Перечень форм обучения:** очная, с применением дистанционных технологий. Под образовательными дистанционными технологиями, понимается применение информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

В обучении применяется:

- групповая форма с индивидуальным подходом,
- индивидуальная,
- поточная,
- круговая,
- фронтальная.

**Перечень формы занятий:** основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.

Так же применяются такие формы как: беседа, практическое занятие, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие.

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** Основными формами подведения итогов являются:

- участие в спортивных соревнованиях (в т.ч. товарищеские игры и контрольные соревнования),
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (тестирование и контроль)
- Опрос, тестирование, мастер-класс, практическое занятие, открытое занятие.

## **1.2.Цель и задачи программы.**

**Цель программы:**

Формирование у детей и подростков ценностных установок по отношению к себе, своей жизни и своему здоровью через занятия спортивным туризмом.

### **Стартовый уровень**

**Обучающие задачи:**

- 
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;



- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- Развивающие задачи:***
- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
  - содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.
- Воспитательные задачи:***
- содействовать созданию коллектива единомышленников;
  - способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

### **Базовый уровень**

***Обучающие задачи:***

- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций.

***Развивающие задачи:***

- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся.

***Воспитательные задачи:***

- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе.

### 1.3.Содержание программы Учебный план

Уровень сложности	Год обучения	Разделы	Количество академических часов			Формы промежуточной итоговой аттестации
			всего	теория	практика	
<b>Стартовый уровень</b>	<b>1</b>	Спортивный туризм, скалолазание, ориентирование, история развития	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Беседа
		Узлы	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Тестирование, контрольные соревнования
		Электронная отметка – XXI век!	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Практическое занятие
		Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Игровая программа
		Основные приемы оказания первой помощи	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Тестирование, практическое занятие
		Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Инструктаж по ТБ
		Основы туристскоспортивной подготовки	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	Туристический поход
		Ориентирование на местности	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	Контрольные соревнования
		Скалолазание	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	Контрольные соревнования
		Общая физическая подготовка	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	Выполнение контрольных нормативов ОФП
		Специальная физическая подготовка	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	Участие в спортивных соревнованиях
		Антикоррупционное просвещение	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
<b>Итого на стартовом уровне: 144 часа</b>						
<b>Базовый уровень</b>	<b>2</b>	Спортивный туризм как вид спорта	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	Беседа
		Ориентирование на местности	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	Практические занятия, участие в соревнованиях
		Поисково-спасательные работы	<b>40</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	Практические занятия, участие в соревнованиях

		Общая физическая подготовка	<b>50</b>	-	<b>50</b>	Выполнение нормативов по ОФП
		Специальная физическая подготовка	<b>48</b>	-	<b>48</b>	Участие в соревнованиях
<b>3</b>		Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Беседа
		Основы туристско-спортивной подготовки	<b>6</b>	<b>6</b>	-	Туристический поход
		Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций	<b>58</b>	<b>16</b>	<b>42</b>	Практическое занятие
		Ориентирование на местности	<b>52</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	Практические занятия, участие в соревнованиях
		Дисциплины: «дистанция пешеходная»	<b>80</b>	<b>2</b>	<b>78</b>	Участие в соревнованиях
		Общая и специальная физическая подготовка	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>65</b>	Выполнение нормативов по ОФП
		Зачётные мероприятия	<b>20</b>	-	<b>20</b>	Сдача нормативов
		Антикоррупционное просвещение	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование
	<b>Итого на базовом уровне: 504 часа</b>					
<b>Итого по программе: 648 часов</b>						

## Учебно-тематический план Группа первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
		Теория	Практика			
1	Вводное занятие. Туристские путешествия. История развития туризма.	2		беседа	текущий	
2	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.	2		беседа	текущий	
3	Туристские путешествия	2		устный опрос	текущий	
4	Интерактивная игра «Идем в поход»	1	1	игра	текущий	
5	Общая физическая подготовка Упражнения на координацию	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
6	Личное и групповое туристское снаряжение. (спальник, рюкзак, палатка и т.д.)	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
7	Организация туристского быта	0.3	1.7	устный опрос	текущий	
8	Привалы во время походам выходного дня (ПВД)	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
9	Туризм пешеходный, водный, горный	1	1	Тест	текущий	
10	Правила безопасности на воде. Приёмы и способы передвижения.	1	1	беседа	текущий	
11	Туристические должности в группе	1	1	беседа	текущий	
12	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	0.3	1.7	самостоятельная работа	текущий	
13	Поход выходного дня окрестности п. Гари		2	практическое занятие на местности	текущий	
14	Подведение итогов ПВД	0.3	1.7	беседа	текущий	
15	Понятие о топографической и спортивной карте	0.3	1.7	презентация	текущий	
16	Условные знаки.	0.3	1.7	самостоятельная работа	текущий	
17	Ориентирование по горизонту, азимуту.	0.3	1.7	беседа	текущий	
18	Компас, работа с компасом.		2	практическое занятие на местности	текущий	
19	Измерение расстояния	0.3	1.7	практическое занятие на	текущий	
20	Способы ориентирования	1	1	беседа	текущий	
21	Ориентирование по местным признакам.	0.3	1.7	практическое занятие на местности	текущий	
22	Действия в случае потери ориентировки.	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
23	Движение по маркированной трассе.	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
24	Привалы на время ПВД.	1	1	беседа	текущий	
25	Техника пешеходного туризма.	0.3	1.7	беседа	текущий	
26	Общая и специальная техническая подготовка. Игра «Лабиринт».		2	игра	текущий	
27	Что такое легенда? (спортивное ориентирование).	1	1	презентация	текущий	
28	Экскурсия в краеведческий музей п. Гари.		2	Экскурсия	текущий	

29	Промышленность, экономика, культура, знатные люди края.	0.5	1.5	презентация	текущий	
30	Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
31	Понятие о гигиене, сущность закаливания, вредные привычки.	1	1	презентация	текущий	
32	Вязка туристских узлов.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
33	Применение средств личной гигиены в походе. Подбор одежды и обуви.	1	1	беседа	текущий	
34	Походная медицинская аптечка.	1	1	беседа	текущий	
35	Туристические должности в группе	1	1	беседа	текущий	
36	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		2	практическое занятие на местности	текущий	
37	Поход выходного дня окрестности п. Гари		2	практическое занятие на местности	текущий	
38	Вязка туристских узлов.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
39	Приемы транспортировки пострадавшего		2	практическое занятие	текущий	
40	Изготовление носилок в походе Кочки, следи (тренировка по ТПТ).		2	практическое занятие	текущий	
41	Общая физическая подготовка Вязка туристских узлов. ТБ.		2	практическое занятие	текущий	
42	Кочки, следи (тренировка по ТПТ). ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
43	Вязка туристских узлов. ТБ		2	практическое занятие	текущий	
44	ТПТ. Навесная переправа. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
45	ТПТ. Спуск, подъём. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
46	Переправа по бревну, переправа с помощью «маятника		2	практическое занятие	текущий	
47	Техника движения по следам, «кочкам».		2	практическое занятие	текущий	
48	Общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
49	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
50	Условные спортивные топографические знаки. Определение расстояния по карте. Решение различных задач по топографии.		2	практическое занятие	текущий	
51	Конкурс по топографии.	1	1	устный опрос	текущий	
52	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
53	Общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
54	Вязка туристских узлов		2	практическое занятие	текущий	
55	Кочки, следи (тренировка по ТПТ).		2	практическое занятие	текущий	
56	Параллельная переправа. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
57	ТПТ. Навесная переправа. ТБ.		2	практическое занятие	текущий	

58	ТПТ. Спуск, подъём. ТБ.		2	практическое занятие	текущий	
59	Переправа по бревну, переправа с помощью «маятника»	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
60	Подгонка личного снаряжения (грудной обвязки, беседки), работа с карабинами автоматами. ОФП.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
61	Общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
62	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
63	Правила движения в походе. Отработка техники движения на дороге, тропе, пересеченной местности, в лесу, зарослях, на болоте.	0.5	1.5	контрольная работа	контрольный	
64	Техника безопасности при проведении соревнований и походов.		2	практическое занятие на местности	текущий	
65	ОФП. Упражнения для рук, ног, туловища.		2	практическое занятие	контрольный	
66	Изучение района похода. Карта-схема	0.5	1.5	проект	текущий	
67	ПВД в поселок Белая Глина.		2	практическое занятие на местности	текущий	
68	Оформление отчета о походе. Нитка маршрута. Описание исторических, культурных достопримечательностей.	0.5	1.5	проект	текущий	
69	Оформление отчета о походе. Нитка маршрута. Описание исторических, культурных достопримечательностей.	0.5	1.5	проект	текущий	
70	Ведение дневника самоконтроля.		2	практическое занятие	текущий	
71	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		2	практическое занятие на местности	текущий	
72	Итоговое занятие.	1	1	практическое занятие	текущий	

### Группа второго года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
		Теория	Практика			
1	Вводное занятие. Туристские путешествия. История развития туризма.	2		беседа	текущий	
2	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.	2		беседа	текущий	
3	Туристские путешествия	2		устный опрос	текущий	
4	Интерактивная игра «Идем в поход»	1	1	игра	текущий	
5	Общая физическая подготовка Упражнения на координацию	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
6	Личное и групповое туристское снаряжение. (спальник, рюкзак, палатка и т.д.)	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
7	Организация туристского быта	0.3	1.7	устный опрос	текущий	

8	Привалы во время походам выходного дня (ПВД)	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
9	Туризм пешеходный, водный, горный	1	1	Тест	текущий	
10	Правила безопасности на воде. Приёмы и способы передвижения.	1	1	беседа	текущий	
11	Туристические должности в группе	1	1	беседа	текущий	
12	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	0.3	1.7	самостоятельная работа	текущий	
13	Поход выходного дня окрестности п. Гари		2	практическое занятие на местности	текущий	
14	Подведение итогов ПВД	0.3	1.7	беседа	текущий	
15	Понятие о топографической и спортивной карте	0.3	1.7	презентация	текущий	
16	Условные знаки.	0.3	1.7	самостоятельная работа	текущий	
17	Ориентирование по горизонту, азимуту.	0.3	1.7	беседа	текущий	
18	Компас, работа с компасом.		2	практическое занятие на местности	текущий	
19	Измерение расстояния	0.3	1.7	практическое занятие на	текущий	
20	Способы ориентирования	1	1	беседа	текущий	
21	Ориентирование по местным признакам.	0.3	1.7	практическое занятие на местности	текущий	
22	Действия в случае потери ориентировки.	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
23	Движение по маркированной трассе.	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
24	Привалы на время ПВД.	1	1	беседа	текущий	
25	Техника пешеходного туризма.	0.3	1.7	беседа	текущий	
26	Общая и специальная техническая подготовка. Игра «Лабиринт».		2	игра	текущий	
27	Что такое легенда? (спортивное ориентирование).	1	1	презентация	текущий	
28	Экскурсия в краеведческий музей п. Гари.		2	Экскурсия	текущий	
29	Промышленность, экономика, культура, знатные люди края.	0.5	1.5	презентация	текущий	
30	Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
31	Понятие о гигиене, сущность закаливания, вредные привычки.	1	1	презентация	текущий	
32	Вязка туристских узлов.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
33	Применение средств личной гигиены в походе. Подбор одежды и обуви.	1	1	беседа	текущий	
34	Походная медицинская аптечка.	1	1	беседа	текущий	
35	Туристические должности в группе	1	1	беседа	текущий	
36	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		2	практическое занятие на местности	текущий	
37	Поход выходного дня окрестности п. Гари		2	практическое занятие на местности	текущий	
38	Вязка туристских узлов.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
39	Приемы транспортировки пострадавшего		2	практическое занятие	текущий	

40	Изготовление носилок в походе Кочки, следи (тренировка по ТПТ).		2	практическое занятие	текущий	
41	Общая физическая подготовка Вязка туристских узлов. ТБ.		2	практическое занятие	текущий	
42	Кочки, следи (тренировка по ТПТ). ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
43	Вязка туристских узлов. ТБ		2	практическое занятие	текущий	
44	ТПТ. Навесная переправа. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
45	ТПТ. Спуск, подъём. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
46	Переправа по бревну, переправа с помощью «маятника»		2	практическое занятие	текущий	
47	Техника движения по следам, «кочкам».		2	практическое занятие	текущий	
48	Общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
49	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
50	Условные спортивные топографические знаки. Определение расстояния по карте. Решение различных задач по топографии.		2	практическое занятие	текущий	
51	Конкурс по топографии.	1	1	устный опрос	текущий	
52	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
53	Общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
54	Вязка туристских узлов		2	практическое занятие	текущий	
55	Кочки, следи (тренировка по ТПТ).		2	практическое занятие	текущий	
56	Параллельная переправа. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
57	ТПТ. Навесная переправа. ТБ.		2	практическое занятие	текущий	
58	ТПТ. Спуск, подъём. ТБ.		2	практическое занятие	текущий	
59	Переправа по бревну, переправа с помощью «маятника»	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
60	Подгонка личного снаряжения (грудной обвязки, беседки), работа с карабинами автоматами. ОФП.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
61	Общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
62	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
63	Правила движения в походе. Отработка техники движения на дороге, тропе, пересеченной местности, в лесу, зарослях, на болоте.	0.5	1.5	контрольная работа	контрольный	
64	Техника безопасности при проведении соревнований и походов.		2	практическое занятие на местности	текущий	
65	ОФП. Упражнения для рук, ног, туловища.		2	практическое занятие	контрольный	
66	Изучение района похода. Карта-схема	0.5	1.5	проект	текущий	
67	ПВД в поселок Белая Глина.		2	практическое	текущий	



				е занятие на местности		
68	Оформление отчета о походе. Нитка маршрута. Описание исторических, культурных достопримечательностей.	0.5	1.5	проект	текущий	
69	Оформление отчета о походе. Нитка маршрута. Описание исторических, культурных достопримечательностей .	0.5	1.5	проект	текущий	
70	Ведение дневника самоконтроля.		2	практическое занятие	текущий	
71	Разработка и изготовление приспособлений для похода.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
72	Поход выходного дня.	0.5	1.5	практическое занятие на местности	текущий	
73	Подведение итогов похода.	1	1	проект	текущий	
74	Экскурсия в краеведческий музей п. Гари.		2	Экскурсия	текущий	
75	Промышленность, экономика, культура, знатные люди края.	0.5	1.5	презентация	текущий	
76	Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
77	Понятие о гигиене, сущность закаливания, вредные привычки.	1	1	презентация	текущий	
78	Вязка туристских узлов.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
79	Применение средств личной гигиены в походе. Подбор одежды и обуви.	1	1	беседа	текущий	
80	Походная медицинская аптечка.	1	1	беседа	текущий	
81	Туристические должности в группе	1	1	беседа	текущий	
82	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		2	практическое занятие на местности	текущий	
83	Поход выходного дня окрестности п. Гари		2	практическое занятие на местности	текущий	
84	Вязка туристских узлов.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
85	Приемы транспортировки пострадавшего		2	практическое занятие	текущий	
86	Изготовление носилок в походе Кочки, следи (тренировка по ТПТ).		2	практическое занятие	текущий	
87	Общая физическая подготовка Вязка туристских узлов. ТБ.		2	практическое занятие	текущий	
88	Кочки, следи (тренировка по ТПТ). ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
89	Вязка туристских узлов. ТБ		2	практическое занятие	текущий	
90	ТПТ. Навесная переправа. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
91	ТПТ. Спуск, подъём. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
92	Переправа по бревну, переправа с помощью «маятника		2	практическое занятие	текущий	
93	Техника движения по следам, «кочкам».		2	практическое занятие	текущий	
94	Общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	контрольный	

95	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
96	Условные спортивные топографические знаки. Определение расстояния по карте. Решение различных задач по топографии.		2	практическое занятие	текущий	
97	Конкурс по топографии.	1	1	устный опрос	текущий	
98	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
99	Общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
100	Вязка туристских узлов		2	практическое занятие	контрольный	
101	Кочки, следи (тренировка по ТПТ).		2	практическое занятие	текущий	
102	Параллельная переправа. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
103	ТПТ. Навесная переправа. ТБ.		2	практическое занятие	текущий	
104	Итоговое занятие.	1	1	практическое занятие	текущий	
105	Общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
106	Вязка туристских узлов		2	практическое занятие	текущий	
107	Кочки, следи (тренировка по ТПТ).		2	практическое занятие	текущий	
108	Мини-слет туристов « Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!».		2	практическое занятие на местности	текущий	

### Группа третьего года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
		Теория	Практика			
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Туристские путешествия. История развития туризма.	2		беседа	текущий	
2	Туристические должности в группе	1	1	беседа	текущий	
3	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	0.3	1.7	самостоятельная работа	текущий	
4	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
5	Интерактивная игра «Идем в поход»	1	1	игра	текущий	
6	Личное и групповое туристское снаряжение. (спальник, рюкзак, палатка и т.д.)	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
7	Поход выходного дня окрестности п. Гари		2	практическое занятие на местности	текущий	
8	Подведение итогов ПВД	0.3	1.7	беседа	текущий	
9	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
10	Организация туристского быта	0.3	1.7	устный опрос	текущий	

11	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.	2		беседа	текущий	
12	Туристские путешествия	2		устный опрос	текущий	
13	Привалы во время походам выходного дня (ПВД)	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
14	Туризм пешеходный, водный, горный	1	1	Тест	текущий	
15	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
16	Правила безопасности на воде. Приёмы и способы передвижения.	1	1	беседа	текущий	
17	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка Упражнения на координацию	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
18	Измерение расстояния	0.3	1.7	практическое занятие на	текущий	
19	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
20	Способы ориентирования	1	1	беседа	текущий	
21	Ориентирование по местным признакам.	0.3	1.7	практическое занятие на местности	текущий	
22	Понятие о топографической и спортивной карте	0.3	1.7	презентация	текущий	
23	Условные знаки.	0.3	1.7	самостоятельная работа	текущий	
24	Ориентирование по горизонту, азимуту.	0.3	1.7	беседа	текущий	
25	Компас, работа с компасом.		2	практическое занятие на местности	текущий	
26	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
27	Промышленность, экономика, культура, знатные люди края.	0.5	1.5	презентация	текущий	
28	Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
29	Понятие о гигиене, сущность закаливания, вредные привычки.	1	1	презентация	текущий	
30	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
31	Действия в случае потери ориентировки.	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
32	Движение по маркированной трассе.	0.3	1.7	практическое занятие	текущий	
33	Привалы на время ПВД.	1	1	беседа	текущий	
34	Техника пешеходного туризма.	0.3	1.7	беседа	текущий	
35	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
36	Общая и специальная техническая подготовка. Игра «Лабиринт».		2	игра	текущий	
37	Что такое легенда? (спортивное ориентирование).	1	1	презентация	текущий	
38	Экскурсия в краеведческий музей п. Гари.		2	Экскурсия	текущий	
39	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
40	Вязка туристских узлов.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
41	Приемы транспортировки пострадавшего		2	практическое занятие	текущий	

42	Изготовление носилок в походе Кочки, слеги (тренировка по ТПТ).		2	практическое занятие	текущий	
43	Вязка туристских узлов.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
44	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
45	Применение средств личной гигиены в походе. Подбор одежды и обуви.	1	1	беседа	текущий	
46	Походная медицинская аптечка.	1	1	беседа	текущий	
47	Туристические должности в группе	1	1	беседа	текущий	
48	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		2	практическое занятие на местности	текущий	
49	Поход выходного дня окрестности п. Гари		2	практическое занятие на местности	текущий	
50	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
51	Техника движения по следам, «кочкам».		2	практическое занятие	текущий	
52	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
53	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
54	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
55	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка Вязка туристских узлов. ТБ.		2	практическое занятие	текущий	
56	Кочки, слеги (тренировка по ТПТ). ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
57	Вязка туристских узлов. ТБ		2	практическое занятие	текущий	
58	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
59	ТПТ. Навесная переправа. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
60	ТПТ. Спуск, подъём. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
61	Переправа по бревну, переправа с помощью «маятника		2	практическое занятие	текущий	
62	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
63	Параллельная переправа. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
64	ТПТ. Навесная переправа. ТБ.		2	практическое занятие	текущий	
65	ТПТ. Спуск, подъём. ТБ.		2	практическое занятие	текущий	
66	Условные спортивные топографические знаки. Определение расстояния по карте. Решение различных задач по топографии.		2	практическое занятие	текущий	
67	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
68	Конкурс по топографии.	1	1	устный опрос	текущий	
69	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	

70	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
71	Вязка туристских узлов		2	практическое занятие	текущий	
72	Кочки, следи (тренировка по ТПТ).		2	практическое занятие	текущий	
73	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
74	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка. Упражнения для рук, ног, туловища.		2	практическое занятие	контрольный	
75	Изучение района похода. Карта-схема	0.5	1.5	проект	текущий	
76	ПВД в поселок Белая Глина.		2	практическое занятие на местности	текущий	
77	Переправа по бревну, переправа с помощью «мятника»	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
78	Подгонка личного снаряжения (грудной обвязки, беседки), работа с карабинами автоматами. Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
79	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
80	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
81	Правила движения в походе. Отработка техники движения на дороге, тропе, пересеченной местности, в лесу, зарослях, на болоте.	0.5	1.5	контрольная работа	контрольный	
82	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
83	Техника безопасности при проведении соревнований и походов.		2	практическое занятие на местности	текущий	
84	Ведение дневника самоконтроля.		2	практическое занятие	текущий	
85	Разработка и изготовление приспособлений для похода.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
86	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
87	Поход выходного дня.	0.5	1.5	практическое занятие на местности	текущий	
88	Оформление отчета о походе. Нитка маршрута. Описание исторических, культурных достопримечательностей.	0.5	1.5	проект	текущий	
89	Оформление отчета о походе. Нитка маршрута. Описание исторических, культурных достопримечательностей.	0.5	1.5	проект	текущий	
90	Вязка туристских узлов.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
91	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
92	Применение средств личной гигиены в походе. Подбор одежды и обуви.	1	1	беседа	текущий	
93	Походная медицинская аптечка.	1	1	беседа	текущий	
94	Подведение итогов похода.	1	1	проект	текущий	

95	Экскурсия в краеведческий музей п. Гари.		2	Экскурсия	текущий	
96	Промышленность, экономика, культура, знатные люди края.	0.5	1.5	презентация	текущий	
97	Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
98	Понятие о гигиене, сущность закаливания, вредные привычки.	1	1	презентация	текущий	
99	Вязка туристских узлов.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
100	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
101	Приемы транспортировки пострадавшего		2	практическое занятие	текущий	
102	Изготовление носилок в походе Кочки, следи (тренировка по ТПТ).		2	практическое занятие	текущий	
103	Туристические должности в группе	1	1	беседа	текущий	
104	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		2	практическое занятие на местности	текущий	
105	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
106	Поход выходного дня окрестности п. Гари		2	практическое занятие на местности	текущий	
107	Техника движения по следам, «кочкам».		2	практическое занятие	текущий	
108	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	контрольный	
109	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
110	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка Вязка туристских узлов. ТБ.		2	практическое занятие	текущий	
111	Кочки, следи (тренировка по ТПТ). ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
112	Вязка туристских узлов. ТБ		2	практическое занятие	текущий	
113	ТПТ. Навесная переправа. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
114	ТПТ. Спуск, подъём. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
115	Переправа по бревну, переправа с помощью «маятника»		2	практическое занятие	текущий	
116	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
117	ТПТ. Спуск, подъём. ТБ.		2	практическое занятие	текущий	
118	Переправа по бревну, переправа с помощью «маятника»	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
119	Подгонка личного снаряжения (грудной обвязки, беседки), работа с карабинами автоматами. Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
120	Условные спортивные топографические знаки. Определение расстояния по карте. Решение различных задач по топографии.		2	практическое занятие	текущий	

121	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
122	Конкурс по топографии.	1	1	устный опрос	текущий	
123	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
124	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
125	Вязка туристских узлов		2	практическое занятие	контрольный	
126	Кочки, следи (тренировка по ТПТ).		2	практическое занятие	текущий	
127	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
128	Параллельная переправа. ТБ.	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
129	ТПТ. Навесная переправа. ТБ.		2	практическое занятие	текущий	
130	Специальные беговые упражнения, Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка		2	практическое занятие	текущий	
131	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
132	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
133	Правила движения в походе. Отработка техники движения на дороге, тропе, пересеченной местности, в лесу, зарослях, на болоте.	0.3	1.7	контрольная работа	контрольный	
134	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
135	Вязка туристских узлов	0.5	1.5	практическое занятие	текущий	
136	Оказание ПП в условиях похода		2	практическое занятие	текущий	
137	Техника безопасности при проведении соревнований и походов.		2	практическое занятие на местности	текущий	
138	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
139	Отчёт о проделанной работе в учебном году. Фотоальбом	1	1	Презентация	текущий	
140	Итоговое занятие.	1	1	практическое занятие	текущий	
141	Специальные беговые упражнения, общая физическая подготовка.		2	практическое занятие	текущий	
142	Вязка туристских узлов		2	практическое занятие	текущий	
143	Кочки, следи (тренировка по ТПТ).		2	практическое занятие	текущий	
144	Мини-слет туристов « Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!».		2	практическое занятие на местности	текущий	

## Содержание учебно-тематического плана

### Первый год обучения

#### **1. Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание, история развития**

*Теория:* Что такое туризм и кто такие туристы. История туризма. Спортивный туризм, его виды. Развитие спортивного туризма в Свердловской области. Главные туристские старты в России. История возникновения и развития скалолазания. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе. Ориентирование как вид спорта и отдыха. Краткий исторический обзор развития ориентирования. «Российский Азимут».

#### **2. Узлы.**

*Теория:* Узлы, применяемые в туризме и скалолазании. Проводник, восьмерка, штык, булинь, срединный, австрийский, штоковый, стремя на опоре, карабинная удавка. Спортивное и прикладное назначение узлов.

*Практика:* Вязание узлов из основной веревки. Техника быстрого развязывания узлов.

#### **3. Электронная отметка –XXI век!**

*Теория:* Электронная отметка, особенности применяемой электронной отметки в видах спортивный туризм, ориентирование и скалолазание: SPORTident, Марафон-электро, SFR, и др. Электронная отметка SPORTident: ЧИП и станция электронной контактной отметки. Оснащение и способы крепления ЧИПа. Действия участника с ЧИПом на старте, станции «ОЧИСТКА» и «ПРОВЕРКА». Отметка, звуковой сигнал, световой индикатор.

*Практика:* Подгонка ЧИПА для дистанций ориентирование и пешеходная. Действия участника с ЧИПом на старте, станции «ОЧИСТКА» и «ПРОВЕРКА», «СТАРТ», «ФИНИШ».

#### **4. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.**

*Теория:* Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

#### **5. Основные приемы оказания первой помощи.**



*Теория:* Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые, первая помощь пострадавшему. Кровотечения, раны и их обработка. Промывание желудка.

*Практика:* Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Выполнение заданий.

## **6. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.**

*Теория:* Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на занятиях и соревнованиях. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

*Практика:* Опрос по правилам техники безопасности при проведении туристских соревнований. Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.

## **7. Основы туристско-спортивной подготовки.**

### **7.1. Личное и групповое снаряжение**

*Теория:* Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

*Практика:* Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения (карабинов, рукавиц, жумара) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Выполнение заданий.

### **7.2. Тактика прохождения дистанций**

*Теория:* Понятие о тактике соревнований. Тактические действия на старте, на дистанции, на финише. Раскладка сил на дистанции. Действия при

преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки.

*Практика:* отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму; анализ и разбор соревнований.

### **7.3. Техника преодоления препятствий**

*Теория:* Препятствия, встречающиеся на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления.

*Практика:* переправа по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, маятник, параллельные перила, навесная переправа, «бабочка», «путаница». Преодоление склонов: подъем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

## **8. Ориентирование на местности**

### **8.1. Основы топографии и картографии**

*Теория:* Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты). Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс как карта. Карты летние и зимние.

*Практика:* Глазомерная съемка туристского полигона.

### **8.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования**

*Теория:* Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

*Практика:* Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Выбор простого пути. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

### **8.3. Краткие сведения и правила по ориентированию на местности**

*Теория:* Виды соревнований по ориентированию (в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе). Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Разбор правил соревнований.

## **9. Скалолазание**

### **9.1. Снаряжение скалолаза**

*Теория:* Личное снаряжение: обувь, страховочная система (обвязка), мешочек для магнезии, каска. Групповое снаряжение: веревки, оттяжки, зажимы, тормозные устройства.

*Практика:* подгонка личного снаряжения под учащегося.

### **9.2. Основы техники скалолазания**

*Теория:* Техника лазания по тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания траверсом. Спуск лазанием. Методика освоения и совершенствования технических приемов. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки.

*Практика:* Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать, нужный прием, рассчитывать по времени силы.

### **9.3. Техника страховки и само страховки, работа с веревкой**

*Теория:* Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила само страховки. Изучение и страховка правилом «коромысло». Изучение способов прощелкивания веревки в страховочный карабин. Изучение способов маркировки веревки. Виды страховки – гимнастическая, верхняя, нижняя. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные правилами для применения верхней страховки. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применения нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины; к страховочным оттяжкам и карабинам, к страховочной веревке для нижней страховки. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки. Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Требования к площадке старта и к площадке применения.

*Практика:* Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Спуск. Приземление. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин

оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.

## **10. Общая физическая подготовка**

*Практика:* Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами.

В зависимости от содержания основной части тренировки используется общая, силовая или скоростная разминка. Время на разминку 15-20 минут. Общеразвивающие упражнения: наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища. Упражнения для развития функциональной выносливости: кросс в среднем темпе (15-20 мин). Упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие: переправа по качающемуся бревну. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

## **11. Специальная физическая подготовка**

### **11.1. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника**

*Теория:* Особенности специальной физической подготовки в туризме. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

*Практика:* Упражнения и игры на развитие выносливости и быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе на дистанции от 1 до 3 км. Бег в гору. Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища. Метание различных предметов. Развитие гибкости: ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, полушпагаты, шпагаты, маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений.

### **11.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика**

*Практика:* Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в

приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег семенящий, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь», бег по узкой дорожке – «тропинке» шириной 20-25 см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

### **11.3. Специальная физическая подготовка скалолаза**

*Практика:* Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук: динамическая сила, подтягивание на перекладине на скорость по 5-7 раз 8 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин, подтягивание на большом зацепе. Развитие статической силы. Вис на зацепе (различная толщина) 5 подходов, паузы между подходами от 3 мин до 1 часа. Вис на 2 или 3,4 зацепах в течение 10-15 минут на согнутых руках (угол сгибания меняется по минутам от 45, 90, 120 градусов). Отдых, отпустив зацепы, не более 5-7 секунд, встряхнув руками. Поднос ног к перекладине с фиксацией ног под углом 90 градусов в течение 1-3 сек. Наклоны туловища (руки за голову, ноги закреплены) и перед собой, вправо, влево. Упражнения для развития силы ног: приседания на одной ноге по 5-7 раз на скорость, 5 подходов.

## **12. Антикоррупционное просвещение**

*Теория:* Что значит быть честным? «Что такое коррупция?», «Мы все разные, но у нас равные права». Решение кроссворда, просмотр мультфильма.

## **Второй год обучения**

### **1. Спортивный туризм, как вид спорта**

**1.1.** Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

*Теория:* Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

### **1.2.** Туристская подготовка

*Теория:* Естественные и искусственные препятствия. Границы этапов, контрольные линии. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций. Разделение обязанностей между членами связки, команды. Организация командной страховки. Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

*Практика:* Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов. Работа на этапах, оборудованных судейскими снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки.

### **1.3. Соревнования по спортивному туризму**

*Теория:* Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов, награждение победителей.

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского (районного) уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях 1-2 класса.

## **2. Ориентирование на местности**

### **2.1. Основы спортивного ориентирования**

*Теория:* Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребты, седловины, лощины, овраги, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горнохолмистый. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т. п. Влияние рельефа на выбор пути. Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

*Практика:* Упражнения по обучению работы с компасом, взятию азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути.

### **2.2. Спортивный инвентарь ориентировщика**

*Теория:* Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

*Практика:* Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

## **3. Поисково-спасательные работы**

### **3.1. Поисково-спасательные работы в природной среде**

*Теория:* Общие принципы поисковых работ. Поиск заблудившихся в лесу, в дневное и ночное время. Носилки и волокуши. Транспортировка

пострадавшего. Движение по бездорожью, снегу, льду, болоту, в пещерах. Преодоление брода.

*Практика:* Выполнение приемов и способов транспортировки, переноски и спуска пострадавших. Сборка носилок и волокуш. Выполнение приемов и способов преодоления препятствий с пострадавшим.

### **3. 2. Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.**

*Теория:* Общие правила поведения при ЧС. Аварии: химические, радиационные, гидродинамические, транспортные, полное или частичное обрушение здания, аварии на коммунальных системах.

*Практика:* Подготовка сообщений о возможных авариях в конкретной местности. Написание алгоритма действий.

### **3.3. Организация лагеря, снаряжение спасателя.**

*Теория:* Радиостанция. Нож. Фонарь. Компас. "Спички". Индивидуальный перевязочный пакет. Индивидуальная аптечка. Одежда. Рюкзак. Ремкомплект. Укрытия. Терморегуляция. Согревание: костер, Экстремальное согревание.

*Практика:* Сбор рюкзака, аптечки, ремнабора. Постановка палатки.

Отработка сбора различных видов костров.

### **3.4. Подача аварийных знаков.**

*Теория:* Сигнальные костры. Дымовые сигналы. Международная кодовая таблица. Международная авиационная аварийная жестовая сигнализация. Информационные сигналы. Световые сигналы. Радиосигналы. Звуковые сигналы.

*Практика:* Выкладка аварийного знака подручными средствами.

## **4. Общая физическая подготовка**

*Практика:* Легкая атлетика. Бег на дистанции 60, 300, 500, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки – 2000 м, мальчики – 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-3 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

## **5. Специальная физическая подготовка**

### **5.1. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника**

*Практика:* Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности. Бег по дистанции в среднем темпе по 300м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упорах. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Поднимание ног из положения в висе на натянутых перилах.

### **5.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика**

*Практика:* Бег с применением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без него, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках,

пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперед, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперед, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в опоре с максимальной частотой шагов (на месте).

## **Третий год обучения**

### **1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.**

*Теория:* Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение спортивного туризма. Особенности дисциплин спортивного туризма. Крупнейшие всероссийские соревнования. Массовые соревнования юных туристов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

### **2. Основы туристско-спортивной подготовки**

**2.1.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

*Теория:* Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

**2.2.** Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму в дисциплинах: «дистанция-пешеходная».

*Теория:* Снаряжение спортсменов-туристов. Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Одежда и обувь туриста-пешеходника, туристальщика. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсмена туриста при различных погодных условиях.

**2.3.** Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

*Теория:* Краткий обзор строения организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы тренировок и отдыха. Краткий обзор значения питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Краткий обзор значения и содержания врачебного контроля и самоконтроля во время тренировок и соревнований. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.



### **3. Первоначальные представления о технике и тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.**

*Теория:* Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов-туристов. Последовательность действий спортсменов-туристов при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при нарушении условий этапа. Действия спортсмена при контактной работе рядом с соперником. Анализ соревнований.

### **4. Ориентирование на местности**

#### **4.1. Топография, условные знаки. Спортивная карта.**

*Теория:* Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки туриста. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

#### **4.2. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.**

*Теория:* Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки в технике спортивного ориентирования.

#### **4.3. Техника и тактика спортивного ориентирования**

*Практика:* Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

### **5. Дисциплины: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная».**

**5.1. Основные положения правил по спортивному туризму и регламентов дисциплин.**

*Теория:* Правила соревнований по спортивному туризму. Виды соревнований. Права и обязанности участников. Регламенты дисциплин: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная». Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

**5.2.** Первоначальные представления о технике и тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.

*Теория:* Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов-туристов. Последовательность действий спортсменов-туристов при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при нарушении условий этапа. Действия спортсмена при контактной работе рядом с соперником. Анализ соревнований.

### **5.3.** Техническая подготовка

*Практика:* Изучение техники вязания узлов:

- для крепления на опоре – «карабинная удавка», «штык», «стремя», «булинь», двойной «булинь», «грейпвайн-удавка»;
- петлевые – «проводник-восьмёрка» (в том числе одним концом), «двойной проводник», «австрийский проводник»;
- схватывающие – «симметричный» (прустик), «Бахмана», «австрийский схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Работа со специальным снаряжением: верёвки, карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки, индивидуальные страховочные системы, усы самостраховки.

Организация работы на личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения и с использованием специального туристского снаряжения.

### **5.4.** Тактическая подготовка

*Практика:* Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по параллельным перилам, организованным судьями; подъем и спуск по склону по перилам, организованным судьями; переправа методом «вертикальный маятник» с использованием перил, организованных судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой по перилам, организованным судьями; навесная переправа с использованием перил, организованных судьями.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка**

### **6.1. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средства общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

*Практика:* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.

### **6.2. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Роль специальной физической подготовки для воспитания физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

*Практика:* Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег.

Упражнения на развитие ловкости. Прыжки в высоту через препятствие с одной и двух ног. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

## **7. Зачётные мероприятия**

### **7.1. Контрольные испытания**

*Практика:* Входное и выходное тестирование для оценки физической подготовленности. Общая выносливость – 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота – бег на 30 метров с ходу (с). Скоростносиловые способности – пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила – комплексное силовое упражнение. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек.

### **7.2. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные сборы.**

*Практика:* Участие в соревнованиях: городского, областного уровня, в соревнованиях кружковцев, учебно-тренировочных сборах.

## **8. Антикоррупционное просвещение**

*Теория:* «Что такое коррупция?», «Мы все разные, но у нас равные права». Просмотр видеороликов.

#### 1.4. Планируемые результаты

<b>Личностные результаты</b>	<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.</li> <li>- формирование личностных качеств юных туристов: активности, настойчивости, целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности;</li> </ul>
	<b>2 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, спортивным туризмом;</li> <li>- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия туризмом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;</li> </ul>
	<b>3 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- достижение лично значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);</li> <li>- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни;</li> </ul>
<b>Предметные результаты:</b>	<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в работе со снаряжением;</li> <li>- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;</li> </ul>
	<b>2 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение применять специальную терминологию в туризме;</li> <li>- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий.</li> </ul>
	<b>3 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий на соревнованиях;</li> </ul>

<b>Метапредметные результаты:</b>	<b>1 год обучения</b>	- умение оценить правильность выполнения учебной задачи;
	<b>2 год обучения</b>	- умение организовать сотрудничество и формулировать своё мнение;
	<b>3 год обучения</b>	-умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; -умение договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Условия реализации программы

#### Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 занятия по 2 часа в неделю
2 год	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	1 сентября	31 мая	36	144	288	4 занятия по 2 часа в неделю
Каникулы: с 24 по 30 октября, с 20 по 26 марта						

#### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Туристско-спортивный полигон	комплекс
2.	Призмы для ориентирования на местности	20 шт
3.	Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика	до 500 м
4.	Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости	до 20 м
5.	Индивидуальная страховочная система	10-20 шт
6.	Карабин туристский автомат	20-40 шт
7.	Каска защитная	10-15 шт

8.	Жумары (правый, левый)	15-20 шт
9.	Спусковые устройства (восьмёрка)	10-15 шт
10.	Секундомер электронный	2-6 шт
11.	Компас жидкостный для ориентирования	4-6 шт
12.	Рулетка 50-100 м	1 шт.
13.	Карты топографические учебные	Комплект
14.	Карты топографические спортивные	Комплект
15.	Игры учебные по ориентированию	Комплект
16.	Мультимедиа и экран демонстрационный	Комплект
17.	Флипчарт (фломастеры)	Комплект
18.	Выборды/ Конусы оградительные	40/19шт
19.	Сетка оградительная	150 м
20.	Нормативные документы по виду спорт «Спортивный туризм», видео материалы соревнований	Комплект метод. материалов

### ***Кадровое обеспечение:***

Реализовывать программу может, тренер-преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности, обязан знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

### ***Методические материалы***

Для обеспечения учебного процесса разработана папка методических материалов:

- учебные конспекты по темам: «Снаряжение туриста», «Виды травм и первая помощь при них», «ИВЛ», «Однодневный поход по должностям», «Ориентирование по плану станции», «Типы костров», «Виды рюкзаков», «Собираемся в поход», «Преодоление препятствий»;
- дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топознаками», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Строение рюкзака», «Основные цвета спортивной карты»;
- картографический материал: топографические карты районов походов; спортивные карты различных районов; планы пришкольных участков; планы эвакуации зданий;
- подборка тестов для контроля усвоения знаний по спортивному ориентированию по темам: топографические знаки, рельеф; по туризму – питание в походе, нормы питания, проверочные работы после прохождения тем разделов;
- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий.

Все практические занятия, связанные с темами препятствия и их преодоление, виды страховок, проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, роликов, страховочных систем.

## **2.2.Формы аттестации и оценочные материалы**

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповые и индивидуальные формы аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Предварительный контроль (сентябрь) проводится в форме собеседования, сдачи нормативов и выполнения заданий после изучения стартового уровня, с целью выявления уровня начальных знаний.

Текущий контроль (в течение учебного года) проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение заданий, сдача нормативов).

Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме небольших соревнований внутри группы, между обучающимися и сдачи нормативов ОФП для обеих уровней.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов физической подготовки, участия в соревнованиях, конкурсах.

Для проведения мониторинга образовательной деятельности используется Информационная карта результатов участия обучающихся в мероприятиях и соревнованиях разного уровня (Приложение 5), листы экспертного оценивания личностных и метапредметных результатов (Приложение 6), а так же листы экспертного оценивания предметных результатов для каждого года обучения (Приложения 1-4).



## 2.3.Список литературы

### Литература для педагога:

#### Основы пешеходного туризма, техника и тактика пешеходного туризма”

1. Богоявленский В.Е. Обеспечение безопасности при проведении туристических походов со школьниками. - Кишинев, 1983.
2. Вашлаки К.Г. Методические рекомендации по составлению отчетов о категорийном туристском походе со школьниками. - Кишинев, 1989.
3. Дрогав И.А. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму ЦРИБ. М.: Турист, 1990.
4. Верба И.А., Голицын С.М. Туризм в школе(книга руководителя путешествия). - М.: Фис, 1983.
5. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристический актив. Подготовка, обучение, воспитание. - М.: Профиздат, 1990.
6. Гонопольский В.И. Начальная туристическая и судейская подготовка в туристической акции коллектива физкультуры. - М.: ЦРИБ Турист, 1985.
7. Гонопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Фис, 1987.
8. Кодыш Э.Н. Судейство соревнования по пешеходному туризму. - М.: ЦРИБ Турист, 1983.
9. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов, Пешеходный туризм. - М.: Фис, 1990.
11. Куликов В.М. Походная туристическая игротека. Сборник №1. -М.: ЦРИБ Турист, 1991.
12. Куликов В.М. Походная туристическая игротека. Сборник № 2. - М.: ЦРИБ Турист, 1994.
13. Лупандин С.А., Пеуков Л.П. Планирование и организация туристических маршрутов. - М.: ЦРИБ Турист. 1976.
14. Минделевич С.В. Туризм для всех. - М.: Знание, 1988.
15. Поломис К. Дети на охоте. - М.: Культура и традиции. 1995.
16. Расторгуев М.В., Ситников С.М. Карабинные узлы. - М.; 1995.
17. Скрягин Л.Н. Морские узлы. - М.: ЦРИБ Транспорт, 1994.
18. Строганов В.А. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристического снаряжения. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.
19. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. -М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
20. Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком. - М.: Советский спорт, 1988.
21. Штюмер Ю.П. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.

#### По топографии и спортивному ориентированию

1. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Фис, 1974.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Фис, 1983.

3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. - М.: Военное издательство, 1982.
4. Беляков Л.В., Ганюшин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. - Смоленск, 1973.
5. Грановский Е.Б., Иванов С.И. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦРИБ Турист, 1978.
6. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. - М.: Фис. 1973.
7. Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: ДОСААФ, 1971.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Фис, 1978.
9. Исаков К.Ф. По карте, следам, приметам (военно-спортивная игра учащихся). - Минск: Народная света, 1979.
10. Изап Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. - Таллинн, 1975.
11. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Фис, 1985.
12. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Фис, 1983.
13. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.

#### **“Физическая подготовка”**

1. Алабин В.Г., Зверник В.Я. Мсловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. - Минск, 1974.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ Турист, 1989.
3. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры старшекласника. - Самара, 1994.
4. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г., Попова Н.Б. Физическая культура. - Самара, 1995.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Фис, 1982.
6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986.
7. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993.
8. Воропай А.В. Вредные привычки и здоровье. - М.: Просвещение, 1985.
9. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М.: Фис, 1981.
10. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980.
11. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. - М. 1989.
  12. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника. - М.: Знание, 1989.
  13. Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта. - М.: Фис, 1979.
14. Михайлов В.А. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ Турист, 1985.
15. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. - М.: Знание, 1986.
  16. Петерсан Л., Ренстрем П. Травмы в спорте. - М.: Фис, 1981.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Фис, 1986.

18. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - Киев: Здоровье, 1986.
19. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М.: Педагогика, 1979.
20. Шубин В.М., Левин М.Я. Иммунологическая реактивность юных спортсменов. - М.: Фис, 1982.
21. Эрбах Гюнтер, Борман Гюнтр. Физкультура и спорт, Малая энциклопедия. Перевод с немецкого. Глейберг И.Л., Гусевой Г.В. - М.: Радуга, 1982.

**Литература для обучающихся:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. М., 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., 1994.
3. Бубнов В.Г., Каташинский Н.В. Атлас первой помощи.
4. Воловик В.Т. Академия выживания. М., 1996.
5. Выживание в экстремальных условиях. М. ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гоголева М.И. Основы Медицинских знаний учащихся. М., 1990.
7. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., 1990.
8. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., 1990.
9. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль. 2004.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1997.
11. Краткий справочник туриста. М. 1985.
12. Лукьянов П.Л. Лыжные спортивные походы. М., 1988
13. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976
14. Огородников Б.И. с картой и компасом по ступеням ГТО. М., 1989.
15. Полат Е.С. «Новые педагогические и информационные технологии в системе образования», М., 2000
16. Самодельное туристское снаряжение. М., 1986
17. Спутник туриста. М., 1963.
18. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., 1986.
19. Туризм и спортивное ориентирование. М., 1987.
20. Туристско-краеведческие кружки в школе. М., 1988
21. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М., 1996.
22. Физическая подготовка туристов. М., 1985.
23. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., 1983.
24. Энциклопедия туриста. М., 1993.
25. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2006-2010 годы»  
[//http://www.ed.gov.ru/junior/new\\_version/gragd\\_patr\\_vospit\\_molod/gosprog/](http://www.ed.gov.ru/junior/new_version/gragd_patr_vospit_molod/gosprog/)

***Информационное обеспечение программы***

**Сайты с нормативными документами и методическими материалами:**

1. <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал
2. <http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию РФ  
Министерства образования и науки РФ
3. <http://www.edu.ru> – Федеральный сайт Российского образования
4. <http://www.edu.km.ru> – Образовательные проекты
5. <http://www.ict.edu.ru> – Информационно-коммуникационные  
технологии в  
образовании
6. <http://www.Festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок».

**Дополнительные информационные образовательные ресурсы сети**

**Интернет**

- Ресурсы для образования в системе федеральных образовательных порталов;
- Информационно-методические Интернет-ресурсы;
- Электронные библиотеки;
- Список филиалов Федерации интернет-образования. *Список информационно-справочных ресурсов сети Интернет* <http://www.informika.ru/> - официальный сервер Минобразования России, содержит ссылки на информационные ресурсы системы высшего профессионального образования России
- <http://www.citforum.ru/> - центр информационных технологий МГУ, содержит “море аналитической информации” по тематике курса <http://www.aport.ru/> - отечественная поисковая система АПОРТ
- <http://www.rambler.ru/> - отечественная поисковая система Рамблер
- <http://www.ru/> - русскоязычная информационная система/индекс ресурсов
- <http://www.ripn.net/> - регистрационно-информационная служба России
- <news:ipsun.ras.ru> - сервер телеконференций РАН
- <gopher://gopher.umass.edu/> - Gopher сервер Масачусетского Университета
- <http://www.loc.gov/> - библиотека Конгресса США
- <http://www.riis.ru/> - Российский НИИ Информационных Систем
- <http://www.ripn.net/> - Российский Институт Общественных Сетей
- <http://www.rc.ac.ru/> - корпорация “Университетские сети знаний” UNICOR
- <telnet://acsvax.open.ac.uk> - Открытый Университет Великобритании имя входа: ICDL; - страна: Russia; - пароль: AAA

Лист экспертного оценивания предметных результатов 1 года обучения.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения												
		Физическая подготовка					Основы туристской подготовки			Ориентирование на местности			Скалолазание	
		Подтягивание	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек).	Прыжок с места.	Челночный бег	Кросс 400 метров	Маркировка веревки	Одевание обвязки	Прохождение этапа переправа по бревну и маятник	Чтение легенды спортивной карты	Определение набора высоты	Определение расстояния на местности путем подсчета шагов	Вщелкивание и выщелкивание веревки в карабин	Спуск и приземление
<b>Показатель по группе (среднее арифметическое)</b>														

Значение предметных результатов обучающегося:

3 балла – улучшение результата

2 балла – результат на том же уровне

1 балл – ухудшение результата

Значение показателя по группе:

1-1.7 балла – низкий уровень развития качества в группе

1.8-2.5 балла – средний уровень развития качества в группе

2.6-3 балла – высокий уровень развития качества в группе

Лист экспертного оценивания предметных результатов 2 год обучения.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения														
		Физическая подготовка					Основы туристской подготовки			Ориентирование на местности			Поисковоспасательные работы			
		Подтягивание	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек).	Прыжок с места.	Челночный бег	Кросс 500 метров	Маркировка веревки	Одевание обвязки	Прохождение этапа переправа по бревну, навесная переправа, переправа по параллельным перилам и	Чтение маршрута по спортивной карте	Определение азимута по	Определение кратчайшего пути на местности, выбор простого пути	Аварийные знаки	Транспортировка пострадавшего	Написание алгоритма действий при ЧС	
<b>Показатель по группе (среднее арифметическое)</b>																

Значение предметных результатов обучающегося:

3 балла – улучшение результата

2 балла – результат на том же уровне

1 балл – ухудшение результата

Значение показателя по группе:

1-1.7 балла – низкий уровень развития качества в группе

1.8-2.5 балла – средний уровень развития качества в группе

2.6-3 балла – высокий уровень развития качества в группе

Лист экспертного оценивания предметных результатов 3 год обучения.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения										
		Физическая подготовка					Основы туристской подготовки					
		Подтягивание	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	Комплексное силовое упражнение	Кросс 800 метров	Челночный бег	Вязка узлов	Маркировка веревки	Одевание ИСС	Тест	Вопросы с развернуты м ответом	Прохождение этапа переправа по бревну (организация перил)
<b>Показатель по группе (среднее арифметическое)</b>												

Значение предметных результатов обучающегося:

3 балла – улучшение результата

2 балла – результат на том же уровне

1 балл – ухудшение результата

Значение показателя по группе:

1-1.7 балла – низкий уровень развития качества в группе

1.8-2.5 балла – средний уровень развития качества в группе

2.6-3 балла – высокий уровень развития качества в группе

### Тест.

1. Выберите правильные названия групп узлов согласно «Регламенту...»:

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| а) академические          | е) схватывающие                        |
| б) проводники             | ж) для связывания веревок разной длины |
| в) для связывания веревок | з) петлевые                            |
| г) привязывающие узлы     | и) для связывания веревок одинакового  |
| д) для крепления к опоре  | к) встречные узлы                      |

2. На каких этапах используется ФСУ (отметьте галочкой)

- |                                      |           |            |           |
|--------------------------------------|-----------|------------|-----------|
| а) навесная переправа                | б) спуск  | в) траверс | г) бревно |
| д) переправа по параллельным перилам | е) подъем |            |           |

3. На каких этапах при прохождении дистанции в связке необходимо организовывать сопровождение?

- а) навесная переправа
- б) переправа по бревну
- в) спуск
- г) переправа по параллельным верёвкам
- д) подъём
- е) вертикальный маятник

### Вопросы с развернутым ответом.

1. Для чего используют жумар?
2. Для чего необходим ус самостраховки?
3. На каких этапах необходимо работать в перчатках?
4. На каких этапах можно работать без каски?
5. Какой узел необходимо завязывать на конце перильной верёвки?
6. Перечислите способы маркировки верёвки на дистанции.
7. Разрешено ли использовать верёвки диаметром 9 мм и 11 мм для наведения этапов спортивного туризма?
8. Разрешено ли использовать верёвки диаметром 9 мм и 11 мм для организации сопровождения на этапах спортивного туризма?



## Приложение 5

### Информационная карта результатов участия обучающихся в мероприятиях и соревнованиях разного уровня.

Данная методика используется для фиксации и оценки результатов участия детей в конкурсах, фестивалях, смотрах различного уровня, то есть для оценки «внешних» достижений.

Выделяются следующие формы «внешнего» предъявления достижений учащихся: соревнования различного уровня; массовые туристско-краеведческие мероприятия (Майская прогулка, Дни открытых дверей, конкурсы, олимпиады и др.)

При заполнении карты целесообразно указывать названия мероприятий с указанием дат, в которых принимал участие ребенок.

Достижения фиксируются на 4-х уровнях:

коллектива, учреждения; города (района); областном и региональном, международном и всероссийском

Также определяются качественные показатели результата:

участие; призовые места; победитель.

Каждому показателю в зависимости от степени значимости соответствует определенный балл.

Вариант бланка информационной карты

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название т/объединения \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Дата заполнения карты \_\_\_\_\_

№	Формы предъявления достижений	На уровне коллектива учреждения			На уровне города (района)			На областном и региональном уровне		
		Участник	Призер	Победитель	Участник	Призер	Победитель	Участник	Призер	Победитель
		1	2	3	3	4	5	5	6	7
1.	Соревнования									
2.	Судейская работа									
3.	Участие в массовых мероприятиях									
Итого:										
Общая сумма баллов:										

Лист экспертного оценивания личностных и метапредметных результатов.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения					
		Личностные			Метапредметные		
		осознание ценности здорового образа жизни	развитие познавательной самостоятельности	усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни	умение организовать сотрудничество и формулировать своё мнение	умение оценить правильность выполнения учебной задачи	умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
<b>Показатель по группе (среднее арифметическое)</b>							

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически

2 балла – качество проявляется

ситуативно 1 балл – качество не

проявляется Значение показателя по

группе:

1-1.7 балла – низкий уровень развития качества в группе

1.8-2.5 балла – средний уровень развития качества в группе

2.6-3 балла – высокий уровень развития качества в группе

## *Аннотация*

Дополнительная общеразвивающая программа «Туристический клуб «Восход»» направлена на изучение таких смежных видов спорта как спортивный туризм, ориентирование и скалолазание. Дети, проявляя интерес к туризму и краеведению, не имеют определенных знаний и навыков туристско-краеведческой деятельности, выживания в экстремальных условиях, оказания первой помощи. Подростки ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей.

Программа относится к туристско-краеведческой направленности.

Программа разно уровневая стартового и базового уровней.

Возраст обучающихся 10-17 лет.

Период обучения (общее количество учебных часов 648), рассчитан на 3 года: 1 год обучения 144 часа в год, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения - 288 часа. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, закрепление и проверку полученных знаний и навыков.

По форме обучения очная, с применением дистанционных технологий.

Программа ориентирована на физическое и духовное развитие ребёнка через пропаганду здорового образа жизни, организацию и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований, направлена на физическое воспитание молодого поколения, а так же патриотическое воспитание через работу в области туристско-краеведческой и туристско-экскурсионной деятельности.

В результате освоения данной программы обучающиеся получают опыт участия в соревнованиях по пешеходному и спортивному туризму, смогут ходить в категорийные пешие походы.