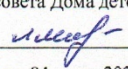


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования Правдинского муниципального округа
«Дом детского творчества»**

Принята на заседании педагогического
совета Дома детского творчества г.Правдинска
 Л.В.Мартиновская
от « 04 » мая 2026г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»

Возраст детей: 7-11 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель программы:
Протасевич Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Правдинск
2026год

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технического и тактического мастерства в спортивном туризме и ориентировании, приобретению навыков самостоятельной деятельности, изучению своего края и воспитанию патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Занятия туризмом немыслимы вне коллектива. Поэтому дети в процессе обучения получают практические навыки межличностного общения. Именно в туристско-краеведческой деятельности учащиеся на практике вырабатывают чувство личной ответственности, в том числе и за безопасность – свою и коллективную. Таким образом, обучающиеся в объединении дети получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме, как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Программа предусматривает приобретение детьми начальных знаний о своём крае; технике и тактике спортивного туризма; ведения краеведческих наблюдений и исследований; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму.

Занятия по программе «Спортивный туризм» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Выносливость – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Адекватный туризм – туризм, базирующийся на уникальных ресурсах местности, активно способствующий сохранению и рациональному использованию ее культурного, исторического и природного наследия.

Активный туризм – вид путешествия, связанный с активными способами передвижения по маршруту; совершаемые человеком в рекреационных и спортивных целях.

Аттрактивность – основное системное свойство туристских ресурсов, природных и культурно-исторических объектов, свидетельствующее об их туристской ценности. **Бальнеология** – раздел медицины, в котором изучаются минеральные воды, лечебные грязи, их происхождение, состав и возможности

лечебно-профилактического применения.

Биосферные заповедники – специально охраняемые территории, создаваемые в целях сохранения и развития генофонда биосферы, типичного для той или иной природной зоны, проведения научно-исследовательских, экологических и ландшафтных работ, сохранения культурного наследия.

Водный туризм – популярный вид туризма, при котором отдых осуществляется на воде с использованием байдарок, лодок, катамаранов, теплоходов и других плавательных средств.

Краеведение - изучение природы, населения, хозяйства, истории и культуры какой-либо части страны, административного или природного района, населенных пунктов главным образом силами местного населения.

Культурное наследие –материальные и духовные ценности народов, созданные в прошлом, а также памятники и историко-культурные территории и объекты, значимые для сохранения и развития самобытности народов.

Маршрут – путь следования туриста, обозначенный перечнем всех географических пунктов и мест, последовательно посещаемых им во время путешествия, с указанием видов транспорта, используемых туристом для передвижения между пунктами остановок (пребываний) на маршруте.

Материально-техническая база туризма – 1) совокупность средств труда (здания, сооружения, транспорт, оборудование и др.), должным образом оцененных и предназначенных для обслуживания туристов; 2) совокупность материальных и вещественных элементов производительных сил, используемых для производства туристских услуг.

Туризм - путешествие физических лиц продолжительностью от двадцати четырех часов до одного года либо меньше двадцати четырех часов, но с ночевкой в целях, не связанных с оплачиваемой деятельностью в стране (месте) временного пребывания

Турист - физическое лицо, посещающее страну (место) временного пребывания на период от двадцати четырех часов до одного года и осуществляющее не менее одной ночевки в ней (в нем) в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» относится к туристско-краеведческой направленности.

Актуальность,

Туристско-спортивная деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Беда современности – растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребёнок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает

мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идёт и массовое ухудшение здоровья детей – слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодёжи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот ещё важнейшие задачи современного образования. Спортивный туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объёме через соревнования на различных дистанциях, спортивные маршруты, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Педагогическая целесообразность.

Спортивный туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты, проводятся многочисленные спортивные соревнования по группе дисциплин «Дистанция». Спортивный туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогостоящих видов спорта и все же люди находят необходимые средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы. Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу. Экстремальность ситуации – понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для спортсмена-туриста, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведёт себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: техногенные и стихийные обстоятельства, резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п. К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не даёт ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие спортивным туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

Практическая значимость

Данная программа расширяет знания обучающихся об анатомии, физиологии и гигиене человека, топографии и ориентированию, о практических навыках организации жизнедеятельности в природной среде, готовит их к выбору будущих профессий в области физической культуры, истории, географии, военной профессии, обеспечивает знанием и пониманием исторических процессов, культурного и природного наследия, а также ценностное отношение к своему здоровью и физическому совершенствованию.

В результате освоения программы, обучающиеся смогут организовывать и проводить мероприятия на уровне школ и муниципалитетов в области туризма и спортивного ориентирования. Научатся работать с разнообразным туристическим оборудованием, специализированными приборами для ориентирования. Обучающиеся смогут проводить комплексные историко-географические краеведческие исследования с использованием исторической и

современной литературы, научатся искать авторитетные источники информации, использовать современные научные методы обработки и анализа информации.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- Принцип единства развития, обучения и воспитания;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип доступности;
- Принцип наглядности;
- Принцип взаимодействия и сотрудничества;
- Принцип комплексного подхода.
- Принцип природосообразности и культуросообразности;
- Принцип гуманизма.

Отличительные особенности программы

Программа «Спортивный туризм» включает большой диапазон видов деятельности, которые в комплексе позволяют решить все образовательные и воспитательные задачи, развивают мотивацию ребёнка к дальнейшему занятию туризмом и ориентирование. В настоящее время при социальном расслоении общества занятия туризмом и краеведением становятся для детей из небогатых семей чуть ли не единственной возможностью познакомиться с жизнью за пределами своего города или села. К занятиям туризмом могут привлекаться родители. Совместные походы способствуют сплочению семьи, установлению между педагогом, родителями и детьми неформальных, дружеских отношений. В программе заложены следующие составляющие: образовательная, просветительская, воспитательная, профориентационная.

Программа нацелена на удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщение к духовности средствами спорта и туризма, сохранение и укрепление психофизического здоровья ребенка.

Цель и задачи образовательной программы

Цель программы:

Целью является создание практико-ориентированной, современной образовательной среды для освоения знаний, умений, навыков в области туристско-краеведческой деятельности, формирование знаний, умений и навыков в виде спорта, физическое и духовное развитие личности.

Задачи программы:

Образовательные

- изучение культуры и природы России через туристские маршруты, посещение памятников истории и природы;

- введение в область наук: географии, истории, биологии, литературы, топографии на примере изучения краеведения области;
- пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия спортом;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, областью.

Развивающие:

- формирование из числа старших и наиболее опытных обучающихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;
- привлечение наиболее опытных выпускников к работе в должности педагога.
- формирование образно - наглядного и логического мышления;
- развитие в ребенке наблюдательности, памяти, речи, самостоятельности;
- развитие нравственных и эстетических чувств;
- обогащение навыков общения в коллективе и умений совместной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание доброты, отзывчивости, умения сопереживать;
- воспитание экологической культуры и желания охранять природу;
- формирование и развитие навыков социального поведения и навыков здорового образа жизни;
- воспитания патриотизма и любви к своей Родине.
- способствовать развитию самостоятельности у обучающихся.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся 14 лет.

Форма обучения по образовательной программе

Форма обучения по программе – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор осуществляется только из числа детей, посещающих общеобразовательную организацию, разместившую программу. Программа предусматривает групповые, фронтальные и индивидуальные формы работы с детьми. Состав группы: 20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 324 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 15-минутные перемены. Недельная нагрузка: 9 часов.

При проведении практических занятий вне населенного пункта и учебно-тренировочных выходов продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся и их родителей, а также возможностей учреждения.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 3 года. На полное освоение программы требуется 972 часа.

Основные формы и методы

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма). Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов. Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а также участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у обучающихся умение и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований Правил вида спорта «Спортивный туризм», Регламентов проведения спортивных

соревнований по видам спортивного туризма, Кодекса путешественника, ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ «О туристской деятельности в Российской Федерации», Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации к приказу министерства образования Российской Федерации № 293 от 13.07.1992 г. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении спортивных соревнований.

Практические занятия проводятся во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и помещении (в классе, спортзале).

Планируемые результаты

Обучающийся должен знать:

- туристские возможности родного края, историю города и района;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму, применение штрафных баллов за неправильные действия на этапах, правильность подборки личного и группового снаряжения для двухдневного похода, как пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню, основы гигиены туриста, комплектацию походной аптечки, действия в случае потери ориентации в походе.
- меры безопасности во время участия в походах, на соревнованиях, полигонных занятиях.

Обучающийся должен уметь:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать верёвки, преодолевать естественные и искусственные препятствия на этапах 1-2 класса дистанции;
- правильно использовать страховку и самостраховку на соревнованиях и в походах;
- комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке, по назначению;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

- развивать физические навыки, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Обучающийся должен приобрести следующие навыки:

- участия в соревнованиях 3-4 класса дистанции;
- совершенствования технического и тактического мастерства;
- в организаторских начинаниях;

Задачами для второго года обучения является:

- дальнейшее повышение уровня всесторонней физической и тактико – технической подготовленности, развитие необходимых физических качеств: силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, совершенствование спортивного мастерства.

Обучающийся должен знать:

- все узлы (булинь, восьмерка-проводник, проводник, грейпвайн, встречный, прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый) для выполнения технических приёмов;
- как правильно организовывать страховку при переправе первого участника на этапах: переправа в брод, через водное препятствие по бревну, через овраг по бревну, по дну, подъём первого участника с командной страховкой, траверс склона первым участником с командной страховкой;
- классификацию и порядок прохождения дистанций в закрытых помещениях;
- правила индивидуального прохождения всех этапов, согласно «Регламента соревнований ...»
- как правильно управлять лодкой, плотом, катамараном и меры безопасности на воде.

Обучающийся должен уметь:

- правильно преодолевать естественные и искусственные препятствия, согласно Регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная»;
- закреплять на практике технические приемы прохождения наведенных различных переправ, техники и тактики командной работы на

этапах 2 класса дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- составлять график движения 2-х дневных походов, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах соревнований, в походах.
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность.

Обучающийся должен приобрести следующие навыки:

- в совершенствовании скоростного завязывания узлов, личного и командного прохождения этапов 3-4 класса дистанций спортивного туризма;
- в организации и подготовке к степенным походам, в организации туристского бивака.

Задачами для третьего и четвертого годов обучения является:

- совершенствование скоростных навыков при личном и командном прохождении этапов 3 класса дистанций спортивного туризма в дисциплине «дистанция – пешеходная»;
- обеспечение безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах;
- обеспечение судейства на технических этапах дистанций при проведении соревнований;
- совершенствование навыков поисково-спасательных работ;
- дальнейшее повышение физической подготовленности и спортивного мастерства.

Обучающийся должен знать:

- все требования Регламента проведения соревнований по спортивному туризму;
- правила прохождения этапов спортивной дистанции с соблюдением мер безопасности;
- требования по выполнению норм для присвоения спортивных разрядов по виду спорта (спортивный туризм);
- варианты прохождения этапов, последовательность личных и командных действий при прохождении этапов;
- правила проведения поисково-спасательных работ при прохождении этапов на дистанции.
-

Обучающийся должен уметь:

- составлять график движения для категорийных походов;
- оказывать первую помощь пострадавшему с дальнейшей его транспортировкой;

- самостоятельно работать при организации командного прохождения технических этапов;
- самостоятельно планировать тактику прохождения пешеходных дистанций;
- работать лично и в команде на скальном рельефе.

Обучающийся должен приобрести навыки:

- в организации и проведении учебно-тренировочных занятий;
- в составлении индивидуальных планов тренировки;
- в судействе соревнований 1-2 класса дистанций.

Механизм оценивания образовательных результатов

Основа - три группы показателей:

- теоретическая подготовка и основные общеучебные компетенции (фиксация приобретенных ребенком в процессе освоения учебного модуля предметные и общеучебные знания, умения, навыки);
- практическая подготовка (освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей);

Критерии оценки результативности.

- высокий уровень – 3 балла;
- средний уровень – 2 балла;
- низкий уровень – 1 балл;
- не усвоил – 0 баллов.

Формы подведения итогов реализации программы

Формы определения результативности детей по программе: наблюдение, тестирования, творческие работы; участие в соревнованиях по туризму, ориентированию на местности, конкурсах по краеведению, самостоятельные работы, вопросники, участие в походах.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития

обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся)
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни, дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.
- наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами); занятия проводятся в учебном помещении общей площадью до 25 м², с посадочными местами группы обучающихся;
- пособий и оборудования для проведения занятий: компасы, линейки, транспортиры, топографические карты, географические и контурные карты Калининградской области, карты спортивного ориентирования, фотографии и открытки с видами памятных мест г. Калининграда и области, плакаты условных знаков и символов спортивного ориентирования, компьютерная техника, интерактивная доска, фотоаппарат, видеокамера;
- пособий и оборудования для проведения практических занятий, соревнований, походов выходного дня, (рюкзаки, туристские коврики, спальные мешки, палатки, котлы, медицинская аптечка, ремонтный набор и прочее);
- для проведения тренировок и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию (компасы, специальную форму, колья, призмы, компостеры, планшеты, чипы, электронную технику отметки на контрольном пункте и подсчёта результатов);
- пособий и оборудования для проведения занятий по спортивному туризму: страховочные системы, карабины, спусковые и подъемные устройства, каски, веревки, GPS навигаторы
- полигон для проведения практических занятий и соревнований по спортивному ориентированию и туризму;
- автобус для выездных занятий на соревнования и экскурсии.

Материально-техническое обеспечение программы

- Поясная беседка "Высота 004"
- Грудная обвязка "Высота 001"
- Веревка 6 мм ШНУР (32 пр) "Хват"
- Веревка 10 мм ШНУР ВСС (48 пр) стат
- Карабин автомат ГУСЬ с байонетной муфтой (V)
- Карабин Chlorum с байонетной муфтой keylock (Венто)
- Спусковое устройство Восьмёрка с креплением Спорт туризм (V)
- Зажим ЖУМАР (V)
- Компас мод.22С
- Рюкзак АЗИМУТ-60

- Палатка High Peak Texel 3
- Котёл овальный 10 л с крышкой
- Коврик туристский 180х60х0.8 Optima Light
- Спальный мешок Totem Hunter

Методическое обеспечение реализации программы включает:

- учебные пособия (справочная и научно-популярная литература, периодические издания, видео- и аудиоматериалы, электронные средства образовательного назначения (виртуальные лекции по темам образовательной программы, демонстрационные модели, слайдовые презентации, виртуальные контрольные и лабораторные работы, индивидуальные задания и др.);
- дидактические материалы (раздаточный материал для обучающихся (рабочие тетради, бланки тестов и анкет, бланки диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями, готовые шаблоны и трафареты, объекты живой и неживой природы, фотографии, инструкционные карты, технологические карты), наглядные пособия (таблицы, графики, объемные модели, муляжи и др.).
- методические материалы (планы занятий, включающие перечень вопросов, выносимых на занятие; контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы; для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, которые включают: перечень вопросов, выносимых на итоговое занятие и ключ для проверки правильности ответов; виды практических, лабораторных и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы и критерии оценки выполнения данных работ)

При реализации данной программы применяются разнообразные **формы и методы** обучения.

1. Словесные: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

Форма организации образовательного процесса групповая.

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

Информационное обеспечение программы

- Хранение учебно-методических ресурсов с использованием Интернетсервисов;
- Доступ к электронным учебным пособиям и использование обучающимися программных средств;
- Доступ к ресурсам «Интернет» всем педагогам и обучающимся, участвующих в реализации программы;
- Функционирование системы электронного обучения; использование технологий дистанционного обучения;
- Использование программного обеспечения (zoom, skype) и социальных сетей для коммуникации между участниками образовательного процесса.

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Учебный план базовый уровень, 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	все	теор	ак	Формы аттестации/к онтроля
		го	ия	ти	
		всего	теор	практика	
1.	Введение.	3	3	0	Беседа
1.1	Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма.	2	2	0	Беседа
1.2	Информация о работе кружка на период 1-го года обучения. Техника безопасности.	1	1	0	Беседа
2	Наш край.	3	3	0	
2.1	Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края.	3	3	0	Беседа

3.	Основы туристской подготовки.	9	4	5	
3.1	Мы идём в поход: Личное снаряжение туриста. Организация бивака. Личная гигиена в походе. Первая медицинская помощь. Меры безопасности в походе.	2	1	1	Тестирование
3.2	Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов. Палатки, типы, способы установки. Тент. Котлы. Топоры. Пилы. ТБ при работе с ними, их хранение и транспортировка. Правила сушки одежды и обуви.	2	1	1	Тестирование
3.3	Особенности питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, их транспортировка, в зависимости от вида похода.	2	1	1	Игра Тестирование
3.4	Организация бивака: Выбор места. Выбор места под палатки, яма для отходов. Костёр, типы.	3	1	2	Организация бивуака
4	Спортивное ориентирование.	4	2	2	
4.1	Компас. Спортивная карта. Топографические знаки. Азимут. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	4	2		Тестирование
5.	Специальная подготовка по спортивному туризму.	42	14	28	
5.1.	Узлы. Страховочная система. Верёвки. Страховка и самостраховка. Обеспечение безопасности.	10	3	7	Зачет
5.2	Специальное снаряжение. Личное и командное снаряжение. Хранение, уход, транспортировка.	10	3	7	Зачет
5.3	Изучение и прохождение технических этапов 1, 2 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа».	10	3	7	Зачет
5.4	Изучение и прохождение технических этапов 1-2 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное	10	3	7	Зачет

	прохождение».				
5.5	Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма.	2	2	0	Зачет
6.	Общая физическая подготовка.	12	0	12	
6.1	Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	10	0	10	Игра
6.2	Выполнение контрольных нормативов.	2	0	2	Зачет
7.	Психолого-педагогическое тестирование и анализ физического развития обучающегося.	3	0	3	Игры тренинги
8.	Скалолазание	7	0	7	
8.1.	ОФП	3	0	3	Игры эстафеты соревнования
8.2.	СФП	4	0	4	
9.	Участие в соревнованиях. Походы.	25	0	25	
9.1	Соревнования. Походы.	25	0	25	Участие в походе и на соревнованиях
	Итого за период обучения:	108	26	82	

Содержание программы базовый уровень, 1-й год обучения

1. Введение.

Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма.

Виды туризма.

Значение туризма для оздоровления организма, познания окружающего мира.

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте. Анкетирование по выявлению особенностей организма, увлечений подростка.

2. Наш край.

Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края.

Памятка туристу.

3. Основы туристской подготовки.

3.1. Мы идём в поход.

Питание в походе. Личная гигиена в походе. Первая медицинская помощь в

походе при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Меры безопасности в походе. Разработка маршрута. Оформление документов. Распределение обязанностей в группе. Движение в походе. Режим движения и отдыха. Преодоление препятствий в походе. Состав медицинской аптечки. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего с помощью подручных средств.

Практические занятия: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Оказание первой медицинской помощи в походе.

3.2. Необходимое личное и групповое снаряжение для 1-2 дневных походов. Палатки. Типы, способы их установки. Котлы, топоры. Тент. Пилы. Их хранение и транспортировка. ТБ при работе с ними. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Требования к одежде и обуви. Правила сушки одежды и обуви.

Практические занятия: Укладка рюкзака для похода в соответствии с погодой. Установка палаток различных типов и их сборка.

3.3. Особенности питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Что такое раскладка? Фасовка, упаковка, их транспортировка в зависимости от вида похода.

3.4. Организация бивака. Мероприятия при остановке на ночевку. Выбор места для ночлега. Выбор места под палатки и ямы для отходов. Костры, их типы. Правила разведения. Как снимать дёрн под кострище?

Практические занятия: Снятие дёрна перед разведением костра. Разведение костров типа: «ШАЛАШ» «КОЛОДЕЦ» «ЗВЕЗДОЧКА» «ПУШКА» «НОДЬЯ» «КАМИН» «ПОЛИНЕЗИЙСКИЙ».

4. Спортивное ориентирование.

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Ориентирование как вид спорта. Топографическая подготовка. Карты. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографических карт от спортивных карт. Работа с компасом. Движение по азимуту. Определение азимута по карте.

5. Специальная подготовка по спортивному туризму.

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

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практические занятия: Вязка узлов и применение их по

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

Практические занятия: Бухтовка и маркировка верёвки.

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

Практические занятия: Встёгивание и выстёгивание карабинов из перил на скорость.

5.2. Основные требования к снаряжению. Зажимы, спусковые устройства.

Блоки и полиспасты. Ус самостраховки. Опорные петли. Каска.

Требования к ним.

Хранение, уход и транспортировка.

Практические занятия: Работа с зажимами, спусковыми устройствами, блоками. Организация полиспаста.

5.3. Изучение и прохождение технических этапов 2 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная-группа».

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах.

Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности.

Практическое занятие: Прохождение технических этапов 2 класса Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

- переправа вброд с организацией, самостраховки, сопровождения.
- переправа по бревну с организацией самостраховки, сопровождения.
- переправа по параллельным перилам с организацией самостраховки,

сопровождения.

- навесная переправа с организацией самостраховки, сопровождения.
- подъём, спуск с организацией самостраховки.
- траверс склона с организацией самостраховки.

5.4. Изучение технических этапов 1-2 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение».

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Скоростно-силовые затраты.

Практическое занятие:

- переправа вброд, самостраховка.
- переправа по бревну, самостраховка.
- переправа по параллельным перилам, самостраховка.
- навесная переправа, самостраховка.
- спуск, самостраховка.

5.5. Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма. Старт, финиш, базовая система оценки нарушений, бесштрафовая система оценки нарушений, штрафная система оценки нарушений.

6. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

6.1. Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, бег в

колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на 360⁰ прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра. Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д. Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.

6.2. Выполнение контрольных нормативов: на занятиях проверяется общая физическая подготовка участников.

7. Психолого-педагогическое тестирование и анализ физического развития обучающегося.

8. Скалолазание.

8.1. ОФП

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Разминка является первой и обязательной частью тренировки.

8.2. СФП

Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; тоже на 3-х, 2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя дотягивание до зацепа.

9. Участие в соревнованиях. Походы.

9.1. Соревнования.

Участие в соревнованиях Муниципального уровня, в Первенствах Московской

области и других регионов РФ и Всероссийского уровня по спортивному туризму, спортивному ориентированию, лыжные гонки и в соревнованиях по легкой атлетике.

9.2. Походы. Планирование маршрута и графика движения.

Маршрут похода, дневной километраж, график движения и отдыха в походе. Движение по азимуту. Темп движения пешей группы, ритмичность движения, порядок движения, определение расстояния шагами, оценка расстояния глазомером и по слышимости звука, определение времени по компасу и солнцу, место руководителя в походной группе.

10. Мероприятия воспитательного характера.

10.1. Оздоровительные прогулки, праздники, экскурсии.

Учебный план базовый уровень, 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	6	6	0	
1.1	Информация о работе объединения на период 2-го года обучения. Техника безопасности.	6	6	0	Опрос беседа
2.	Спортивное ориентирование.	5	3	2	
2.1	Условные знаки.	1	1	0	Зачет
2.2	Чтение карты. Чтение рельефа. Изображение рельефа на карте.	2	0	2	Зачет
2.3	Тактические приемы спортивного ориентирования.	2	2	0	Тест
3.	Специальная подготовка по спортивному туризму.	38	12	26	
3.1	Узлы.	4	0	4	Зачет
3.2	Изучение «пешеходного регламента» и классификации дистанций и их параметров.	3	3	0	Тест
3.3	Изучение и прохождение технических этапов 2 класса	4	1	3	Тест

	дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение».				Зачет соревнования
3. 4	Изучение и прохождение технических этапов 2 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа».	6	2	4	
3. 5	Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение».	9	2	6	
3. 6	Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа».	12	4	8	
4.	Скалолазание	14	0	28	
4. 1	ОФП	14	0	14	Соревнования игры
4. 2	СФП	14	0	14	
5.	Общая физическая подготовка.	14	0	14	
5. 1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	10	0	10	Зачет
5. 2	Выполнение контрольных нормативов.	4	0	4	
6.	Участие в соревнованиях. Походы.	31	2	29	
6. 1	Соревнования. Походы.	29	0	29	Походы сборы
6. 2	Подготовка к походу.	2	2	0	
7.	Мероприятия воспитательного характера	5	2	3	Беседа игра
	Итого за период обучения:	108	25	83	

Содержание программы базовый уровень, 2-й год обучения

1. Введение.

1.1. Информация о работе кружка на период 2-го года обучения. Задачи, стоящие перед обучающимися, Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте.

2. Спортивное ориентирование.

2.1. Условные знаки.

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков:

(масштабные, линейные, внемасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практические занятия: Обозначение объектов на местности условными знаками.

2.2. Чтение карты. Чтение рельефа. Изображение рельефа на карте. Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и

их сопоставление с местностью. Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практические занятия: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Чтение на местности различных форм рельефа, крутизну склонов. Топографическая съёмка местности. Чтение на карте «горизонталей», «полугоризонталей», «бергштрих».

2.3. Тактические приемы спортивного ориентирования.

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

Практические занятия: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

3. Специальная подготовка по спортивному туризму.

3.1. Узлы.

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практические занятия: Вязка узлов на скорость и применение их по назначению.

3.2. Изучение «пешеходного регламента» и классификации дистанций.

Разбор соответствующих пунктов «пешеходного регламента»: требования к участникам, классификация дистанций в природных условиях, (параметры и характеристики технических этапов), постановка дистанций в природной среде, технические приёмы, разрешенные к применению при работе на этапах.

Изучение классификации дистанций на искусственном рельефе (в закрытых помещениях), их параметры и характеристики.

3.3. Изучение и прохождение технических этапов 2 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение».

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах.

Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практические занятия: Личное прохождение технических этапов. 2-го класса дистанции: переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, спуск, подъём по наклонной навесной переправе, переправа методом «вертикальный маятник», спуск, подъём. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

3.4. Изучение и прохождение технических этапов 2 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа».

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

Последовательность командных действий при работе на технических этапах: переправа вброд, по бревну, параллельным перилам, навесной переправе, подъём, спуск, траверс. Организация сопровождения. Распределение обязанностей. Работа в связках. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

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

Практические занятия: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

4. Скалолазание

4.1. ОФП

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Разминка является первой и обязательной частью тренировки.

4.2. СФП

Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; тоже на 3-х, 2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя подтягивание до зацепа.

5. Общая физическая подготовка. Практические занятия.

5.1. Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, бег в

- колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на
- переправа по параллельным перилам с восстановлением перил, самостраховка.
- навесная переправа с восстановлением перил, самостраховка.
- спуск с организацией перил, самостраховка.

3.6. Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа».

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

Последовательность командных действий при работе на технических этапах: переправа вброд, по бревну, параллельным перилам, навесной переправе, подъём, спуск, траверс. Организация сопровождения. Распределение обязанностей. Работа в связках. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практические занятия: Организация сопровождения. Командное прохождение перечисленных технических этапов. Организация самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

4. Скалолазание

4.1. ОФП

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Разминка является первой и обязательной частью тренировки.

4.2. СФП

Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; тоже на 3-х, 2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя подтягивание до зацепа.

5. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

5.2. Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на 360° прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра. Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д. Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.

5.2. Выполнение контрольных нормативов: на занятиях проверяется общая физическая подготовка участников.

6. Участие в соревнованиях. Походы.

6.1. Соревнования.

Участие в соревнованиях Муниципального уровня, в Первенствах Московской области и других регионов РФ и Всероссийского уровня по спортивному туризму, спортивному ориентированию, лыжные гонки и в соревнованиях по легкой атлетике.

6.2. Походы. Планирование маршрута и графика движения.

Маршрут похода, дневной километраж, график движения и отдыха в походе. Движение по азимуту. Темп движения пешей группы, ритмичность движения, порядок движения, определение расстояния шагами, оценка расстояния глазомером

и по слышимости звука, определение времени по компасу и солнцу, место руководителя в походной группе.

7. Мероприятия воспитательного характера.

7.1. Оздоровительные прогулки, праздники, экскурсии.

Учебный план базовый уровень, 3-й год обучения

№ п/п		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	Наименование тем и разделов				
1.	Введение.	2	2	0	
1.1	Информация о работе объединения на период 3-го года обучения. Техника безопасности.	2	2	0	Опрос
2.	Спортивное ориентирование.	6	2	4	
2.1	Условные знаки.	3	1	2	Письменный контроль
2.2	Тактические приемы спортивного ориентирования.	3	1	2	Тест зачет
3.	Специальная подготовка по спортивному туризму.	40	6	34	
3.1	Узлы.	3	0	3	Зачет
3.2	Изучение «пешеходного регламента» и классификации дистанций и их параметров.	3	3	0	Тест
3.3	Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-связка».	7	3	4	Соревнования

3.4	Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа».	13	0	13	
3.5	Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение».	14	0	14	
4.	Скалолазание	15	0	30	
4.1.	ОФП	8	0	8	Соревнования
4.2.	СФП	7	0	7	игры эстафеты

	5. Общая физическая подготовка.		19	0	19	
	5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.		16	0	16	Зачет
	5.2 Выполнение контрольных нормативов.		3	0	3	Зачет
	6. Участие в соревнованиях. Походы.		22	2	20	
	6.1 Соревнования. Походы.		20		20	Походы
	6.2 Подготовка к походу.		2	2	0	сборы
	7. Мероприятия воспитательного характера		3	0	3	Беседа игра
Итого за период обучения:			108	12	96	

Содержание программы базовый уровень, 3-й год обучения

1. Введение.

1.1. Информация о работе кружка на период 3-го года обучения. Задачи, стоящие перед обучающимися, Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте.

2. Спортивное ориентирование.

2.1. Условные знаки.

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков:

(масштабные, линейные, внемасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практические занятия: Обозначение объектов на местности условными знаками.

2.2. Тактические приемы спортивного ориентирования.

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

Практические занятия: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

3. Специальная подготовка по спортивному туризму.

3.1. Узлы.

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практические занятия: Вязка узлов на скорость и применение их по назначению.

3.2. Изучение «пешеходного регламента» и классификации дистанций.

Разбор соответствующих пунктов «пешеходного регламента»:

требования к участникам, классификация дистанций в природных условиях, (параметры и характеристики технических этапов), постановка дистанций в природной среде, технические приёмы, разрешенные к применению при работе на этапах.

Изучение классификации дистанций на искусственном рельефе (в закрытых помещениях), их параметры и характеристики.

3.3. Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-связка».

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при прохождении дистанции в связке.

Практическое занятие: Прохождение технических этапов 3 класса Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапов под наблюдением руководителя:

- переправа вброд с организацией и снятием перил, самостраховки, сопровождения.
- переправа по бревну с организацией и снятием перил, самостраховки, сопровождения.
- переправа по параллельным перилам с организацией и снятием перил, самостраховки, сопровождения.
- навесная переправа с организацией и снятием перил, самостраховки, сопровождения.
- спуск по наклонной навесной переправе с организацией и снятием перил, командной страховки.
- подъём по наклонной навесной переправе с организацией и снятием перил, самостраховки и командной страховки.
- подъём, спуск с организацией и снятием перил, самостраховки, командной страховки.
- траверс склона с организацией и снятием перил, самостраховки, командной страховки.

3.4. Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная, индивидуальное прохождение».

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Скоростно-силовые затраты.

Практическое занятие:

- переправа вброд с восстановлением перил, самостраховка.
- переправа по бревну с организацией и снятием перил, самостраховка.
- переправа по параллельным перилам с восстановлением перил, самостраховка.
- навесная переправа с восстановлением перил, самостраховка.
- спуск с организацией перил, самостраховка.

3.5. Изучение и прохождение технических этапов 3 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная-группа».

Что такое командная страховка? Виды страховки. Сопровождение. Командная

страховка и сопровождение.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах: переправа вброд, по бревну, параллельным перилам, навесной переправе, подъём, спуск, траверс. Организация сопровождения. Распределение обязанностей. Работа в связках. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практические занятия: Организация сопровождения. Командное прохождение перечисленных технических этапов. Организация самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

4. Скалолазание

4.1. ОФП

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Разминка является первой и обязательной частью тренировки.

4.2. СФП Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; тоже на 3-х, 2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя подтягивание до зацепа.

5. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

5.1. Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, поворот на 360⁰ прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра. Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания с тяжестями, упражнения в парах, на пресс и т. д. Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, пробегание отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-2000 метров по пересеченной местности.

5.2. Выполнение контрольных нормативов: на занятиях проверяется общая физическая подготовка участников.

6. Участие в соревнованиях. Походы.

6.1. Соревнования.

Участие в соревнованиях Муниципального уровня, в Первенствах Московской области и других регионов РФ и Всероссийского уровня по спортивному туризму, спортивному ориентированию, лыжные гонки и в соревнованиях по легкой атлетике.

6.2. Походы. Планирование маршрута и графика движения.

Маршрут похода, дневной километраж, график движения и отдыха в походе. Движение по азимуту. Темп движения пешей группы, ритмичность движения, порядок движения, определение расстояния шагами, оценка расстояния глазомером и по слышимости звука, определение времени по компасу и солнцу, место руководителя в походной группе.

7. Мероприятия воспитательного характера.

7.1. Оздоровительные прогулки, праздники, экскурсии.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско краеведческой направленности «Спортивный туризм»
1.	Начало учебного года	1 сентября каждого года
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю по 3 часа
5.	Количество часов	108 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая каждого года
7.	Период реализации программы	3 года

Воспитательная работа

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и

позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к театральному искусству и личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности на местности, в походах, правила поведения на занятиях, во время спортивных упражнениях.	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
3.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь май
4.	Участие в соревнованиях и походах различного уровня познавательных интересов	Воспитание интеллектуально	В рамках занятий	Октябрь май

5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 2022 года № 629 «Об утверждении осуществления образовательной деятельности общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».
11. Устав Дома детского творчества г.Правдинска

Для педагога:

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.

6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Регламент по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2009
10. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
11. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 2000г.

Для обучающихся:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 2005
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. -М.: Просвещение, 2000
4. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Фис, 2007.
5. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. М., 2010г.
6. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1983
7. Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. Екатеринбург. 2010г.
8. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
9. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М: Фис, 2004.
10. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 г.г. - М., 2001
11. Цвиллюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1999

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371057

Владелец Пархомов Виктор Филиппович

Действителен с 21.01.2026 по 21.01.2027