Управление образованием Новолялинского муниципального округа.
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Новолялинского муниципального округа
«Детско-юношеский центр патриотического воспитания
имени Героя Российской Федерации Туркина А.А».

Рассмотрена на
заседании педагогического совета
«03» сентября 2026 г.
протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО НМО «ДЮЦПВ»
_____ Н.Н. Огородникова
приказ № 82-ОД от «03» сентября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско – краеведческой направленности
«Спортивный туризм» (ДЮЦПВ)
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор – составитель:
Шитов Павел Евгеньевич,
педагог дополнительного образования.

п. Лобва

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы……....3
1.1. Пояснительная записка…….……....3
1.2. Цель и задачи программы…….……...4
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....5
1.3.1. Учебный (тематический) план (1 год обучения)……..……...5
1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана (1 год обучения)…….. 7
1.3.3. Учебный (тематический) план (2 год обучения)……..……15
1.3.4. Содержание учебного (тематического) плана (2 год обучения)…….. 16
1.4. Планируемые результаты (1 год обучения).....24
1.5. Планируемые результаты (2 год обучения).....25
РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....25
2.1. Условия реализации программы (1 год обучения) …….…….....25
2.2. Условия реализации программы (2 год обучения) ……..…….....25
2.3. Материально-техническое обеспечение.…….....18
2.4. Информационное обеспечение……..……...…….....18
2.5. Кадровое обеспечение….…….....18
2.6.Формы аттестации ……...18
2.7. Оценочные материалы …….....20
2.8. Методические материалы…….....21
РАЗДЕЛ 3. Список литературы.....28
Приложение:
Приложение 1. Календарный учебный график (1 год обучения)……..29
Приложение 2. Календарный учебный график (2 год обучения)…….....36
Приложение 3. Диагностические материалы……..43

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающей программы «Спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N 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).
- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.44283-26 «Санитарно - эпидемические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПин).
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами МАОУ ДО НМО «ДЮЦПВ».

Актуальность «Спортивный туризм» в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития учащимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что при ее составлении учтены смежные по профилю программы: подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка.

Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Особенности организации образовательного процесса. Программа представляет собой традиционную модель линейной последовательности освоения в течение одного года.

Адресат программы: данная программа рассчитана на постоянный состав учащихся, занимающихся на протяжении одного года. Зачисление детей производится из учащихся 12-17 лет. Зачисляются в группы все желающие заниматься спортивным туризмом, не имеющие медицинских противопоказаний. Количественная наполняемость группы от 8-12 человек. Занятия могут проводиться с обучающимися в групповой форме. Группы формируются из обучающихся разного возраста.

Уровень программы: базовый уровень.

Объём и срок освоения программы: программа рассчитана на 2 года обучения. Объем программы - 148 часов 1 группа, 180 часов 2 группа.

Режим занятий: Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 40 минутам. Занятия проводятся у первой группы: 2 раза в неделю по 2 часа, у второй группы: 2 раза в неделю по 2 часа и один раз в неделю по 1 часу.

Форма обучения очная.

Организационные формы обучения: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая. Ведущей формой организации образовательного процесса является занятие.

Виды занятий: рассказ, беседа, дискуссия, спортивные тренировки, мастер - классы. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Основная форма проведения практических занятий – занятия на местности или спортивном зале – тренировка. Задачи и содержание занятий должны определяться в зависимости от периода года, целей занятий, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Основная форма проведения практических занятий – занятия на местности или спортивном зале – тренировка. Задачи и содержание занятий должны определяться в зависимости от периода года, целей занятий, состава занимающихся и условий проведения занятия.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы:

Цель: гармоничное развитие детей, в процессе занятий спортивным туризмом, разносторонней физической, технической и тактической подготовленности, укрепление здоровья воспитанников.

Программа направлена на решения следующих *задач*:

Обучающие:

- Формирование знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма;
- Формирование знаний, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанций и безопасности путешествий; Формирование компетентности обучающихся в области спорта.

Развивающие:

- Совершенствование физического развития обучающегося и его спортивных навыков;
- Гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка;
- Развитие волевых способностей и самостоятельности учащихся.

Воспитательные:

- Формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию;
- Формирование бережного отношения друг к другу;
- Формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1.Учебный (тематический) план (1 год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Основы туристкой подготовки.**	4	2	2	Изучение
1.1	История развития и современная организация туризма в Свердловской области. Виды туризма и их особенности.	4	4		Наблюдение
1.2	Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	4	4		Наблюдение
1.3	Спортивный туризм. Разрядные требования по спортивному туризму.	2	2		Наблюдение
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	4		Наблюдение
1.5	Организация питания.	2	2		Наблюдение
1.6	Организация и планирование туристской работы в школе.	4		4	Наблюдение
	итого	**24**	**18**	**6**	
2	Основы альпинизма и скалолазания.	5	5		Изучение
2.1	Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.	4	4		Наблюдение
2.2	Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.	3	3		Наблюдение
	итого	**12**	**12**		
3	Топография и ориентирование.	6	3	3	Наблюдение
3.1	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	6	2	4	Наблюдение
3.2	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	3	1	2	Наблюдение
3.3	Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.	6	4	2	Наблюдение
	итого	**21**	**10**	**11**	
4	Краеведение	6	6		Наблюдение
4.1	Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края.	6	6		Наблюдение
4.2	Реки и озера родного края. Флора и фауна края.	2	2		Наблюдение
	итого	**14**	14		
5	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	4	2	2	Наблюдение
5.1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.	2	2		Наблюдение
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4		4	Наблюдение
5.3	Способы очистки воды. Лекарственные растения.	2	2		Наблюдение
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	3		3	Наблюдение
5.5	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	2		Наблюдение
	итого	**17**	**8**	**9**	
6	Обеспечение безопасности в походах. Преодоление препятствий в походах.	6	6		Наблюдение
6.1	Техника безопасности при проведении походов, тренировочных занятий.	2		2	Наблюдение
6.2	Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.	3	3		Наблюдение
6.3	Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.	3	3		Наблюдение

6.4	Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.	2		2	Наблюдение
6.5	Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.	2	2		Наблюдение
	итого	**18**	**14**	**4**	
7	Общая и специальная физическая подготовка.	6		6	Изучение
7.1	Строение и функции организма человека, питание, режим, влияние физических упражнений на организм. Краткие сведения физиологических основ спортивной тренировки.	2	2		Наблюдение
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль.	2		2	Наблюдение
7.3	Планирование спортивной тренировки. Общая физическая подготовка.	2		2	Изучение
7.4	Специальная физическая подготовка.	4		4	Изучение
7.5	Выполнение технических приемов.	4		4	Изучение
	итого	**20**	2	18	
8	Контрольные упражнения и соревнования.	2		2	Соревновательная деятельность
8.1	Контрольные упражнения. Соревнования по спортивному туризму.	4		4	Соревновательная деятельность
	итого	**6**		6	
9	Судейская подготовка.	4	2	2	Наблюдение
9.1	Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Правила туристских соревнований.	4	4		Наблюдение
9.2	Права и обязанности спортивных судей. Судейские категории, порядок и условия их присвоения.	2	2		Наблюдение
9.3	Нормативные документы по туризму.	2	2		Наблюдение
9.4	Организация и судейство различных видов дистанций. Методика судейства отдельных видов.	4		4	Наблюдение
	итого	**16**	10	6	
	ИТОГО за период обучения	148	88	60	

1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана (1 год обучения)

1. Основы туристкой подготовки.

1.1. История развития и современная организация туризма в Свердловской области. Виды туризма и их особенности.

Организация туризма в Свердловской области. Современная организация туризма. История развития детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самодеятельный и плановый. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и спортивный туризм.

1.2. Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.

Правила организации и проведение туристских походов и экскурсий. Подбор группы, распределение обязанностей. Определение цели путешествия, выбор маршрута.

Практические занятия Ведение походных записей.

1.3.Спортивный туризм. Разрядные требования по спортивному туризму.

Разряды и звания в туризме, ориентировании. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Классификационная книжка спортсмена.

Регламент, правила по СТ.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Практические занятия.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

1.5. Организация питания.

Режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от различных условий. Норма закладки продуктов.

Практические занятия.

Составление меню, списка продуктов на один день, на несколько дней. Конкурс поваров: характерные особенности, сервировка, требования гигиены, своеобразие подачи блюда.

1.6. Организация и планирование туристской работы в школе.

Планирование дистанций «Дистанция пешеходная», «Велодистанция», комбинированная дистанция.

Практические занятия.

Разработка маршрутов походов. Составление плана подготовки 1-2 дневного похода. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Разжигание костра. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2. Основы альпинизма и скалолазания.

2.1. Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.

Альпинизм. Скалолазание. «Снежные барсы». Известные альпинисты и скалолазы.

Практические занятия.

Практические занятия на естественных скалодромах.

2.2. Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.

Основные горные системы России, их туристские возможности. Основные горные хребты, реки, долины России; климат, высотность.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и ее оформление. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Старение карт.

Практические занятия.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.Чтение карты и составление схем. Прокладка и описание маршрута.

3.2. Способы ориентирования. Измерение расстояний.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

3.3. Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

4. Краеведение.

4.1. Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края.

Территория и границы родного края. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Настоящее и будущее родного края. Литература по его изучению.

Практические занятия.

Работа в библиотеке, в сети Интернет по поиску необходимой информации, ее анализ. Проведение краеведческих игр. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям. Посещение музеев и экскурсионных объектов.

4.2. Реки и озера родного края. Флора и фауна края.

Гидрография родного края. Топонимика названий на карте. Легенды и сказания. Многообразие животного и растительного мира края. Красная книга.

Практические занятия.

Работа с картами, поиск географических объектов, определение их координат.

5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия.

Формирование походной и личной аптечек. Работа с лекарственными препаратами.

5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры и пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.

Практические занятия.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Практическое оказание первой помощи условно пострадавшему (определение вида травмы, установка диагноза). Отработка навыков наложения повязок, жгута.

5.3. Способы очистки воды. Лекарственные растения.

Добыча воды, нахождение воды на местности, её обеззараживание. Рецепты народной медицины. Использование природных бактерицидных и обеззараживающих средств. Лекарственные растения региона. Отвары из целебных трав.

Практические занятия.

Практический поиск воды на местности, ее обеззараживание. Распознание лекарственных растений в лесу и на лугу. Знакомство с лекарственными растениями, сбор, приготовление. Работа с ботаническими справочниками.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках, при помощи наплечных лямок.

Практические занятия.

Изготовление разных видов носилок Изготовление носилок, волокуш. Отработка различных видов транспортировки пострадавшего.

5.5. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Дисциплина на занятиях и соревнованиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в зале и на стадионе, в лесу. Правила поведения при поездках в транспорте. Меры безопасности при преодолении препятствий. Организация личной и командной страховки.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Подбор одежды и обуви для походов, уход за ними.

6. Обеспечение безопасности в походах. Преодоление препятствий в походах.

6.1. Техника безопасности при проведении походов, тренировочных занятий.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение). Переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия.

Техника безопасности во время тренировочных занятий.

6.2. Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.

Особенности личного и группового снаряжения в различных видах туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения для спортсмена: обвязка, блокировка, карабины, спусковое устройство, зажимы, каски. Виды карабинов, их характеристики и применение при выполнении технических задач. Стандартные страховочные системы. Блокировка страховочного пояса и беседки. Самостраховка. Виды узлов.

Основные правила эксплуатации личного снаряжения. Одежда и обувь для тренировок, уход за ней. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы веревок, карабинов, блоков, зажимов, роликов, преимущества и недостатки. Технические и тактические приспособления спортсмена. Снаряжение для похода, личное и групповое.

Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

6.3. Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Практические занятия.

Броды, способы прохождения. Страховка и самостраховка во время прохождения брода. Обеспечение страховки и сопровождения при движении первого участника. Применение шеста. Страхующая и сопровождающая веревка. Движение первого участника. Организация и обеспечение страховки и сопровождения. Наведение и снятие перил. Движение по перилам. Движение по навесной переправе. Отработка навыков транспортировки груза по перилам.

6.4. Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.

Авария в безлюдной местности. Оценка обстановки и принятие решения.

Практические занятия.

Составление плана действий. Зависимость планирования действий от особенностей аварийной ситуации. Сохранение целостности группы. Аварийная сигнализация.

6.5. Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка психологической слаженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы. Техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Организация и тактика поиска группы, порядок эвакуации с маршрута. Работа ПСС. Экскурсия в МЧС.

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам, заболоченным участкам.

Планирование нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Работа в искусственно созданной экстремальной ситуации.

7. Общая и Специальная физическая подготовка.

7.1.Строение и функции организма человека, питание, режим, влияние физических упражнений на организм. Краткие сведения физиологических основах спортивной тренировки.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-мышечный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Практические занятия.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

7.2. Врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. **Практические занятия**.

Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

7.3. Планирование спортивной тренировки. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами

Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и

переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

7.4. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное прохождение различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с оббеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

7.5. Выполнение технических приемов.

Крепление перил к опорам. Применение специальных средств при наведении перил. Виды полиспаста и способы его крепление к перилам. Техника безопасности при наведении перил.

Практические занятия.

Снятие перил с целевой стороны этапа (стороны окончания этапа). Снятие перил с исходной стороны последним участником команды. Техника безопасности при снятии перил.

Укладка бревна и ее способы. Техника безопасности при укладки бревна.

Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг. Особенности подключение к перилам. Организация сопровождения через сухой овраг. Организация сопровождения через реку. Нагрузка перил. Движение по тонкому льду.

Движение по навесной переправе. Порядок и техника пристегивания к перилам и отстегивания от перил. Движение по наклонной навесной переправе. Транспортировка груза по навесной переправе.

Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

Личное прохождение этапов. Работа связок. Работа группы..

8. Контрольные упражнения и соревнования.

8.1.Контрольные упражнения. Соревнования по спортивному туризму.

Знакомство с видами контрольных упражнений.

Практические занятия.

Выполнение контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов 2 раза в год.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму в соответствии планом спортивного комитета, учебного учреждения дополнительного образования.

Промежуточная аттестация.

9.Судейская подготовка.

9.1.Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Правила туристских соревнований.

Организация, которая проводит мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Практические занятия.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Разработка условий проведения соревнований.

9.2. Права и обязанности спортивных судей. Судейские категории, порядок и условия их присвоения.

Права и обязанности судей. Судейская документация.

Практические занятия.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

9.3. Нормативные документы по туризму.

Регламент. Правила по виду спорта «Спортивный туризм».

Практические занятия.

Изучение нормативных документов.

9.4. Организация и судейство различных видов дистанций. Методика судейства отдельных видов.

Практические занятия.

Порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

1.3.3.Учебный (тематический) план (2 год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристкой подготовки.	5	2	3	Изучение
1.1	История развития и современная организация туризма в Свердловской области. Виды туризма и их особенности.	4	4		Наблюдение
1.2	Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	4	4		Наблюдение
1.3	Спортивный туризм. Разрядные требования по спортивному туризму.	2	2		Наблюдение
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	4		Наблюдение
1.5	Организация питания.	2	1	1	Наблюдение
1.6	Организация и планирование туристской работы в школе.	4		4	Наблюдение
	итого	**25**	17	8	
2	Основы альпинизма и скалолазания.	5	5		Изучение
2.1	Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.	6	6		Наблюдение
2.2	Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.	5	5		Наблюдение
	итого	**16**	11	5	
3	Топография и ориентирование.	6	6		Наблюдение
3.1	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	6	2	4	Наблюден

					ие
3.2	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	3	1	2	Наблюдение
3.3	Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.	6	4	2	Наблюдение
	итого	**21**	13	8	
4	Краеведение	6	4	2	Наблюдение
4.1	Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края.	4	4		Наблюдение
4.2	Реки и озера родного края. Флора и фауна края.	4	4		Наблюдение
	итого	**14**	12	2	
5	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	5	2	3	Наблюдение
5.1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.	2	2		Наблюдение
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2		2	Наблюдение
5.3	Способы очистки воды. Лекарственные растения.	2	2		Наблюдение
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	3		3	Наблюдение
5.5	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2		2	Наблюдение
	итого	**16**	6	10	
6	Обеспечение безопасности в походах. Преодоление препятствий в походах.	7	7		Наблюдение
6.1	Техника безопасности при проведении походов, тренировочных занятий.	2		2	Наблюдение
6.2	Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.	3	3		Наблюдение
6.3	Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.	4	4		Наблюдение
6.4	Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.	4		4	Наблюдение
6.5	Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.	2		2	Наблюдение
	итого	**22**	14	8	
7	Общая и специальная физическая подготовка.	10		10	Изучение
7.1	Строение и функции организма человека, питание, режим, влияние физических упражнений на организм. Краткие сведения физиологических основ спортивной тренировки.	2	1	1	Наблюдение
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль.	2		2	Наблюдение
7.3	Планирование спортивной тренировки. Общая физическая подготовка.	10		10	Изучение
7.4	Специальная физическая подготовка.	10		10	Изучение
7.5	Выполнение технических приемов.	3	1	2	Изучение
	итого	**37**	2	35	
8	Контрольные упражнения и соревнования.	4		4	Соревновательная деятельность

8.1	Контрольные упражнения. Соревнования по спортивному туризму.	8		8	Соревновательная деятельность
	итого	**12**	0	12	
9	Судейская подготовка.	4	2	2	Наблюдение
9.1	Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Правила туристских соревнований.	2	2		Наблюдение
9.2	Права и обязанности спортивных судей. Судейские категории, порядок и условия их присвоения.	4	4		Наблюдение
9.3	Нормативные документы по туризму.	4	4		Наблюдение
9.4	Организация и судейство различных видов дистанций. Методика судейства отдельных видов.	3		3	Наблюдение
	итого	**17**	10	7	
	ИТОГО за период обучения	180	56	124	

1.3.4. Содержание учебного (тематического) плана (2 год обучения)

1. Основы туристкой подготовки.

1.1. История развития и современная организация туризма в Свердловской области. Виды туризма и их особенности.

Организация туризма в Свердловской области. Современная организация туризма. История развития детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самодеятельный и плановый. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и спортивный туризм.

1.2. Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.

Правила организации и проведение туристских походов и экскурсий. Подбор группы, распределение обязанностей. Определение цели путешествия, выбор маршрута.

Практические занятия Ведение походных записей.

1.3.Спортивный туризм. Разрядные требования по спортивному туризму.

Разряды и звания в туризме, ориентировании. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Классификационная книжка спортсмена.

Регламент, правила по СТ.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Практические занятия.

Организация бивака в безлесной зоне. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

1.5. Организация питания.

Режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от различных условий. Норма закладки продуктов. **Практические занятия**.

Составление меню, списка продуктов на один день, на несколько дней. Конкурс поваров: характерные особенности, сервировка, требования гигиены, своеобразие подачи блюда.

1.6. Организация и планирование туристской работы в школе.

Планирование дистанций «Дистанция пешеходная», «Велодистанция», комбинированная дистанция.

Практические занятия.

Разработка маршрутов походов. Составление плана подготовки 1-2 дневного похода. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Разжигание костра. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2. Основы альпинизма и скалолазания.

2.1. Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.

Альпинизм. Скалолазание. «Снежные барсы». Известные альпинисты и скалолазы.

Практические занятия.

Практические занятия на естественных скалодромах.

2.2. Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.

Основные горные системы России, их туристские возможности. Основные горные хребты, реки, долины России; климат, высотность.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и ее оформление. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Старение карт.

Практические занятия.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.Чтение карты и составление схем. Прокладка и описание маршрута.

3.2. Способы ориентирования. Измерение расстояний.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

3.3. Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном

направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

4. Краеведение.

4.1. Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. Экономика. История и культура края.

Территория и границы родного края. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Настоящее и будущее родного края. Литература по его изучению.

Практические занятия.

Работа в библиотеке, в сети Интернет по поиску необходимой информации, ее анализ. Проведение краеведческих игр. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям. Посещение музеев и экскурсионных объектов.

4.2. Реки и озера родного края. Флора и фауна края.

Гидрография родного края. Топонимика названий на карте. Легенды и сказания. Многообразие животного и растительного мира края. Красная книга.

Практические занятия.

Работа с картами, поиск географических объектов, определение их координат.

5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия.

Формирование походной и личной аптечек. Работа с лекарственными препаратами.

5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры и пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.

Практические занятия.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Практическое оказание первой помощи условно пострадавшему (определение вида травмы, установка диагноза). Отработка навыков наложения повязок, жгута.

5.3. Способы очистки воды. Лекарственные растения.

Добыча воды, нахождение воды на местности, её обеззараживание. Рецепты народной медицины. Использование природных бактерицидных и обеззараживающих средств. Лекарственные растения региона. Отвары из целебных трав.

Практические занятия.

Практический поиск воды на местности, ее обеззараживание. Распознание лекарственных растений в лесу и на лугу. Знакомство с лекарственными растениями, сбор, приготовление. Работа с ботаническими справочниками.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках, при помощи наплечных лямок.

Практические занятия.

Изготовление разных видов носилок Изготовление носилок, волокуш. Отработка различных видов транспортировки пострадавшего.

5.5. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Дисциплина на занятиях и соревнованиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в зале и на стадионе, в лесу. Правила поведения при поездках в транспорте. Меры безопасности при преодолении препятствий. Организация личной и командной страховки.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Подбор одежды и обуви для походов, уход за ними.

6. Обеспечение безопасности в походах. Преодоление препятствий в походах.

6.1. Техника безопасности при проведении походов, тренировочных занятий.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение). Переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение

оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия.

Техника безопасности во время тренировочных занятий.

6.2. Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение, требование к нему.

Особенности личного и группового снаряжения в различных видах туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения для спортсмена: обвязка, блокировка, карабины, спусковое устройство, зажимы, каски. Виды карабинов, их характеристики и применение при выполнении технических задач. Стандартные страховочные системы. Блокировка страховочного пояса и беседки. Самостраховка. Виды узлов.

Основные правила эксплуатации личного снаряжения. Одежда и обувь для тренировок, уход за ней. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы веревок, карабинов, блоков, зажимов, роликов, преимущества и недостатки. Технические и тактические приспособления спортсмена. Снаряжение для похода, личное и групповое.

Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

6.3. Техника и тактика в туристском походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Практические занятия.

Броды, способы прохождения. Страховка и самостраховка во время прохождения брода. Обеспечение страховки и сопровождения при движении первого участника. Применение шеста. Страхующая и сопровождающая веревка. Движение первого участника. Организация и обеспечение страховки и сопровождения. Наведение и снятие перил. Движение по перилам. Движение по навесной переправе. Отработка навыков транспортировки груза по перилам.

6.4. Действия группы в аварийных ситуациях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Взаимоотношения в группе.

Авария в безлюдной местности. Оценка обстановки и принятие решения.

Практические занятия.

Составление плана действий. Зависимость планирования действий от особенностей аварийной ситуации. Сохранение целостности группы. Аварийная сигнализация.

6.5. Причины возникновения несчастных случаев, их профилактика. Работа спасательной службы.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка психологической слаженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы. Техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Организация и тактика поиска группы, порядок эвакуации с маршрута. Работа ПСС. Экскурсия в МЧС.

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам, заболоченным участкам.

Планирование нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Работа в искусственно созданной экстремальной ситуации.

7. Общая и Специальная физическая подготовка.

7.1.Строение и функции организма человека, питание, режим, влияние физических упражнений на организм. Краткие сведения физиологических основах спортивной тренировки.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-мышечный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Практические занятия.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

7.2. Врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. **Практические занятия**.

Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

7.3. Планирование спортивной тренировки. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами

Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

7.4. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное прохождение различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с оббеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

7.5. Выполнение технических приемов.

Крепление перил к опорам. Применение специальных средств при наведении перил. Виды полиспаста и способы его крепление к перилам. Техника безопасности при наведении перил.

Практические занятия.

Снятие перил с целевой стороны этапа (стороны окончания этапа). Снятие перил с исходной стороны последним участником команды. Техника безопасности при снятии перил.

Укладка бревна и ее способы. Техника безопасности при укладки бревна.

Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг. Особенности подключение к перилам. Организация сопровождения через сухой овраг. Организация сопровождения через реку. Нагрузка перил. Движение по тонкому льду.

Движение по навесной переправе. Порядок и техника пристегивания к перилам и отстегивания от перил. Движение по наклонной навесной переправе. Транспортировка груза по навесной переправе.

Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

Личное прохождение этапов. Работа связок. Работа группы..

8. Контрольные упражнения и соревнования.

8.1.Контрольные упражнения. Соревнования по спортивному туризму.

Знакомство с видами контрольных упражнений.

Практические занятия.

Выполнение контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов 2 раза в год.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму в соответствии планом спортивного комитета, учебного учреждения дополнительного образования.

Промежуточная аттестация.

9.Судейская подготовка.

9.1.Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Правила туристских соревнований.

Организация, которая проводит мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Практические занятия.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Разработка условий проведения соревнований.

9.2. Права и обязанности спортивных судей. Судейские категории, порядок и условия их присвоения.

Права и обязанности судей. Судейская документация.

Практические занятия.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

9.3. Нормативные документы по туризму.

Регламент. Правила по виду спорта «Спортивный туризм».

Практические занятия.

Изучение нормативных документов.

9.4. Организация и судейство различных видов дистанций. Методика судейства отдельных видов.

Практические занятия.

Порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

1.4. Планируемые результаты (1 год обучения)

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты:

Обучающийся должен знать:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- правила соревнований по спортивному туризму и Регламент;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- классификацию туристического снаряжения и требования, предъявляемые к нему;
- специфику подбора личного снаряжения в зависимости от особенностей похода, сезона и метеоусловий;
- правила размещения предметов в рюкзаках разного типа;
- **Метапредметные результаты:**
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска ее осуществления;
- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- приходить к общему решению, работая в команде;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

1.6. Планируемые результаты (2 год обучения)

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы (1 год обучения)

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий

1 год обучения	16 сентября 2026г.	26 мая 2027 г.	37	74	148 часов	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы (2 год обучения)

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	14 сентября 2026г.	21 мая 2027 г.	36	108	180 часов	2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю 1 час

2.3. Материально-техническое обеспечение:

1. компасы;
2. комплекты спортивных карт;
3. конусы;
4. снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности);
5. спортивный инвентарь;
6. снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки).
7. секундомер;
8. таблички "старт" и "финиш"; 9. разметка для маркированных трасс; 10. аптечка.

2.4. Информационное обеспечение:

1. https://fcdtk.ru/ Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения;
2. http://www.turist-club.ru/ Федерация спортивного туризма Свердловской области;
3. http://www.tssr.ru/ Федерация спортивного туризма России;

2.5. Кадровое обеспечение:

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (желательно).

По своему содержанию, материально-техническому оснащению и кадровому обеспечению программа «Спортивный туризм» доступна для реализации на базе любого образовательного учреждения как опытными педагогами, так и начинающими педагогами-туристами и учителями физической культуры.

Для реализации программы требуется один педагог дополнительного образования. Образование: средне – профессиональное. Квалификационная категория – без квалификационной категории.

2.6. Формы аттестации

Формы подведения результатов: практическая работа, контрольные упражнения.

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождении маршрута многодневного похода. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля: *вводный* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним; *текущий* - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий; *итоговый* - участие в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях разного уровня. Воспитанники каждый месяц принимают участие в соревнованиях внутри секции «Спортивный туризм», муниципального, районного и областного уровня. Качество практических навыков проверяется на соревнованиях. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по спортивному туризму.

Уровень спортивного мастерства оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий. В течение изучения программы учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й спортивные разряды по туризму, в соответствии с Разрядными требованиями.

Положительными результатами работы по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- постоянный рост спортивно-технического мастерства;
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и муниципальных соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Для определения эффективности реализации программы предполагается использование следующих форм отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- материалы тестирования по темам программы;
- «Индивидуальная карта учета результатов освоения дополнительной образовательной программы» (Приложение 1);
- соревнования по топографии, медицине, вязке узлов, соответствующие разделам и темам программы; протоколы соревнований; грамоты, дипломы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются:

- аналитический материал по итогам психологической диагностики;
- соревнования по спортивному ориентированию;
- ежегодные муниципальные соревнования юных туристов-краеведов;
- учебно-тренировочные походы;
- конкурсы различного уровня (муниципальные туристические соревнования в закрытом помещении, соревнования по спортивному ориентированию;
- итоговые занятия.

2.7 Оценочные материалы

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются следующие методы и методики:

1. Карта оценки результативности физической подготовки обучающихся после первого года обучения по программе «Юные туристы (приложение 1);
2. Карта оценки результативности усвоения темы по «Первой доврачебной помощи» в рамках программы «Юные туристы» (приложение 2);
3. Карта оценки образовательных результатов обучающегося, осваивающего дополнительную общеразвивающую образовательную программу (приложение 3);
4. Педагогическое наблюдение;
5. Беседа;
6. Естественные и искусственные ситуации.

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи методик:

1. Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев)
2. Методика выявления коммуникативных способностей учащихся (Р.В. Овчарова).

Для оценки предметных результатов используется методика предметных проб, в качестве которых выступают:

1. Тестирование.
2. Выполнение практических заданий, упражнений.
3. Соревнование
4. Поход.
5. Мини-соревнования.

2.8. Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса обусловлены и наличием инвариантной и вариативной содержательной частей программы. Вариативная часть программы реализуется как в со всем группой, так и индивидуально, способствует формированию коммуникативной компетентности подростков, повышению уровня общей культуры. Это позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования). Каждый цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода. Вид туризма, по которому проводится поход, определяется по желанию педагога и обучающихся.

Методы обучения: рассказ, беседа, дискуссия, спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия, мастер-класс, тестирование.

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, сборов.

Педагогические технологии:

- регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я);
- правила вида спорта спортивный туризм;
- руководство для судей и участников соревнований по пешеходному туризму; – планы-конспекты;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному ориентированию;
- схемы и таблицы для учебных занятий;

- карта – схема участка, прилегающего к территории ДЮЦПВ;
- нормативные документы по спортивному ориентированию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы; – раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Раздел 3. Список литературы

Литература, используемая при составлении программы:

1. Воронов Ю.С., «Спортивное ориентирование», Программа – М.: ЦДЮТур, 1999.
2. Болотов С.Б., «Спортивное ориентирование», Программа – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
3. Дрогова И.А., «Пути развития и совершенствования детско-юношеского, молодежного и спортивно-оздоровительного туризма», Сборник – М.: МАТГР, 2010. 4.Здесь каждым именем горжусь…/ Сост. Е.А.Ишунина.- Красноуральск.
5. Остапец-Свешников А.А., «Школа жизни – окружающий мир», Сборник программно-методических материалов. – М., 2004
6. Теплоухов М., «Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному туризму», 2000.
7. Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016.
8. Шкенев В.А., «Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации» Волгоград: Учитель, 2009.
9. «Правила вида спорта «Спортивный туризм», утвержден приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. №571.
10. «Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код спорта-0840005411Я): Федерация спортивного туризма – М., 2014.
11. «Сборник по основам медицинской подготовки», ДОСААФ России, г. Березовский, 2012.

Литература для родителей и обучающихся:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.- М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография.- М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
4. Баленко С.В. Учебник выживания. М.: ЭКСМО «Яуза», 2005.
5. Дрогов И.А. Программа «»Юные туристы-спасатели». – М., ЦДЮТК, 2001.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Нурима В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСОРФ, 1997
10. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста. – М., ЦРИБ «Турист», 1980
11. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: методические рекомендации. - М.6 ЦРИБ «Турист», 1993
12. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989

Приложение 1

Календарный учебный график (1 год обучения)

№ п/п	*Месяц*	*Число*	*Время проведения занятия*	*Форма занятия*	*Кол-во часов*	*Тема занятия*	*Место проведения*	*Форма контроля*
1.	Сентябрь	16	15:30-17:00	Вводное	2	Информирование о кружке, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Анкетирование	ДЮЦПВ	Анкетирование
2.	Сентябрь	17	15:30-17:00	Вводное	2	Анкетирование. Туристическая подготовка	ДЮЦПВ	Опрос, наблюдение
3.	Сентябрь	23	15:30-17:00	Тренировочная	2	Техника безопасности, рассказ о ИСС	ДЮЦПВ	Изучение, наблюдение
4.	Сентябрь	24	15:30-17:00	Тренировочная	2	Рассказ о ИСС, узлы	ДЮЦПВ	Изучение
5.	Сентябрь	30	15:30-17:00	Тренировочная	2	Личное прохождение ТП	ДЮЦПВ	Изучение
6.	Октябрь	1	15:30-17:00	Тренировочная	2	Личное прохождение ТП, организация перил	ДЮЦПВ	Наблюдение
7.	Октябрь	7	15:30-17:00	Тренировочная	2	Работа через ТО, организация перил	ДЮЦПВ	Изучение
8.	Октябрь	8	15:30-17:00	Тренировочная	2	Прохождение технических приемов, кросс по пересеченной местности	ДЮЦПВ	Наблюдение
9.	Октябрь	14	15:30-17:00	Тренировочная	2	Личное прохождение ТП, работа через ТО	ДЮЦПВ	Наблюдение
10.	Октябрь	15	15:30-17:00	Тренировочная	2	Маркировка веревки, техника безопасности при работе с веревками	ДЮЦПВ	Изучение
11.	Октябрь	21	15:30-17:00	Тренировочная	2	Маркировка веревки, личное прохождение ТП	ДЮЦПВ	Наблюдение
12.	Октябрь	22	15:30-17:00	Тренировочная	2	Прохождение ТП: навесная переправа, вертикальный маятник, ОФП	ДЮЦПВ	Изучение, наблюдение
13.	Октябрь	28	15:30-17:00	Тренировочная	2	Прохождение ТП: бревно, организация перил	ДЮЦПВ	Изучение,
14.	Октябрь	29	15:30-17:00	Тренировочная	2	Маркировка веревки, самостраховка при ТП	ДЮЦПВ	Изучение, наблюдение
15.	Ноябрь	4	15:30-17:00	Тренировочная	2	Прохождение ТП, личное прохождение	ДЮЦПВ	Наблюдение
16.	Ноябрь	5	15:30-17:00	Тренировочная	2	Организация самостраховки, кросс по пересеченной местности	ДЮЦПВ	Наблюдение

17.	Ноябрь	11	15:30-17:00	Тренировочная	2	Технические этапы – прохождение личное, силовая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
18.	Ноябрь	12	15:30-17:00	Тренировочная	2	Прохождение ТП: навесная переправа	ДЮЦПВ	Наблюдение
19.	Ноябрь	18	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие выносливости, кросс по пересеченной местности	ДЮЦПВ	Наблюдение
20.	Ноябрь	19	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие выносливости, прохождение ТП: параллельные перила	ДЮЦПВ	Наблюдение
21.	Ноябрь	25	15:30-17:00	Соревновательная	2	Участие в соревнованиях по Спортивному туризму в п. Лобва	ДЮЦПВ	Соревновательная деятельность
22.	Ноябрь	26	15:30-17:00	Тренировочная	2	Работа с жумаром, правила пользования	ДЮЦПВ	Изучение, наблюдение
23.	Декабрь	2	15:30-17:00	Тренировочная	2	Работа с жумаром, правила пользования, работа на тренажере с жумаром	ДЮЦПВ	Изучение, наблюдение
24.	Декабрь	3	15:30-17:00	Тренировочная	2	Имитация подъема-спуск восьмеркой, работа на тренажерах	ДЮЦПВ	Наблюдение
25.	Декабрь	9	15:30-17:00	Тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, спуск-подьем на тренажере	ДЮЦПВ	Наблюдение
26.	Декабрь	10	15:30-17:00	Тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, спуск-подьем на тренажере	ДЮЦПВ	Наблюдение, диагностика
27.	Декабрь	16	15:30-17:00	Тренировочная	2	Личное прохождение ТП, ОФП	ДЮЦПВ	Наблюдение
28.	Декабрь	17	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие скорости, прохождение ТП: спускподъем по стене	ДЮЦПВ	Наблюдение
29.	Декабрь	23	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие силы рук, прохождение ТП: спускподъем по стене	ДЮЦПВ	Наблюдение
30.	Декабрь	24	15:30-17:00	Тренировочная	2	Прохождение ТП: навесная переправа, ОФП	ДЮЦПВ	Наблюдение
31.	Декабрь	30	15:30-17:00	Тренировочная	2	Имитация подъема-спуска восьмеркой, работа на тренажерах	ДЮЦПВ	Наблюдение

32.	Декабрь	31	15:30-17:00	Тренировочная	2	Топография и ориентирование	ДЮЦПВ	Наблюдение
33.	Январь	6	15:30-17:00	Тренировочная	2	Компас, работа с компасом	ДЮЦПВ	Наблюдение
34.	Январь	7	15:30-17:00	Тренировочная	2	Рассказ о ИСС, узлы	ДЮЦПВ	Наблюдение
35.	Январь	13	15:30-17:00	Тренировочная	2	Личное прохождение ТП	ДЮЦПВ	Наблюдение

36.	Январь	14	15:30-17:00	Теория+практика	2	Силовая тренировка, упражнения на выносливость, распределение обязанностей, последовательность действий	ДЮЦПВ	Наблюдение
37.	Январь	20	15:30-17:00	Тренировочная	2	Последовательность командных действий при работе на этапах, упражнения на развитие быстроты	ДЮЦПВ	Изучение, планировка
38.	Январь	21	15:30-17:00	Тренировочная	2	Верхняя командная страховка Нижняя командная страховка	ДЮЦПВ	Изучение, наблюдение
39.	Январь	27	15:30-17:00	Тренировочная	2	Судейская страховка, самостраховка	ДЮЦПВ	Наблюдение
40.	Январь	28	15:30-17:00	Тренировочная	2	Организация страховки и самостраховки, СФП	ДЮЦПВ	Наблюдение
41.	Февраль	3	15:30-17:00	Тренировочная	2	Командное прохождение ТП, страховка	ДЮЦПВ	Наблюдение
42.	Февраль	4	15:30-17:00	Тренировочная	2	Командное прохождение ТП, самостраховка, страховка	ДЮЦПВ	Наблюдение
43.	Февраль	10	15:30-17:00	Тренировочная	2	Командное прохождение ТП: навесная переправа, страховка	ДЮЦПВ	Наблюдение
44.	Февраль	11	15:30-17:00	Тренировочная	2	Командное прохождение ТП: параллельные перила, страховка	ДЮЦПВ	Наблюдение
45.	Февраль	17	15:30-17:00	Тренировочная	2	Командное прохождение ТП: спуск-подъем, самостраховка	ДЮЦПВ	Наблюдение
46.	Февраль	18	15:30-17:00	Соревновательная	2	Участие в соревнованиях по спортивному туризму «Жумаринг»	ЛЦКиС	Соревновательная деятельность
47.	Февраль	24	15:30-17:00	Тренировочная	2	Силовая тренировка, упражнения на выносливость	ДЮЦПВ	Наблюдение
48.	Февраль	25	15:30-17:00	Соревновательная	2	Итоговое занятие, Сдача нормативов ГТО	ДЮЦПВ	Зачет
49.	Март	3	15:30-17:00	Теория	2	Разработка маршрута, отчет	ДЮЦПВ	Наблюдение
50.	Март	4	15:30-17:00	Теория	2	Укладка рюкзака; первая медицинская помощь при ожогах	ДЮЦПВ	Наблюдение
51.	Март	10	15:30-17:00	Теория	2	Как оказать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожение, тепловом ударе.	ДЮЦПВ	Наблюдение
52.	Март	11	15:30-17:00	Теория+практика	2	Способы переноски пострадавшего, оказание ПМП	ДЮЦПВ	Наблюдение
53.	Март	17	15:30-17:00	Теория	2	Способы переноски пострадавшего. Аптечка	ДЮЦПВ	Наблюдение

54.	Март	18	15:30-17:00	Теория	2	Наложение повязки, изготовление носилок, переноска пострадавшего	ДЮЦПВ	Наблюдение
54.	Март	17	15:30-17:00	Теория	2	Наложение повязки, изготовление носилок, переноска пострадавшего	ДЮЦПВ	Наблюдение

55.	Март	18	15:30-17:00	Тренировочная	2	Работа с жумаром, правила пользования, работа на тренажере с жумаром	ДЮЦПВ	Изучение, наблюдение
56.	Март	24	15:30-17:00	Тренировочная	2	Имитация подъема-спуск восьмеркой, работа на тренажерах	ДЮЦПВ	Наблюдение
57.	Март	25	15:30-17:00	Соревновательня	2	Участие в соревнованиях по Спортивному туризму в п. Лобва	ДЮЦПВ	Соревновательная деятельность
58.	Март	31	15:30-17:00	Тренировочная	2	Организация самостраховки, кросс по пересеченной местности	ДЮЦПВ	Наблюдение
59.	Апрель	1	15:30-17:00	Тренировочная	2	Технические этапы – прохождение личное, силовая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
60.	Апрель	7	15:30-17:00	Тренировочная	2	Прохождение ТП: навесная переправа	ДЮЦПВ	Наблюдение
61.	Апрель	8	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие выносливости, кросс по пересеченной местности	ДЮЦПВ	Наблюдение
62.	Апрель	14	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие выносливости, прохождение ТП: параллельные перила	ДЮЦПВ	Наблюдение
63.	Апрель	15	15:30-17:00	Тренировочная	2	Имитация подъема-спуска восьмеркой, работа на тренажерах	ДЮЦПВ	Наблюдение
64.	Апрель	21	15:30-17:00	Тренировочная	2	Топография и ориентирование	ДЮЦПВ	Наблюдение
65.	Апрель	22	15:30-17:00	Тренировочная	2	Компас, работа с компасом	ДЮЦПВ	Наблюдение
66.	Апрель	28	15:30-17:00	Тренировочная	2	Рассказ о ИСС, узлы	ДЮЦПВ	Наблюдение
67.	Апрель	29	15:30-17:00	Тренировочная	2	Личное прохождение ТП	ДЮЦПВ	Наблюдение
68.	Май	5	15:30-17:00	Тренировочная	2	Личное прохождение ТП, организация перил	ДЮЦПВ	Наблюдение
69.	Май	6	15:30-17:00	Тренировочная	2	Работа через ТО, организация перил	ДЮЦПВ	Наблюдение
70.	Май	12	15:30-17:00	Тренировочная	2	Прохождение технических приемов, кросс по пересеченной местности	ДЮЦПВ	Наблюдение
71.	Май	13	15:30-17:00	Соревновательная деятельность	2	Участие в соревнованиях	ДЮЦПВ	Соревновательная деятельность
72.	Май	19	15:30-17:00	Соревновательная деятельность	2	Участие в соревнованиях	ДЮЦПВ	Соревновательная деятельность
73.	Май	20	15:30-17:00	Соревновательная деятельность	2	Участие в соревнованиях	ДЮЦПВ	Соревновательная деятельность
74.	Май	26	15:30-17:00	Соревновательная деятельность	2	Итоговое занятие, Сдача нормативов ГТО	ДЮЦПВ	Зачет
				Всего часов:	148			

Приложение 2

Календарный учебный график (2 год обучения)

№ п/п	*Месяц*	*Число*	*Время проведения занятия*	*Форма занятия*	*Кол-во часов*	*Тема занятия*	*Место проведения*	*Форма контроля*
1.	Сентябрь	14	15:30-17:00	Вводное	2	Информирование о кружке, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Анкетирование	ДЮЦПВ	Анкетирование
2.	Сентябрь	15	15:30-17:00	Вводное	2	Анкетирование. Туристическая подготовка	ДЮЦПВ	Опрос, наблюдение
3.	Сентябрь	18	16:00-17:00	Тренировочная	1	Техника безопасности, рассказ о ИСС	ДЮЦПВ	Изучение, наблюдение
4.	Сентябрь	21	15:30-17:00	Тренировочная	2	Рассказ о ИСС, узлы	ДЮЦПВ	Изучение
5.	Сентябрь	22	15:30-17:00	Тренировочная	2	Личное прохождение ТП	ДЮЦПВ	Изучение
6.	Сентябрь	25	16:00-17:00	Тренировочная	1	Личное прохождение ТП, организация перил	ДЮЦПВ	Наблюдение
7.	Сентябрь	28	15:30-17:00	Тренировочная	2	Работа через ТО, организация перил	ДЮЦПВ	Изучение
8.	Сентябрь	29	15:30-17:00	Тренировочная	2	Прохождение технических приемов, кросс по пересеченной местности	ДЮЦПВ	Наблюдение
9.	Октябрь	2	16:00-17:00	Соревновательная	1	Участие в соревнованиях «Исследователи Земли»	«Отвинское вдх.»	Соревновательная деятельность
10.	Октябрь	5	15:30-17:00	Соревновательная	2	Участие в соревнованиях «Исследователи Земли»	«Отвинское вдх.»	Соревновательная деятельность
11.	Октябрь	6	15:30-17:00	Тренировочная	2	Маркировка веревки, самостраховка при ТП	ДЮЦПВ	Изучение
12.	Октябрь	9	16:00-17:00	Тренировочная	1	Личное прохождение ТП, работа через ТО	ДЮЦПВ	Наблюдение
13.	Октябрь	12	15:30-17:00	Тренировочная	2	Маркировка веревки, техника безопасности при работе с веревками	ДЮЦПВ	Изучение
14.	Октябрь	13	15:30-17:00	Тренировочная	2	Маркировка веревки, личное прохождение ТП	ДЮЦПВ	Наблюдение

15.	Октябрь	16	16:00-17:00	Тренировочная	1	Прохождение ТП: навесная переправа, вертикальный маятник, ОФП	ДЮЦПВ	Изучение, наблюдение
16.	Октябрь	19	15:30-17:00	Тренировочная	2	Прохождение ТП: бревно, организация перил	ДЮЦПВ	Изучение,
17.	Октябрь	20	15:30-17:00	Тренировочная	2	Маркировка веревки, самостраховка при ТП	ДЮЦПВ	Изучение, наблюдение
18.	Октябрь	23	16:00-17:00	Тренировочная	1	Прохождение ТП, личное прохождение	ДЮЦПВ	Наблюдение
19.	Октябрь	26	15:30-17:00	Тренировочная	2	Организация самостраховки, кросс по пересеченной местности	ДЮЦПВ	Наблюдение
20.	Октябрь	27	15:30-17:00	Тренировочная	2	Технические этапы – прохождение личное, силовая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
21.	Октябрь	30	16:00-17:00	Тренировочная	1	Прохождение ТП: навесная переправа	ДЮЦПВ	Наблюдение
22.	Ноябрь	2	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие выносливости, кросс по пересеченной местности	ДЮЦПВ	Наблюдение
23.	Ноябрь	3	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие выносливости, прохождение ТП: параллельные перила	ДЮЦПВ	Наблюдение
24.	Ноябрь	6	16:00-17:00	Соревновательная	1	Участие в соревнованиях по Спортивному туризму в п. Лобва	ДЮЦПВ	Соревновательная деятельность
25.	Ноябрь	9	15:30-17:00	Тренировочная	2	Работа с жумаром, правила пользования	ДЮЦПВ	Изучение, наблюдение
26.	Ноябрь	10	15:30-17:00	Тренировочная	2	Работа с жумаром, правила пользования, работа на тренажере с жумаром	ДЮЦПВ	Изучение, наблюдение
27.	Ноябрь	13	16:00-17:00	Тренировочная	1	Имитация подъема-спуск восьмеркой, работа на тренажерах	ДЮЦПВ	Наблюдение
28.	Ноябрь	16	15:30-17:00	Тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, спуск-подьем на тренажере	ДЮЦПВ	Наблюдение
29.	Ноябрь	17	15:30-17:00	Тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, спуск-подьем на тренажере	ДЮЦПВ	Наблюдение, диагностика
30.	Ноябрь	20	16:00-17:00	Тренировочная	1	Личное прохождение ТП, ОФП	ДЮЦПВ	Наблюдение
31.	Ноябрь	23	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие скорости, прохождение ТП: спускподъем по стене	ДЮЦПВ	Наблюдение
32.	Ноябрь	24	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие силы рук, прохождение ТП: спускподъем по стене	ДЮЦПВ	Наблюдение
33.	Ноябрь	27	16:00-17:00	Тренировочная	1	Прохождение ТП: навесная переправа, ОФП	ДЮЦПВ	Наблюдение
34.	Ноябрь	30	15:30-17:00	Тренировочная	2	Имитация подъема-спуска восьмеркой, работа на тренажерах	ДЮЦПВ	Наблюдение

35.	Декабрь	1	15:30-17:00	Теория+практика	2	Силовая тренировка, упражнения на выносливость, распределение обязанностей, последовательность действий	ДЮЦПВ	Наблюдение
36.	Декабрь	4	16:00-17:00	Тренировочная	1	Последовательность командных действий при работе на этапах, упражнения на развитие быстроты	ДЮЦПВ	Изучение, планировка
37.	Декабрь	7	15:30-17:00	Тренировочная	2	Верхняя командная страховка Нижняя командная страховка	ДЮЦПВ	Изучение, наблюдение
38.	Декабрь	8	15:30-17:00	Тренировочная	2	Судейская страховка, самостраховка	ДЮЦПВ	Наблюдение
39.	Декабрь	11	16:00-17:00	Тренировочная	1	Организация страховки и самостраховки, СФП	ДЮЦПВ	Наблюдение
40.	Декабрь	14	15:30-17:00	Тренировочная	2	Командное прохождение ТП, страховка	ДЮЦПВ	Наблюдение
41.	Декабрь	15	15:30-17:00	Тренировочная	2	Командное прохождение ТП, самостраховка, страховка	ДЮЦПВ	Наблюдение
42.	Декабрь	18	16:00-17:00	Тренировочная	1	Командное прохождение ТП: навесная переправа, страховка	ДЮЦПВ	Наблюдение
43.	Декабрь	21	15:30-17:00	Тренировочная	2	Командное прохождение ТП: параллельные перила, страховка	ДЮЦПВ	Наблюдение
44.	Декабрь	22	15:30-17:00	Тренировочная	2	Командное прохождение ТП: спуск-подъем, самостраховка	ДЮЦПВ	Наблюдение
45.	Декабрь	25	16:00-17:00	Соревновательная	1	Участие в соревнованиях по спортивному туризму «Жумаринг»	ЛЦКиС	Соревновательная деятельность
46.	Декабрь	28	15:30-17:00	Тренировочная	2	Силовая тренировка, упражнения на выносливость	ДЮЦПВ	Наблюдение
47.	Декабрь	29	15:30-17:00	Соревновательная	2	Итоговое занятие, Сдача нормативов ГТО	ДЮЦПВ	Зачет
48.	Январь	1	16:00-17:00	Теория	1	Разработка маршрута, отчет	ДЮЦПВ	Наблюдение
49.	Январь	4	15:30-17:00	Теория	2	Укладка рюкзака; первая медицинская помощь при ожогах	ДЮЦПВ	Наблюдение
50.	Январь	5	15:30-17:00	Теория	2	Как оказать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожение, тепловом ударе.	ДЮЦПВ	Наблюдение
51.	Январь	8	16:00-17:00	Теория+практика	1	Способы переноски пострадавшего, оказание ПМП	ДЮЦПВ	Наблюдение
52.	Январь	11	15:30-17:00	Теория	2	Способы переноски пострадавшего. Аптечка	ДЮЦПВ	Наблюдение
53.	Январь	12	15:30-17:00	Теория	2	Наложение повязки, изготовление носилок, переноска пострадавшего	ДЮЦПВ	Наблюдение
54.	Январь	15	16:00-17:00	Теория	1	Сбор медицинской аптечки	ДЮЦПВ	Наблюдение
55.	Январь	18	15:30-17:00	Тренировочная	2	Изготовление носилок, лестницы	ДЮЦПВ	Наблюдение

56.	Январь	19	15:30-17:00	Тренировочная	2	Типы палаток, их назначение и свойства, кросс 6 минут	ДЮЦПВ	Наблюдение
57.	Январь	22	16:00-17:00	Тренировочная	1	Установка палатки, основная и вспомогательная веревки	ДЮЦПВ	Наблюдение
58.	Январь	25	15:30-17:00	Тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, спуск-подьем на тренажере	ДЮЦПВ	Наблюдение
59.	Январь	26	15:30-17:00	Тренировочная	2	Формы горного рельефа. Процессы горообразования	ДЮЦПВ	Наблюдение
60.	Январь	29	16:00-17:00	Тренировочная	1	Специальная физическая подготовка, спуск-подьем на тренажере	ДЮЦПВ	Наблюдение
61.	Февраль	1	15:30-17:00	Тренировочная	2	Установка палатки, основная и вспомогательная веревки	ДЮЦПВ	Наблюдение
62.	Февраль	2	15:30-17:00	Тренировочная	2	Личное прохождение ТП, работа через ТО	ДЮЦПВ	Наблюдение
63.	Февраль	5	16:00-17:00	Тренировочная	1	Маркировка веревки, техника безопасности при работе с веревками	ДЮЦПВ	Наблюдение
64.	Февраль	8	15:30-17:00	Тренировочная	2	Маркировка веревки, личное прохождение ТП	ДЮЦПВ	Наблюдение
65.	Февраль	9	15:30-17:00	Тренировочная	2	Прохождение ТП: навесная переправа, вертикальный маятник, ОФП	ДЮЦПВ	Наблюдение
66.	Февраль	12	16:00-17:00	Тренировочная	1	Прохождение ТП: бревно, организация перил	ДЮЦПВ	Наблюдение
67.	Февраль	15	15:30-17:00	Тренировочная	2	Имитация подъема-спуск восьмеркой, работа на тренажерах	ДЮЦПВ	Наблюдение
68.	Февраль	16	15:30-17:00	Тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, спуск-подьем на тренажере	ДЮЦПВ	Наблюдение
69.	Февраль	19	16:00-17:00	Тренировочная	1	Специальная физическая подготовка, спуск-подьем на тренажере	ДЮЦПВ	Наблюдение
70.	Февраль	22	15:30-17:00	Тренировочная	2	Личное прохождение ТП, ОФП	ДЮЦПВ	Наблюдение
71.	Февраль	23	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие скорости, прохождение ТП: спускподъем по стене	ДЮЦПВ	Наблюдение
72.	Февраль	26	16:00-17:00	Тренировочная	1	Упражнения на развитие силы рук, прохождение ТП: спускподъем по стене	ДЮЦПВ	Наблюдение
73.	Март	1	15:30-17:00	Тренировочная	2	Прохождение ТП: навесная переправа, ОФП	ДЮЦПВ	Наблюдение
74.	Март	2	15:30-17:00	Тренировочная	2	Имитация подъема-спуска восьмеркой, работа на тренажерах	ДЮЦПВ	Наблюдение
75.	Март	5	16:00-17:00	Тренировочная	1	Имитация подъема-спуск восьмеркой, работа на тренажерах	ДЮЦПВ	Наблюдение

76.	Март	8	15:30-17:00	Тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, спуск-подъем на тренажере	ДЮЦПВ	Наблюдение
77.	Март	9	15:30-17:00	Тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, спуск-подъем на тренажере	ДЮЦПВ	Наблюдение
78.	Март	12	16:00-17:00	Тренировочная	1	Личное прохождение ТП, ОФП	ДЮЦПВ	Наблюдение
79.	Март	15	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие скорости, прохождение ТП: спускподъем по стене	ДЮЦПВ	Наблюдение
80.	Март	16	15:30-17:00	Тренировочная	2	Маркировка веревки, самостраховка при ТП	ДЮЦПВ	Наблюдение
81.	Март	19	16:00-17:00	Тренировочная	1	Прохождение ТП, личное прохождение	ДЮЦПВ	Наблюдение
82.	Март	22	15:30-17:00	Тренировочная	2	Организация самостраховки, кросс по пересеченной местности	ДЮЦПВ	Наблюдение
83.	Март	23	15:30-17:00	Тренировочная	2	Технические этапы – прохождение личное, силовая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
84.	Март	26	16:00-17:00	Тренировочная	1	Прохождение ТП: навесная переправа	ДЮЦПВ	Наблюдение
85.	Март	29	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие выносливости, кросс по пересеченной местности	ДЮЦПВ	Наблюдение
86.	Март	30	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие выносливости, прохождение ТП: параллельные перила	ДЮЦПВ	Наблюдение
87.	Апрель	2	16:00-17:00	Соревновательня деятельность	1	Участие в соревнованиях по Спортивному туризму в п. Лобва	ДЮЦПВ	Соревновательня деятельность
88.	Апрель	5	15:30-17:00	Тренировочная	2	Работа с жумаром, правила пользования	ДЮЦПВ	Наблюдение
89.	Апрель	6	15:30-17:00	Тренировочная	2	Работа с жумаром, правила пользования, работа на тренажере с жумаром	ДЮЦПВ	Наблюдение
90.	Апрель	9	16:00-17:00	Тренировочная	1	Имитация подъема-спуск восьмеркой, работа на тренажерах	ДЮЦПВ	Наблюдение
91.	Апрель	12	15:30-17:00	Тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, спуск-подъем на тренажере	ДЮЦПВ	Наблюдение
92.	Апрель	13	15:30-17:00	Тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, спуск-подъем на тренажере	ДЮЦПВ	Наблюдение
93.	Апрель	16	16:00-17:00	Тренировочная	1	Личное прохождение ТП, ОФП	ДЮЦПВ	Наблюдение
94.	Апрель	19	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие скорости, прохождение ТП: спускподъем по стене	ДЮЦПВ	Наблюдение
95.	Апрель	20	15:30-17:00	Тренировочная	2	Упражнения на развитие силы рук, прохождение ТП: спускподъем по стене	ДЮЦПВ	Наблюдение

96.	Апрель	23	16:00-17:00	Тренировочная	1	Прохождение ТП: навесная переправа, ОФП	ДЮЦПВ	Наблюдение
97.	Апрель	26	15:30-17:00	Тренировочная	2	Имитация подъема-спуска восьмеркой, работа на тренажерах	ДЮЦПВ	Наблюдение
98.	Апрель	27	15:30-17:00	Тренировочная	2	Топография и ориентирование	ДЮЦПВ	Наблюдение
99.	Апрель	30	16:00-17:00	Тренировочная	1	Компас, работа с компасом	ДЮЦПВ	Наблюдение
100.	Май	3	15:30-17:00	Тренировочная	2	Рассказ о ИСС, узлы	ДЮЦПВ	Наблюдение
101.	Май	4	15:30-17:00	Тренировочная	2	Личное прохождение ТП	ДЮЦПВ	Наблюдение
102.	Май	7	16:00-17:00	Тренировочная	1	Личное прохождение ТП, организация перил	ДЮЦПВ	Наблюдение
103.	Май	10	15:30-17:00	Тренировочная	2	Работа через ТО, организация перил	ДЮЦПВ	Наблюдение
104.	Май	11	15:30-17:00	Тренировочная	2	Прохождение технических приемов, кросс по пересеченной местности	ДЮЦПВ	Наблюдение
105.	Май	14	16:00-17:00	Соревновательня деятельность	1	Участие в соревнованиях	ДЮЦПВ	Соревновательня деятельность
106.	Май	17	15:30-17:00	Соревновательня деятельность	2	Участие в соревнованиях	ДЮЦПВ	Соревновательня деятельность
107.	Май	18	15:30-17:00	Соревновательня деятельность	2	Участие в соревнованиях	ДЮЦПВ	Соревновательня деятельность
108.	Май	21	16:00-17:00	Соревновательня деятельность	1	Итоговое занятие, Сдача нормативов ГТО	ДЮЦПВ	Зачет
				Всего часов:	180			

Приложение 3

Диагностические материалы
Карта оценки результативности физической подготовки обучающихся после первого года обучения по программе «Спортивный туризм»

Цель: проверка физической подготовки.
Ход проведения: проводится в виде сдачи нормативов. Проводится в конце года.
Название программы, срок ее освоения: **«Спортивный туризм»**, 1 год.
Фамилия, имя, отчество педагога:
Фамилия, имя обучающегося: _____

Лист сдачи нормативов

Вид упражнения	Норма раз		Результат
	мальчики	девочки	
Отжимания	25	15	
Подтягивания	10	3	
Пресс	30	20	

Карта оценки результативности усвоения темы по

«Первой доврачебной помощи» в рамках программы «Спортивный туризм»

Цель: проверка результативности освоения образовательной программы. Ход проведения: проводится в виде проведения зачета, который включает теоретическую и практическую часть.
Проводится в конце блока тем, как итоговая диагностика.

Название программы, срок ее освоения: «Спортивный туризм», 1-2 год.
Фамилия, имя, отчество педагога:
Фамилия, имя обучающегося: _____

Лист оценивания
Для получения зачета обучающемуся необходимо продемонстрировать знания в теоретической и практической областях доврачебной помощи.

Критерий оценки:	Результат (+/-):
- имеются теоретические знания о видах травм, термине и средствах аптечки, применяемых при данной травме;	
- владеет знаниями по практическому применению навыков (наложение давящей повязки, шины, компрессов и т.д.);	
- применяет практические навыки правильно, без ошибок;	
- называет основные требования к безопасности при оказании помощи;	
- приводит примеры, знает возможные ошибки, видит ошибки при применении практических навыков другими обучающимися;	

Оценка «зачет» ставится при наличии знаний по 4 из 5 пунктов таблицы

Карта оценки образовательных результатов обучающегося, осваивающего дополнительную общеразвивающую образовательную программу

ТЕМА: ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

(дневник педагогического наблюдения по темам)

Название программы, срок ее освоения «Спортивный туризм» 1г.

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Фамилия, имя обучающегося

Параметры результативности реализации программ	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности			Характеристика высокого уровня результативности
		Ни среднее	Сре	Повыш	
		1	2	3	
Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина) 1. **Топографическая карта;** 2. **Условные знаки;** 3. **Азимут;** 4. **Компас;** 5. **Ориентирование по местным признаками.**	Информация не освоена				Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки) 1. **Определение масштаба;** 2. **Движение по азимуту;** 3. **Измерение расстояния по карте; 4. Определение сторон горизонта по местным предметам.** **5. Определение выхода в случае потери ориентировки.**	Способы деятельности не освоены				Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)				Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося

Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности				Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребёнок закрыт для общения)				Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся-учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения
Осознание ребёнком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребёнка в свои силы (позитивная «Я - Концепция»)	Рефлексия отсутствует				Актуальные достижения ребёнком осознаны и сформулированы
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют				Стремление ребёнка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребёнка активизированы познавательные интересы и потребности)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678223829530523927841118606352291866190593675484

Владелец Огородникова Наталия Николаевна

Действителен С 13.10.2026 по 13.10.2027