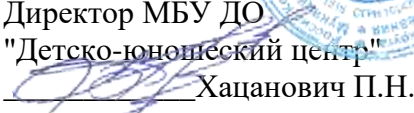


Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием Междуреченского городского округа»  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО "Детско-юношеский центр"  
Протокол от 18.05.2021 №3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
"Детско-юношеский центр"  
  
Хацанович П.Н.  
Приказ №206/1 от 18.05.2021



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туристское многоборье С+»**

Возраст учащихся: 10-18 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчик: Васина Наталья  
Александровна,  
педагог дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2021

## Оглавление

Паспорт программы.....	3-5
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	6
1.1. Пояснительная записка.....	6
Направленность программы.....	6
Актуальность программы.....	6-7
Отличительные особенности программы.....	7
Адресат программы.....	7-8
Объём программы.....	8
Формы обучения и виды занятий по программе.....	8
Срок освоения программы.....	9
Режим занятия.....	9
1.2. Цель и задачи программы.....	9-10
1.3. Содержание программы.....	10
Учебный план 1 года обучения.....	10-11
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	11-16
Учебный план 2 года обучения.....	17
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	18-23
Учебный план 3 года обучения.....	23-24
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	24-29
Учебный план 4 года обучения.....	30-31
Содержание учебного плана 4 года обучения.....	31-37
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	38-39
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	40
Календарный учебный график.....	40
Условия реализации программы.....	40-41
Этапы и формы аттестации.....	42-46
Оценочные материалы.....	47
Методические материалы.....	47-55
Список литературы.....	56-57
Приложение №1.....	58-61

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье С+»
<b>Разработчик программы:</b>
Васина Наталья Александровна, педагог дополнительного образования
<b>Ответственный за реализацию программы:</b>
Васина Наталья Александровна, педагог дополнительного образования
<b>Образовательная направленность:</b>
туристско-краеведческая
<b>Цель программы:</b>
формирование у учащихся знаний, умений и навыков по туристскому многоборью.
<b>Задачи программы:</b>
<b>обучающие:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• формировать у учащихся знания по спортивному туризму, основам спортивного ориентирования;</li><li>• формировать у учащихся навыки пешеходного и лыжного туризма;</li><li>• обучать учащихся технике и тактике спортивного туризма и спортивного ориентирования;</li><li>• расширять у учащихся знания о родном крае;</li><li>• ознакомить учащихся с правилами соревнований по туризму и ориентированию;</li></ul>
<b>воспитательные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• воспитывать у учащихся морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к Родине);</li><li>• воспитывать у учащихся черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);</li><li>• формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;</li></ul>
<b>развивающие:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• развивать у учащихся умения и навыки в спортивном туризме и ориентировании;</li><li>• развивать у учащихся двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота), координационные и ориентационно-пространственные способности.</li></ul>
<b>Возраст учащихся:</b>
от 10 до 18 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2020, внесены изменения: 2021
<b>Сроки реализации программы:</b>
4 года (всего 864 часа, по 216 часов в год)
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b>
1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.)
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»
3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);

5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
10. 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);
11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
20. Нормативно-правовые документы учреждения:
  - Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеский центр"
  - Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеский центр".

***Методическое обеспечение программы:***

Реализация программы обеспечивается проведением теоретических и практических занятий. Рекомендуемые формы занятий: учебное занятия в кабинете, учебно-тренировочное занятие в специализированном спортивном зале и на местности, занятие по ОФП и СФП на открытой спортивной площадке или в спортивном зале, соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра и др. О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке.

Для обеспечения учебной деятельности разработан комплекс методических материалов:

- учебные конспекты по темам разделов программы;
- дидактический материал по темам разделов программы;
- картографический материал;
- подборка контрольно-измерительных материалов - тестов для контроля усвоения знаний по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам медицинских знаний, проверочные работы после прохождения тем разделов;
- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий;
- методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» (автор Суховольский С.Е.);
- «Сборник обучающих тестов и контрольных заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)» дидактический материал (автор Суховольский С.Е.);
- сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь» (автор Егорова Г.Н.);
- «Рабочая тетрадь ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеофильм «Туристское многоборье» (авторы Г.Н.Егорова, А.А.Головин, Ю.С.Пятаков), и др.

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

Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме.

**Рецензенты:**

**Внутренняя рецензия:** Шарабарина Валентина Валериевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье С+» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье С+» (далее ДООП) имеет туристско-краеведческую направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие у детей знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья рамках основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

### Актуальность программы

В настоящее время туризм занял прочное место в жизни современного общества. Сейчас стал популярен самодеятельный туризм – путешествия с использованием активных способов передвижения (пешеходный, лыжный, водный и др.). В условиях природной среды необходимо иметь специальные навыки туристской деятельности для безопасного путешествия, поэтому так важно развивать детско-юношеский туризм.

Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к Родине, к природе, к труду.

Занятия спортивным туризмом является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают учащимся заряд бодрости и энергии. Все это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Все вышесказанное обуславливает **актуальность** разработки программы «Туристское многоборье С+», также имеется запрос со стороны детей и их родителей на программы туристско-краеведческой направленности, а на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр» есть все необходимые материально-технические условия для занятий спортивно-туристской деятельностью. Большое место в программе отведено спортивно-туристской подготовке. Спортивный туризм – это массовый вид спорта, который доступен людям любого возраста и социального положения. Он представляет собой спортивно-туристские мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов, туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Спортивный туризм, как один из видов туризма, направлен на повышение вероятности безаварийного проведения спортивных походов различных степеней и категорий сложности.

## **Отличительные особенности программы**

**Новизной и отличительной особенностью** данной программы является то, что в разделах «Нормативная база по спортивному туризму» и «Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме» уделено внимание не только группе дисциплин «дистанция-пешеходная», но и группам дисциплин «дистанция-лыжная» и «дистанция-горная».

## **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность предлагаемой программы состоит в том, что в процессе ее реализации расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, совершенствования технико-тактического туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучения своего края и воспитания патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, отслеживание состояния снаряжения, поддержание чистоты в лагере и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия по данной программе готовят учащихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в индивидуальном, парном или командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач. Соревнования по спортивному туризму могут проходить на пешеходных, лыжных, горных и других дистанциях.

Программа может послужить начальным этапом в профессиональном самоопределении подростка. Спортивный туризм как вид спорта и дополнительное профильное образование развивает у детей и подростков физические, морально-волевые и специальные психологические качества, чувство коллективизма, патриотизма и товарищества.

## **Уровни сложности программы**

Первый год обучения – «стартовый» уровень (на данном уровне проводится ознакомление с программой, большое внимание уделено общей физической подготовке, изучению базовых навыков и приёмов программы); второй, третий и четвертые года обучения являются «базовыми» (данный уровень направлен на совершенствование навыков, выполнение спортивных разрядов, выполнение спортивных нормативов. При высоких достижениях учащихся проводится индивидуальная работа на углубленном уровне).

## **Адресат программы**

Программа ориентирована на учащихся 10-18 лет.

Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 3 учебных часа (6 часов в неделю).

Рекомендуемый состав группы – не менее 15 человек, принимаются все желающие с основной группой здоровья (наличие справки от участкового врача). Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения, имеющих базовые умения и навыки туристской деятельности при условии сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

### **Объём программы**

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское многоборье С+» составляет 864 часа: по 216 часов в год.

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское многоборье С+»:

- Исследовательская проектная деятельность
- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Игра
- Творческая работа
- Экскурсии
- Мастер-класс
- Встреча с интересными людьми
- Диспут, дискуссия
- Поход
- Соревнование

### **Типы занятий:**

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, опрос)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа с наглядным материалом)
- практический (работа с картографическим материалом, туристским снаряжением)

### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:**

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие учащихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;

### **Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.



## **Срок освоения программы**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское многоборье С+» составляет 4 года.

## **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое. При проведении 3-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяется социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры - Whatsapp, Viber.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Зачисление учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование у учащихся знаний, умений и навыков по туристскому многоборью.

### **Задачи**

#### **обучающие:**

- формировать у учащихся знания по спортивному туризму, основам спортивного ориентирования;
- формировать у учащихся навыки пешеходного и лыжного туризма;
- обучать учащихся технике и тактике спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- расширять знания учащихся о родном крае;
- ознакомить учащихся с правилами соревнований по туризму и ориентированию;

#### **развивающие:**

- развивать у учащихся умения и навыки в спортивном туризме и ориентировании;
- развивать двигательную активность и основные физические качества учащихся (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота), координационные и ориентационно-пространственные способности;

#### **воспитательные:**

- воспитывать у учащихся морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к Родине);
- воспитывать у учащихся черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

### 1.3. Содержание программы

#### Содержание учебного плана 1 года обучения (Стартовый уровень)

##### Цель, задачи 1 года обучения

**Цель** – формирование начальных знаний, умений, навыков по туристскому многоборью.

##### Задачи:

##### Предметные (образовательные):

- формировать у учащихся знания по выполнению основных упражнений физической подготовки и проведению разминки для начального уровня, а также формировать умения применять полученные знания на практике.
- формировать у учащихся знания об основных терминах, понятиях и приёмах, применяемых в спортивном туризме;
- формировать у учащихся знания об основных приёмах ориентирования на местности и преодолении препятствий;
- формировать у учащихся представление о специальном снаряжении туриста;
- формировать у учащихся представление о туристском походном снаряжении;
- формировать у учащихся умение определять с помощью компаса стороны света, ориентироваться по карте, находить КП и делать отметку, ориентироваться в «Лабиринте»;
- научить учащихся преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения;
- обучить учащихся самостоятельно надевать страховочную систему, работать со специальным снаряжением;
- познакомить учащихся с особенностями туристско-краеведческого движения в МБУ ДО «Детско-юношеский центр»;
- научить учащихся вязать узлы: «встречный», «проводник восьмерка», «простой проводник», «булинь»;

##### Метапредметные:

- формировать у учащихся знания о правилах личной гигиены и приёмах профилактики травматизма;
- познакомить учащихся с правилами безопасного поведения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- формировать у учащихся навыки оказания первой помощи и самопомощи при лёгких травмах.

##### Личностные:

- развивать у учащихся физические способности, позволяющие выполнять нормативы ГТО на значок III степени.

#### Учебный план 1 года обучения (Стартовый уровень)

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3	-	Опрос
1.1	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем	3	3	-	

	городе, регионе и России. Охрана природы				
1.2	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.	3	3	-	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
1.3	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	9	9	-	
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	6	6	-	
1.5	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	15	15	-	Контрольное занятие
1.6	Основы техники спортивного туризма	9	9	-	Педагогическое наблюдение, опрос
1.7	Нормативная база по спортивному туризму	6	6	-	Опрос
1.8	Основы туристской подготовки	18	18	-	Контрольное занятие
2.1	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	24	-	24	Сдача нормативов
2.2	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	99	-	99	Контрольное занятие
2.3	Участие в соревнованиях	15	-	15	Соревнование
2.4	Сдача контрольно-переводных нормативов.	6	-	6	Тестирование
Итого часов:		216	72	144	

Вне сетки часов учащиеся проходят медико-биологический контроль, принимают участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона, участвуют в походах выходного дня.

### Содержание учебного плана.1 год обучения

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (3 часа)**

##### **Теория**

Комплектование группы. Анкетирование. Знакомство. Введение в программу. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

#### **1.1 История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы (3 часа)**

##### **Теория**

Туризм-средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков.

Виды туризма, их характеристика. Туристско-краеведческое движение в «Детско-юношеском центре».

Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.

### **1.2 Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая помощь пострадавшему (3 часа)**

#### **Теория**

Личная гигиена туриста, общие понятия.

Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиена обуви и одежды.

Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом.

### **1.3 Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом (9 часов)**

#### **Теория**

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в летний период): компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Специальное снаряжение для занятий техникой туризма. Значение каждого элемента.

Личное снаряжение для одно-трехдневного летнего похода. Требования к нему.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1-2 класса.

Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.

### **1.4 Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля (6 часов)**

#### **Теория**

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.

### **1.5 Спортивное ориентирование (15 часов)**

#### **Теория**

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической. Условные знаки спортивной карты, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные, площадные.

Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрихи. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на картах. Характеристика местности по рельефу.

Изучение рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Особенности топографической подготовки спортсменов ориентировщиков.

Спортивная карта, её назначение, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

Работа с картами различного масштаба. Упражнение по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Измерение расстояний по карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, простой нитки. Создание простейших планов и схем.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Соревнования по спортивному ориентированию в «Лабиринте», их характеристика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскиванию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

## **1.6 Основы техники спортивного туризма (9 часов)**

### **Теория**

Понятие о технике спортивного туризма. Значение совершенствования техники для достижения высоких спортивных результатов.

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на дистанциях личного первенства на турслётах и спортивных дистанциях 1 класса.

Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина – пешеходная.

Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: виды, группы по назначению.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах:

- движение по кочкам, жердям, бревну с гимнастической страховкой;
- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;

Техника выполнения приемов на отдельных этапах:

- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;

Техника выполнения приемов на отдельных этапах:

- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила, «бабочка»);
- скальное лазание.

Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма.

## **1.7 Нормативная база по спортивному туризму (6 часов)**

### **Теория**

Основные термины, понятия и формулировки, применяемые в спортивном и детско-юношеском туризме.

Понятие о нормативных документах, регламентирующих организацию детско-юношеского туризма в России. Краткое содержание документов и их назначение.

Знакомство с правилами соревнований по туризму, особенности судейства турслётов.

Основные разделы «Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму», касающиеся участников (права, обязанности, технические приемы). Раздел «Требования к участникам».

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная». Раздел «Требования к снаряжению»: основные требования, веревки, устройства.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная». Раздел «Требования к снаряжению»: индивидуальные страховочные системы (ИСС), ус самостраховки, экипировка участника.

## **1.8 Основы туристской подготовки (18 часов)**

### **Теория**

Значение туризма для человека. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Воспитательная роль туризма. Волевые усилия и их значение в походах. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Роль туризма в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно-полезная работа.

Виды туризма, характеристика каждого вида: пешеходный, лыжный, водный, спелеотуризм.

Туристские возможности родного края. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила купания.

Общие требования к снаряжению – надежность, компактность, малый вес, герметичность (для отдельных видов).

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака), полевого лагеря. Основные требования к месту привала, бивака. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Правила установки палаток. Размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Заготовка дров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой, ножами при заготовке дров. Типы костров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Одежда и обувь для летнего и зимнего сезона. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт).

Подготовка личного и общественного снаряжения.

## **2.1 Физическая подготовка (ОФП и СФП) (24 часа)**

### **Практика**

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонны, передвижения строем колонной по одному, по два, по три.

Легкая атлетика. Бег, бег в высоком подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Гимнастические упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Подтягивание на перекладине. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Лыжный спорт. Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Плавание – освоение одного из способов.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

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

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам рек, ручьев.

Элементы скалолазания. Игры с элементами туристской техники.

## **2.2 Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)(99 часов)**

### **Практика**

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве на турслётах и спортивных дистанциях 1 класса:

- движение по кочкам, жердям, бревну с гимнастической страховкой;
- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;

- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила, «бабочка»);
- скальное лазание;
- узлы: «встречный», «проводник восьмерка», «простой проводник», «булинь».

### **2.3 Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. (15часов)**

#### **Практика**

- Участие в течение учебного года в турслётах и соревнованиях по туризму и ориентированию в рамках учебных занятий.

### **2.4 Сдача контрольно-переводных нормативов.(6часов)**

#### **Практика**

Сдача контрольно-переводных нормативов

## **Содержание учебного плана 2 года обучения** (Базовый уровень)

### **Цель, задачи 2 года обучения**

**Цель:** расширение знаний, умений, навыков по туристскому многоборью.

#### **Задачи:**

#### **Предметные (образовательные):**

- расширить знания учащихся по правилам спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (1-2 класс);
- расширить знания учащихся по правилам спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (1-2 класс);
- расширить знания учащихся по правилам соревнований спортивного ориентирования;
- научить учащихся вязать узлы: «стремя», «двойной проводник», «схватывающий», «штык»;
- научить учащихся разводить костёр в полевых условиях, правильно устанавливать палатку, собирать рюкзак, содержать групповое снаряжение;
- познакомить учащихся с историей развития детско-юношеского туризма в родном крае, характеристикой современного состояния детско-юношеского туризма в Междуреченске;
- научить учащихся проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 1-2 класса без штрафов;
- научить учащихся пользоваться компасом, ориентировать карту по северу, ориентироваться в парке по выбору;

#### **Метапредметные:**

- расширить у учащихся знания по мерам обеспечения сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований;
- обучить учащихся оформлять и вести дневник самоконтроля;

#### **Личностные:**

- расширить у учащихся знания по разрядным нормам и развивать физические способности, позволяющие выполнить их (до 1 юношеского разряда включительно);
- развивать у учащихся физические способности, позволяющие учащимся выполнять нормативы ГТО на значок II степени.

## **Учебный план 2 года обучения** (Базовый уровень)

№	Название раздела	Количество часов	Формы аттестации*
---	------------------	------------------	-------------------



		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3	-	Опрос
1.1	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	3	3	-	
1.2	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.	12	12	-	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
1.3	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	6	6	-	
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	6	6	-	
1.5	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	18	18	-	Контрольное занятие
1.6	Основы техники спортивного туризма	18	18	-	Педагогическое наблюдение, опрос
1.7	Нормативная база по спортивному туризму	6	6	-	Опрос
1.8	Основы туристской подготовки	12	12	-	Контрольное занятие
2.1	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	42	-	42	Сдача нормативов
2.2	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	69	-	69	Контрольное занятие
2.3	Участие в соревнованиях	15	-	15	Соревнование
2.4	Сдача контрольно-переводных нормативов.	6	-	6	Тестирование
Итого часов:		216	84	132	

Вне сетки часов учащиеся проходят медико-биологический контроль, принимают участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона, участвуют в походах выходного дня.

### Содержание учебного плана.2 год обучения

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (3 часа) Теория

Анкетирование. Итоги летнего сезона. Введение в программу второго года обучения. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

### **1.1 История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы.(3 часа)**

#### **Теория**

Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в Междуреченске.

История развития детско-юношеского туризма в родном крае. Характеристика современного состояния детско-юношеского туризма в Междуреченске.

Основные соревнования по туризму в календаре спортивных мероприятий городе.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

### **1.2 Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая помощь пострадавшему (12 часов)**

#### **Теория**

Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Закаливание организма, его сущность и значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Строение и функции организма человека.

Костно-связочный аппарат.

Мышцы их строение и взаимодействие.

Составление походной 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.

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

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

### **1.3 Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом (6 часов)**

#### **Теория**

Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним.

Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса.

#### **1.4 Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля (6 часов)**

##### **Теория**

Значение и содержание самоконтроля.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Самонаблюдения за физическим состоянием на занятии при нагрузке.

Восстановительные упражнения.

Оформление дневника самоконтроля.

#### **1.5 Спортивное ориентирование (18 часов)**

##### **Теория**

Соревнования по спортивному ориентированию по выбору, их характеристика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (областного) масштаба.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Снятие азимута. Движение по азимуту. Правила работы с компасом во время прохождения дистанции.

Понятие о технике спортивного ориентирования.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию». Условия выполнения спортивных разрядов.

Приемы и способы ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Отметка на контрольном пункте (КП).

Контрольная карточка и легенды КП.

Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров.

Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к крупному жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником

#### **1.6 Основы техники спортивного туризма (18 часов)**

##### **Теория**

Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: техническая характеристика. Преимущества и недостатки одних узлов относительно других того же назначения

Анализ результатов испытаний узлов на прочность (статическая и динамическая нагрузка).

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях личного первенства (2 часа).

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства (2 часа).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: спуск (подъем) в виси (2 часа);

Техника выполнения приемов: организация перил подъема, спуска, траверса, переправы по бревну (3 часа).

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства (2 часа).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение по снежному мосту с самостраховкой по перилам (2 часа).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: переправа по тонкому льду с самостраховкой по перилам (2 часа).

Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина лыжная.

Элементы техники выполнения приемов на отдельных этапах, блоках этапов и на дистанциях в личном первенстве и эстафетах 1-2 классов (2 часа).

### **1.7 Нормативная база по спортивному туризму (6 часов)**

#### **Теория**

Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов.

Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами».

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная». Раздел «Требования к снаряжению»: экипировка участника, опорные петли, судейское оборудование.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная». Раздел «Требования к снаряжению»: узлы. Их виды, назначение, надежность. Работа с Приложениями.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – лыжная». Раздел «Требования к снаряжению».

Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте

Положение о вручении значков «Юный турист России», «Турист России».

### **1.8 Основы туристской подготовки (12 часов)**

#### **Теория**

Комплектование группы, распределение обязанностей.

Должности в группе постоянные и временные.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Комплектация и упаковка личного, группового специального снаряжения и оборудования для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года

Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор.

Значение правильного питания в походе. Места для приготовления пищи.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. График дежурств.

Обязанности завхоза. Меню. Питьевой режим на маршруте.

Особенности упаковки вещей и продуктов. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста многоборца. Снаряжение для многодневного слёта. Специальное туристское снаряжение.

Снаряжение для похода: одежда и обувь для летних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему.

Правила упаковки, переноски, хранения и использования личного снаряжения.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Отработка навыков укладки рюкзака.

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению.

Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи.

Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Формирование ремонтного набора.

Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

## **2.1 Физическая подготовка (ОФП и СФП) (42 часа)**

### **Практика**

Общая физическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе). Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Легкая атлетика. Бег, бег в высоком подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 10-15 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Гимнастические упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Подтягивание на перекладине. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Прохождение на лыжах дистанции км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных случаях.

Плавание – освоение одного из способов.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.

Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным

изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью

Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (20-30 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

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

Элементы скалолазания.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам рек, ручьев.

Элементы скалолазания. Игры с элементами туристской техники.

## **2.2 Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы) (69 часов)**

### **Практика**

Закрепление элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах, блоках этапов и на дистанциях в личном первенстве и эстафетах 1-2 классов:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спуск (подъем) в висе;
- движение по снежному мосту с самостраховкой по перилам;
- переправа по тонкому льду с самостраховкой по перилам;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- скальное лазание;
- организация перил подъема, спуска, траверса, переправы по бревну;
- узлы: «стремля», «двойной проводник», «схватывающий», «штык».

## **2.3 Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.(15 часов)**

### **Практика**

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин – дистанции (1-2 классов)) и спортивному ориентированию по выбору в рамках учебных занятий

## **2.4 Сдача контрольно-переводных нормативов (6 часов)**

## Практика

Сдача контрольно-переводных нормативов

### Содержание учебного плана 3 года обучения (Базовый уровень)

#### Цель, задачи 3 года обучения

**Цель:** углубление знаний, умений, навыков по туристскому многоборью.

**Задачи:**

#### Предметные (образовательные):

- углубить знания учащихся по правилам спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (2-3 класс);
- углубить знания учащихся по правилам спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (2-3 класс); • знать разрядные нормы и выполнить их (до 2 разряда включительно);
- углубить знания учащихся о различных видах соревнований по спортивному ориентированию;
- углубить знания учащихся об основных технических приёмах, указанных в Разделе 7 «Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму»;
- углубить знания учащихся об особенностях развития туристско-краеведческого туризма как вида спорта в Кузбассе, историческом обзоре развития туризма в Кемеровской области;
- углубить знания учащихся о приемах работы со специальным снаряжением при организации навесных переправ, организации перил подъёмов и спусков.
- научить учащихся проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 2-3 класса без штрафов;
- научить учащихся применять азимутальный ход, ориентироваться по зимним и летним картам в заданном направлении;
- научить учащихся вязать узлы: «бергшафт», «грейпвайн», «бахмана»;
- научить учащихся планировать бивак, составлять график дежурств, разводить костёр в сложных погодных условиях, ремонтировать личное и групповое снаряжение;

#### Метапредметные:

- научить учащихся анализировать дневник самоконтроля;

#### Личностные:

- углубить знания учащихся о разрядных нормах и развивать физические способности учащихся, позволяющие выполнить им их до 2 разряда включительно;
- развивать физические способности учащихся, позволяющие учащимся выполнять нормативы ГТО на значок I степени.

### Учебный план 3 года обучения (Базовый уровень)

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3	-	Опрос
1.1	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	3	3	-	
1.2	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека,	9	9	-	

	питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.				Тест, опрос, педагогическое наблюдение
1.3	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	6	6	-	
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	6	6	-	
1.5	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	18	18	-	Контрольное занятие
1.6	Основы техники спортивного туризма	15	15	-	Педагогическое наблюдение, опрос
1.7	Нормативная база по спортивному туризму	6	6	-	Опрос
1.8	Основы туристской подготовки	12	12	-	Контрольное занятие
2.1	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	42	-	42	Сдача нормативов
2.2	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	60	-	60	Контрольное занятие
2.3	Участие в соревнованиях	30	-	30	Соревнование
2.4	Сдача контрольно-переводных нормативов.	6	-	6	Тестирование
Итого часов:		216	78	138	

Вне сетки часов учащиеся проходят медико-биологический контроль, принимают участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона, участвуют в походах выходного дня и степенных походах.

### Содержание учебного плана, 3 год обучения

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.(3 часа)

##### Теория

Подведение итогов летнего сезона. Анкетирование. Введение в программу третьего года обучения. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

#### 1.1 История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы. (3 часа)

##### Теория

Особенности развития детско-юношеского туризма как вида спорта в Кузбассе.

Сильнейшие спортсмены турмногоборцы нашего края.

Важнейшие спортивные события по туризму в Кемеровской области.

Важность сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

#### 1.2 Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая помощь пострадавшему. (9 часов)



## **Теория**

Спортивный и походный травматизм. Заболевания в походе.

Профилактика заболеваний и травматизма.

Необходимость полноценного питания, витаминизации и минерализации организма при высоких спортивных нагрузках.

Помощь при различных травмах. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Укусы насекомых и пресмыкающихся.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Освоение способов бинтования ран.

Тепловой и солнечный удар, ожоги.

## **1.3 Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом. (6 часов)**

### **Теория**

Перечень личного снаряжения туриста многоборца: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения на себе: касок, карабинов, зажимов, рукавиц/перчаток.

Подготовка снаряжения к соревнованиям. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию.

Снаряжение для занятий зимним ориентированием: планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки, проверка комплектности и исправности, транспортировка.

Подбор группового снаряжения для дистанций 3 класса

## **1.4 Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. (6 часов)**

### **Теория**

Отслеживание, фиксирование и анализ субъективных данных самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Меры предупреждения переутомления.

Заполнение дневника самоконтроля.

Важность отдыха и восстановительных мероприятий для организма спортсмена.

Важность формирования психологической устойчивости к стрессовым состояниям, связанными с соревнованиями и походами.

Важность формирования спортивного характера.

## **1.5 Спортивное ориентирование (18 часов)**

### **Теория**

Ориентирование в заданном направлении, его характеристика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (областного) масштаба.

Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.

Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности.

Прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП.

Техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Тренировка нахождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные точки по азимуту без использования карты.

Движение через промежуточные ориентиры.

Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности во время движения по дистанции.

Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Определение точки стояния. Оценка скорости движения.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров

Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера.

Определение пройденного расстояния по времени движения.

Измерение длины среднего шага.

Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости.

Построение графика перевода числа шагов в метры.

Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и местности.

Прохождение и пробегание отрезков различной длины.

### **1.6 Основы техники спортивного туризма (15 часов)**

#### **Теория**

Виды веревок их свойства и характеристики. Назначение и применение различных верёвок.

Различные типы страховочных устройств в спортивном туризме. Их назначение и применение.

Различные типы зажимов, применяемых в спортивном туризме. Устройства для натяжения перил.

Техника выполнения отдельных приемов: организация и демонтаж перил навесной переправы, параллельных перил, перил переправы по тонкому льду и снежному мосту (3 часа).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение первого участника по бревну через реку и овраг со страховкой или по перилам.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: спуск (подъем) в висе с верхней командной страховкой.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение первого участника по снежному мосту со страховкой или по перилам.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: выпуск первого участника при переправе по тонкому льду.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение по веревке с перилами (параллельные перила).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: ледовое и скальное лазание.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: спуск (подъем) по склону по перилам с само страховкой на лыжах.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: транспортировка легкопострадавшего на разных этапах (4 часа).

### **1.7 Нормативная база по спортивному туризму (6 часов)**

#### **Теория**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

Техническая информация о дистанциях пешеходных и лыжных соревнований.

Характеристика дисциплины «дистанция – пешеходная» 2-го и 3-го классов.

Характеристика дисциплины «дистанция – лыжная» 2-го и 3-го классов.

Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте и дистанциях – связки.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: переправа первого участника вброд, через водное препятствие по бревну.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: верхняя командная страховка, организация и восстановление и снятие перил.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: верхняя командная страховка, организация и восстановление и снятие перил.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: подъем первого участника с нижней страховкой, траверс склона первым участником.

## **1.8 Основы туристской подготовки (12 часов)**

### **Теория**

Особенности организация бивака в безлесной зоне, в горах.

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 солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка дров, растопки 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.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес, 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 условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка, упаковка продуктов.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Строительство временных укрытий.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой.

Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатках без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Подведение итогов похода. Анализ действий участников группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

## **2.1 Физическая подготовка (ОФП и СФП) (42 часа)**

### **Практика**

Общая физическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений второго года обучения.

Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе). Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Легкая атлетика. Бег, бег в высоком подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 20-30 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры: перестрелка, футбол, волейбол. Гимнастические упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки в движении и на месте. Подтягивание на перекладине. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Лыжный спорт. Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Плавание – освоение одного из способов.

Специальная физическая подготовка:

Подвижные игры и эстафеты: игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, наблюдательность, координацию.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег по пересеченной местности (кросс) с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных случаях.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца), опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание: освоение одного из способов плавания.

Элементы скалолазания. Игры с элементами туристской техники.

## **2.2 Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы) (60 часов)**

### **Практика**

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах, блоках этапов и на дистанциях в личном и командном первенстве, а также на дистанции- связка 2-3 классов:

- движение первого участника по бревну через реку и овраг со страховкой или по перилам;
- организация страховки на спуске (подъеме) по склону по перилам или с самостраховкой;
- спуск (подъем) в вися с верхней командной страховкой;
- движение первого участника по снежному мосту со страховкой или по перилам;
- выпуск первого участника при переправе по тонкому льду;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- ледовое и скальное лазание;
- организация и демонтаж перил навесной переправы, параллельных перил, перил переправы по тонкому льду и снежному мосту;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой на лыжах;
- узлы: «бергшафт», «грейпвайн», «бахмана»;
- транспортировка легкопострадавшего на разных этапах.

## **2.3 Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. (30 часов)**

### **Практика**

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин – дистанции (2-3-4 классов)) и спортивному ориентированию в заданном направлении и в комбинированных дистанциях в рамках учебных занятий.

## **2.4 Сдача контрольно-переводных нормативов. (6 часов)**

### **Практика**

Сдача контрольно-переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы).

Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к участию в соревнованиях зимнего и летнего сезонов.

## **Содержание учебного плана 4 года обучения**

(Базовый уровень)

### **Цель, задачи 4 года обучения**

**Цель:** совершенствование знаний, умений, навыков по туристскому многоборью.

**Задачи:**

### **Предметные (образовательные):**

- совершенствовать знания по правилам спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (3-4 класс);

- совершенствовать знания по правилам спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (3-4 класс);
  - совершенствовать знания о «Регламенте проведения спортивных соревнований по спортивному туризму»;
  - совершенствовать знания у учащихся об основных принципах классификации дистанций в туризме;
  - совершенствовать знания о современных тенденциях развития спортивного и детско-юношеского туризма в России;
  - совершенствовать знания о всех видах групповых и индивидуальных страховок при прохождении подъёмов и спусков.
  - научить учащихся проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 3-4 класса без штрафов;
  - научить применять обратный азимутальный ход, ориентироваться на комбинированных дистанциях;
  - научить учащихся организовывать карабинный и блочный полиспагт;
  - научить планировать бивак, составлять график дежурств, разводить костёр в сложных погодных условиях, ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- Метапредметные:**
- научить учащихся оказывать первую помощь пострадавшему;
  - научить учащихся планировать маршрут исходя из принципов классификации дистанций;
- Личностные:**
- развивать физические способности, позволяющие учащимся выполнять нормативы ГТО на значок I степени;
  - совершенствовать знания о разрядных нормах и развивать физические способности, позволяющие учащимся выполнять их до 1 разряда включительно.

#### Учебный план 4 года обучения (Базовый уровень)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3	-	Опрос
1.1	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	-	-	-	
1.2	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.	9	9	-	
1.3	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	3	3	-	
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	6	6	-	
1.5	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки,	21	21	-	Контрольное занятие

	спортивные карты, виды ориентирования)				
1.6	Основы техники спортивного туризма	18	18	-	Педагогическое наблюдение, опрос
1.7	Нормативная база по спортивному туризму	6	6	-	Опрос
1.8	Основы туристской подготовки	12	12	-	Контрольное занятие
2.1	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	42	-	42	Сдача нормативов
2.2	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	60	-	60	Контрольное занятие
2.3	Участие в соревнованиях	30	-	30	Соревнование
2.4	Сдача контрольно-переводных нормативов.	6	-	6	Тестирование
Итого часов:		216	78	138	

Вне сетки часов учащиеся проходят медико-биологический контроль, принимают участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона, участвуют в категорийных походах.

### Содержание учебного плана, 4 год обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (3 часа)**

##### **Теория**

Анализ итогов летнего соревновательного сезона. Анкетирование. Введение в программу четвертого года обучения. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

**1.1 Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая помощь пострадавшему (9 часов)**

##### **Теория**

Травмы конечностей. Закрытые и открытые переломы, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, позвоночника и спинного мозга, лица и шеи, переломы ключицы, повреждение грудной клетки, переломы бедер.

Виды транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояние, от количества оказывающих помощь.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, при помощи наплечных лямок, на веревке, вдвоем на поперечных палках.

Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

Изготовление носилок из шестов, волокуш и лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

## **1.2 Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом (3 часа)**

### **Теория**

Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др.

Формирование ремонтного набора.

Подбор группового снаряжения для дистанций 4 класса

## **1.3 Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля (6 часов)**

### **Теория**

Ведение дневника самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Изучение приемов самомассажа.

Объективные данные самоконтроля.

Измерение объективных данных: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия

Тренировки в разных пульсовых зонах.

## **1.4 Спортивное ориентирование (21 час)**

### **Теория**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Ориентирование в заданном направлении.

Ориентирование на маркированной трассе.

Ориентирование на комбинированной трассе.

Ориентирование в эстафете.

Виды ориентирования, включённые в дисциплину «дистанция- пешеходная» (длинная).

Элементы ориентирования в дисциплине «дистанция- лыжная» (длинная).

Техническая информация. Стартовые параметры: номер участника, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников.

Обязанности участников соревнований.

Выбор рационального пути для нахождения КП.

Действия участника на последних минутах контрольного времени.

Тактические командные действия на соревнованиях.

Выбор рационального пути для нахождения КП.

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции.

Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (областного) масштаба.

Определение результатов соревнований.

Причины, приводящие к потере ориентировки.

Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения.

Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры.



Использование троп, ведущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

### **1.5 Основы техники спортивного туризма (18 часов)**

#### **Теория**

Техника спортивного туризма высшего мастерства. Значение совершенствования техники для достижения высоких спортивных результатов.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение по бревну через реку и овраг по перилам командой и в связках (2 часа).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: спуск (подъем) в виси с разными видами страховки.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: транспортировка груза на разных этапах.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: выпуск первого участника свободным лазанием на траверсе (подъеме), организация командной страховки.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: траверс по перилам с командной страховкой.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: спуск (подъем) по склону по перилам с верхней и нижней страховкой.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение по веревке с перилами (параллельные перила).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: ледовое и скальное лазание.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: применение карабинного и блочного полиспаста при организации перл различных переправ.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: организация и демонтаж перил подъемов, спусков, маятников, навесных переправ.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: параллельных перл, перил переправ по бревну в связках, группой и индивидуально.

Элементы техники выполнения приемов на отдельных этапах, блоках этапов и на дистанциях в личном, командном первенстве, а также на дистанции- связка 3-4 классов.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: транспортировка пострадавшего на разных этапах.

### **1.6 Нормативная база по спортивному туризму (6 часов)**

#### **Теория**

Раздел «Дистанции соревнований»: классификация дистанций в природной среде и на искусственном рельефе.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Процедура старта и финиша. Хронометраж»: предстартовая проверка, процедура старта.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Процедура старта и финиша. Хронометраж»: электронная система отметки, процедура финиша.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Определение результатов»: система оценки нарушений (штрафная и беспштрафная).

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: сопровождение на

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: движение по навесной переправе, подъемы (спуски) по наклонной навесной переправе.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: подъём (спуск) с самостраховкой по перилам и с верхней командной страховкой по склону.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: переправа по бревну методом «горизонтальный маятник».

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: переправа с опорой на перила по бревну, по параллельным перилам.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: транспортировка снаряжения.

### **1.7 Основы туристской подготовки (12 часов)**

#### **Теория**

Основные положения «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами».

Подбор группы и распределение обязанностей. График дежурств.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК.

Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы.

Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Подготовка снаряжения. Планирование бивака.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Изучение и разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при преодолении сложных участков.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном», «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличения или уменьшения давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места для брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: объективные и субъективные. Меры по исключению субъективных и по преодолению объективных опасностей. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Подведение итогов туристского похода. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт личного и группового снаряжения.

## **2.1 Физическая подготовка (ОФП и СФП) (42 часа)**

### **Практика**

Общая физическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений третьего года обучения.

Легкая атлетика. Бег, бег в высоком подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 30-40 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры: регби, баскетбол, футбол, волейбол. Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие, выполняемое на бревне, скамейке.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Подтягивание на перекладине. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе).

Упражнения с отягощением: упражнения с набиванием мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангами, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полупагаты; полет кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны, вперед).

Лыжный спорт. Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозащиты.

Плавание различными способами.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Упражнения на развитие выносливости: бег по пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной. Бег «в гору». Ходьба на лыжах. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами. Многократное пробегание отрезков дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, кочкам.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием

препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу. Быстрое приседание и вставание. Бег боком и спиной вперед.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вниз с бровки оврага, берега реки и т.п.

Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегов...

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола. Из упора лежа отталкивание от пола. Приседание на двух и одной ногах. Прыжки на одной или двух ногах с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных групп мышц (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов. Эстафеты с переноской тяжестей.

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, перекрестным шагом; пружинистые приседания; маховые движения руками и ногами; наклоны туловища вперед, в стороны, назад; парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов; отведение ног и рук в различных упражнениях; размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны; наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук; встряхивание рук, ног на месте в движении; упражнения на восстановление дыхания.

Элементы скалолазания. Игры с элементами туристской техники.

## **2.2 Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы) (60 часов)**

### **Практика**

Совершенствование элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах, блоках этапов и на дистанциях в личном, командном первенстве, а также на дистанции-связка 3-4 классов:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам командой и в связках;
- спуск (подъем) в вися с разными видами страховки;
- транспортировка груза на разных этапах;
- выпуск первого участника свободным лазанием на траверсе (подъеме), организация командной страховки;
- траверс по перилам с командной страховкой;
- спуск (подъем) по склону по перилам с верхней и нижней страховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- ледовое и скальное лазание;
- применение карабинного и блочного полиспаста при организации перл различных переправ;
- организация и демонтаж перил подъемов, спусков, маятников, навесных переправ, параллельных перл, перил переправ по бревну в связках, группой и индивидуально;
- транспортировка пострадавшего на разных этапах.

## **2.3 Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию (30 часов)**

### **Практика**

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин – дистанции (2-3-4 классов)) и спортивному ориентированию в заданном направлении и на комбинированных дистанциях в рамках учебных занятий.

#### **2.4 Сдача контрольно-переводных нормативов (бчасов)**

##### **Практика**

Сдача контрольно-переводных нормативов.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

##### **К концу 1 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов:**

- знание и умение применять основные упражнения физической подготовки и проведения разминки для начального уровня;
  - знание основных терминов понятий и приёмов, применяемых в спортивном туризме;
  - знание основных приёмов ориентирования на местности и преодоления препятствий;
  - представление о специальном снаряжении;
  - представление о туристском походном снаряжении;
  - знание правил личной гигиены и приёмов профилактики травматизма;
  - знание особенностей туристско-краеведческого движения в МБУ ДО «Детско-юношеский центр»;
  - знания правил безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятия.
- 
- умение самостоятельно надевать страховочную систему, работать со специальным снаряжением;
  - умение вязать узлы: «встречный», «проводник восьмерка», «простой проводник», «булинь»;
  - умение определять с помощью компаса стороны света, ориентировать карту, находить КП и делать отметку, ориентироваться в «Лабиринте»;
  - умение преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения;
  - выполнение нормативов ГТО на значок III степени;
  - умение оказывать первую помощь и самопомощь при лёгких травмах.

##### **К концу 2 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:**

- знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (1-2 класс);
  - знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (1-2 класс);
  - знание и выполнение разрядных норм (до 1 юношеского разряда включительно);
  - знание правил соревнований по спортивному ориентированию;
  - знание истории развития детско-юношеского туризма в родном крае, современного состояния детско-юношеского туризма в Междуреченске;
  - знание мер обеспечения сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.
- 
- умение проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 1-2 класса без штрафов;
  - умение пользоваться компасом, ориентировать карту по северу, ориентироваться в парке по выбору;
  - умение оформлять дневник самоконтроля;
  - выполнение нормативов ГТО на значок II степени;
  - умение вязать узлы: «стремя», «двойной проводник», «схватывающий», «штык»;
  - умение разводить костёр в полевых условиях, правильно устанавливать палатку, собирать рюкзак, содержать групповое снаряжение.

А также у учащихся:

- расширен опыт участия в соревнованиях и мероприятиях;
- чувство ответственности и самодисциплина;
- психологическая устойчивость к стрессовым состояниям, связанными с соревнованиями и походами, черты спортивного характера.

##### **К концу 3 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:**

- знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (2-3 класс);
- знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (2-3 класс);
- знание и выполнение разрядных нормативов (до 2 разряда включительно);
- представление о различных видах соревнований по спортивному ориентированию;

- представление об основных технических приёмах, указанных в Разделе 7 «Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму»;
- знание особенностей развития туристско-краеведческого туризма как вида спорта в Кузбассе, исторический обзор развития туризма в Кемеровской области;
- знание приемов работы со специальным снаряжением при организации навесных переправ, организации перил подъёмов и спусков.
- умение проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 2-3 класса без штрафов;
- умение применять азимутальный ход, ориентироваться по зимним и летним картам в заданном направлении;
- умение анализировать дневник самоконтроля;
- выполнение нормативов ГТО на значок I степени;
- умение вязать узлы: «бергшафт», «грейпвайн», «бахмана»;
- умение планировать бивак, составлять график дежурств, разводить костёр в сложных погодных условиях, ремонтировать личное и групповое снаряжение.

А также у учащихся будет:

- расширен опыт участия в соревнованиях и мероприятиях различного уровня;
- закреплено чувство коллективизма и целеустремленность;
- опыт судейства школьных и городских турслётов;

**К концу 4 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:**

- знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (3-4 класс);
- знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (3-4 класс);
- знание и выполнение разрядных норм (до I разряда включительно);
- знание Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму;
- знания об основных принципах классификации дистанций в туризме;
- знание современных тенденций развития спортивного и детско-юношеского туризма в России;
- знание всех видов групповых и индивидуальных страховок при прохождении подъёмов и спусков.
- умение проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 3-4 класса без штрафов;
- умение планировать маршрут исходя из принципов классификации дистанций;
- умение применять обратный азимутальный ход, ориентироваться на комбинированных дистанциях;
- умение оказывать первую помощь пострадавшему;
- выполнение нормативов ГТО на значок I степени;
- умение организовывать карабинный и блочный полиспасть;
- умение планировать бивак, составлять график дежурств, разводить костёр в сложных погодных условиях, ремонтировать личное и групповое снаряжение.

А также у учащихся будет:

- расширен опыт участия в соревнованиях и мероприятиях различного уровня;
- закреплено чувство гражданственности и патриотизма;
- накоплен опыт судейства соревнований МБУ ДО «Детско-юношеский центр» и городских;
- психологическая устойчивость к стрессовым состояниям, связанными с соревнованиями и походами, спортивный характер.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом и утверждается заместителем директора МБУ ДО "Детско-юношеский центр" по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 3 часа	72
2	2 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 3 часа	72
3	3 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 3 часа	72
4	4 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 3 часа	72

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

##### Для занятий по спортивному туризму:

- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций – 15шт.;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций – 15шт.;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- медицинская аптечка;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов – 15шт.;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная (диаметром 10 мм) и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки, страховочные системы (15шт.), опорные петли, усы самостраховки (15-30 шт.), каски (15шт.), рукавицы (перчатки) (15 пар) и т.д.

##### Для занятий по спортивному ориентированию:

- набор топографических и спортивных карт различных участков местности;
- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреянова») до современных – по 1 шт.;



- компасы «на плате» и «на палец» - по 15 шт.;
- призмы для ориентирования на местности – 20шт;
- карточки для отметок КП;
- курвиметры, линейки, транспортиры – по 15шт.;
- карточки с условными знаками спортивных карт;
- расходный материал (бумага, карандаши, фломастеры, клей и т.п.).

#### **Для занятий по физической подготовке:**

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.) – по 15шт.;
- лыжный комплект (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) – 15шт.;
- секундомер электронный – 2шт.

#### **Информационное и учебно-методическое обеспечение:**

Для обеспечения учебной деятельности разработан комплекс методических материалов:

- учебные конспекты по темам разделов программы;
- дидактический материал по темам разделов программы;
- картографический материал;
- подборка контрольно-измерительных материалов - тестов для контроля усвоения знаний по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам медицинских знаний, проверочные работы после прохождения тем разделов;
- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий;
- методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» (автор Суховольский С.Е.);
- «Сборник обучающих тестов и контрольных заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)» дидактический материал (автор Суховольский С.Е.);
- сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь» (автор Егорова Г.Н.);
- «Рабочая тетрадь ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеофильм «Туристское многоборье» (авторы Г.Н.Егорова, А.А.Головин, Ю.С.Пятаков), и др.

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

Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме.

#### **Кадровое обеспечение:**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

### Этапы и формы аттестации 1 года обучения

Вид контроля	Разделы и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
<b>Входной</b>	<u>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</u> -знания правил безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятия.	Педагогическое наблюдении, опрос
<b>Текущий контроль</b>	<u>История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы.</u> -знание особенностей туристско-краеведческого движения в МБУ ДО «Детско-юношеский центр».	Опрос
	<u>Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.</u> - знание правил личной гигиены и приёмов профилактики травматизма; - умение оказывать первую помощь и самопомощь при лёгких травмах.	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
	<u>Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом</u> - представление о туристском походном снаряжении.	
	<u>Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)</u> - умение определять с помощью компаса стороны света, ориентировать карту, находить КП и делать отметку, ориентироваться в «Лабиринте»; - знание основных приёмов ориентирования на местности и преодоления препятствий; представление о специальном снаряжении.	Контрольное занятие
	<u>Основы техники спортивного туризма</u> - знание основных терминов понятий и приёмов, применяемых в спортивном туризме.	Педагогическое наблюдение, опрос
	<u>Основы туристской подготовки</u> - умение самостоятельно надевать страховочную систему, работать со специальным снаряжением; умение вязать узлы: «встречный», «проводник восьмерка», «простой проводник», «булинь»;	Контрольное занятие

	- умение преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения.	
<b>Промежуточный контроль</b>	<u>Физическая подготовка (ОФП и СФП).</u> - знание и умение применять основные упражнения физической подготовки и разминки для начального уровня.	Сдача нормативов
<b>Итоговый контроль</b>	<u>Сдача контрольно-переводных нормативов.</u> - выполнение нормативов ГТО на значок III степени.	Тестирование

### Этапы и формы аттестации 2 года обучения

Вид контроля	Разделы и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма аттестации
<b>Входной</b>	<u>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</u> -знание правил безопасного поведения. <u>История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы.</u> - знание истории развития детско-юношеского туризма в родном крае, современного состояния детско-юношеского туризма в Междуреченске; - знание мер обеспечения сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.	Опрос
<b>Текущий контроль</b>	<u>Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)</u> - знание правил соревнований по спортивному ориентированию; - умение пользоваться компасом, ориентировать карту по северу, ориентироваться в парке по выбору.	Контрольное занятие
	<u>Основы техники спортивного туризма</u> - умение проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 1-2 класса без штрафов.	Педагогическое наблюдение, опрос
	Основы туристской подготовки - умение вязать узлы: «стремя», «двойной проводник», «схватывающий», «штык»; умение разводиться костёр в полевых условиях, правильно устанавливать палатку, собирать рюкзак, содержать групповое снаряжение.	Контрольное занятие
<b>Промежуточный контроль</b>	<u>Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.</u>	Тест, опрос, педагогическое наблюдение

	- умение оформлять дневник самоконтроля.	
<b>Текущий контроль</b>	<u>Нормативная база по спортивному туризму</u> - знание и выполнение разрядных норм (до 1 юношеского разряда включительно); - знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (1-2 класс); - знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (1-2 класс).	Опрос
<b>Итоговый контроль</b>	Сдача контрольно-переводных нормативов. - выполнение нормативов ГТО на значок II степени.	Тестирование

### Этапы и формы аттестации 3 года обучения

Вид контроля	Разделы и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма аттестации
<b>Входной</b>	<u>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</u> - знание правил безопасного поведения. <u>История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы.</u> - знание особенностей развития туристско-краеведческого туризма как вида спорта в Кузбассе, исторический обзор развития туризма в Кемеровской области.	Опрос
<b>Текущий контроль</b>	<u>Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.</u> - умение анализировать дневник самоконтроля.	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
	<u>Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)</u> - представление о различных видах соревнований по спортивному ориентированию; - умение применять азимутальный ход, ориентироваться по зимним и летним картам в заданном направлении.	Контрольное занятие
	<u>Основы техники спортивного туризма</u> - умение проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 2-3 класса без штрафов;	Педагогическое наблюдение, опрос

	- знание приемов работы со специальным снаряжением при организации навесных переправ, организации перил подъёмов и спусков.	
	<u>Нормативная база по спортивному туризму</u> - знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (2-3 класс); знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (2-3 класс); - представление об основных технических приёмах, указанных в Разделе 7 «Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму».	Опрос
<b>Промежуточный контроль</b>	<u>Физическая подготовка (ОФП и СФП).</u> - знание и выполнение разрядных нормативов (до 2 разряда включительно).	Сдача нормативов
<b>Текущий контроль</b>	<u>Основы туристской подготовки</u> - умение планировать бивак, составлять график дежурств, разводить костёр в сложных погодных условиях, ремонтировать личное и групповое снаряжение; - умение вязать узлы: «бергшафт», «грейпвайн», «бахмана».	Контрольное занятие
<b>Итоговый контроль</b>	<u>Сдача контрольно-переводных нормативов.</u> -выполнение нормативов ГТО на значок I степени.	Тестирование

#### Этапы и формы аттестации 4 года обучения

Вид контроля	Разделы и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма аттестации
<b>Входной</b>	<u>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</u> -знание правил безопасного поведения <u>История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы.</u> - знание современных тенденций развития спортивного и детско-юношеского туризма в России.	Опрос

Текущий контроль	<u>Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.</u> - умение оказывать первую помощь пострадавшему.	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
	<u>Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)</u> -умение применять обратный азимутальный ход, ориентироваться на комбинированных дистанциях; - умение планировать маршрут исходя из принципов классификации дистанций.	Контрольное занятие
	<u>Основы техники спортивного туризма</u> -умение проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 3-4 класса без штрафов; -знание всех видов групповых и индивидуальных страховок при прохождении подъёмов и спусков. -знания об основных принципах классификации дистанций в туризме.	Педагогическое наблюдение, опрос
	<u>Нормативная база по спортивному туризму</u> - знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (3-4 класс); -знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (3-4 класс); -знание Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму.	Опрос
Промежуточный контроль	<u>Физическая подготовка (ОФП и СФП).</u> - знание и выполнение разрядных нормы (до 1 разряда включительно).	Сдача нормативов
Текущий контроль	<u>Основы туристской подготовки</u> -умение планировать бивак, составлять график дежурств, разводить костёр в сложных погодных условиях, ремонтировать личное и групповое снаряжение; -умение организовывать карабинный и блочный полиспаст.	Контрольное занятие
Итоговый контроль	<u>Сдача контрольно-переводных нормативов.</u> - выполнение нормативов ГТО на значок I степени.	Тестирование

### Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристское многоборье С+» осуществляется посредством учета контрольных нормативов физической подготовленности (критерии и показатели в Приложении №1):

### Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Туристское многоборье С+» включает:

Сборник тестовых заданий к разделу: «Общая физическая подготовка».

Сборник тестовых заданий к разделу: «Оказание первой доврачебной помощи».

Методическая разработка краткосрочного педагогического проекта «Юный спасатель».

Мультимедийная презентация на тему: «Подготовка к выходу на природу».

Методическая разработка занятия «Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Туристское многоборье С+».

### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы 1 года обучения

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Беседа, практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран	Опрос
2	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	Экскурсия, встречи с интересными людьми	Работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран, фотографии	Опрос
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая	Лекция, практическая работа	Работа в группах	Презентация, наглядный материал	ПК, проектор, экран	Тест, опрос, педагогическое наблюдение

	доврачебная помощь.					
4	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	Игра, практическая работа	Работа в группах	Наглядный материал	Карты-схемы, плакаты, снаряжение туристско-многоборца	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
5	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	Лекция	Индивидуальная работа	Наглядный материал	Дневник самоконтроля, секундомер	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	Практическая работа, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Компас, топографическая и спортивная карта, курвиметр	Контрольное занятие
	Основы техники спортивного туризма	Практическая работа	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Страховочная система, карабины, каски, перчатки, жумары, спусковые устройства, веревка 6 мм, 10 мм	Педагогическое наблюдение, опрос
	Нормативная база по спортивному туризму	Беседа	Работа в группах	Регламент по спортивному туризму	Ноутбук	Опрос
	Основы туристской подготовки	Практическая работа	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Личное и групповое снаряжение туриста	Контрольное занятие
	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	Практическая работа, игра,	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Мячи, скакалки, гантели, лыжи, маты	Сдача нормативов
	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании	Практическая работа, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм,	Контрольное занятие



	(учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)				страховочные системы	
	Участие в соревнованиях	Соревнование	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм, страховочные системы	Соревнование
	Сдача контрольно-переводных нормативов.	Практическая работа	Работа в группах, индивидуальная работа	Дневник самоконтроля, личная карточка	Спорт инвентарь, снаряжение	Тестирование

**Учебно-методическое и информационное обеспечение программы 2 года обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Форма аттестации</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Беседа, практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран	Опрос
2	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	Экскурсия, встречи с интересными людьми	Работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран, фотографии	Опрос
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских	Лекция, практическая работа	Работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран	Тест, опрос, педагогическое наблюдение

	знаний. Первая доврачебная помощь.					
4	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	Игра, практическая работа	Работа в группах	Наглядный материал	Карты-схемы, плакаты, снаряжение туриста-многоборца	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
5	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	Лекция	Индивидуальная работа	Наглядный материал	Дневник самоконтроля, секундомер	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	Практическая работа, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Компас, топографическая и спортивная карта, курвиметр	Контрольное занятие
	Основы техники спортивного туризма	Практическая работа	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Страховочная система, карабины, каски, перчатки, жумары, спусковые устройства, веревка 6 мм, 10 мм	Педагогическое наблюдение, опрос
	Нормативная база по спортивному туризму	Беседа	Работа в группах	Регламент по спортивному туризму	Ноутбук	Опрос
	Основы туристской подготовки	Практическая работа	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Личное и групповое снаряжение туриста	Контрольное занятие
	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	Практическая работа, игра,	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Мячи, скакалки, гантели, лыжи, маты	Сдача нормативов
	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании	Практическая работа, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм,	Контрольное занятие

	(учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)				страховочные системы	
	Участие в соревнованиях	Соревнование	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм, страховочные системы	Соревнование
	Сдача контрольно-переводных нормативов.	Практическая работа	Работа в группах, индивидуальная работа	Дневник самоконтроля, личная карточка	Спорт инвентарь, снаряжение	Тестирование

**Учебно-методическое и информационное обеспечение программы 3 года обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Форма аттестации</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Беседа, практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран	Опрос
2	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	Экскурсия, встречи с интересными людьми	Работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран, фотографии	Опрос
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских	Лекция, практическая работа	Работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран	Тест, опрос, педагогическое наблюдение

	знаний. Первая доврачебная помощь.					
4	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	Игра, практическая работа	Работа в группах	Наглядный материал	Карты-схемы, плакаты, снаряжение туриста-многоборца	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
5	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	Лекция	Индивидуальная работа	Наглядный материал	Дневник самоконтроля, секундомер	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	Практическая работа, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Компас, топографическая и спортивная карта, курвиметр	Контрольное занятие
	Основы техники спортивного туризма	Практическая работа	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Страховочная система, карабины, каски, перчатки, жумары, спусковые устройства, веревка 6 мм, 10 мм	Педагогическое наблюдение, опрос
	Нормативная база по спортивному туризму	Беседа	Работа в группах	Регламент по спортивному туризму	Ноутбук	Опрос
	Основы туристской подготовки	Практическая работа	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Личное и групповое снаряжение туриста	Контрольное занятие
	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	Практическая работа, игра,	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Мячи, скакалки, гантели, лыжи, маты	Сдача нормативов
	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании	Практическая работа, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм,	Контрольное занятие

	(учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)				страховочные системы	
	Участие в соревнованиях	Соревнование	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм, страховочные системы	Соревнование
	Сдача контрольно-переводных нормативов.	Практическая работа	Работа в группах, индивидуальная работа	Дневник самоконтроля, личная карточка	Спорт инвентарь, снаряжение	Тестирование

**Учебно-методическое и информационное обеспечение программы 4 года обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Форма аттестации</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Беседа, практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран	Опрос
2	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	Экскурсия, встречи с интересными людьми	Работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран, фотографии	Опрос
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских	Лекция, практическая работа	Работа в группах	Презентация, наглядный материал	ПК, проектор, экран	Тест, опрос, педагогическое наблюдение

	знаний. Первая доврачебная помощь.					
4	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	Игра, практическая работа	Работа в группах	Наглядный материал	Карты-схемы, плакаты, снаряжение туриста-многоборца	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
5	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	Лекция	Индивидуальная работа	Наглядный материал	Дневник самоконтроля, секундомер	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	Практическая работа, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Компас, топографическая и спортивная карта, курвиметр	Контрольное занятие
	Основы техники спортивного туризма	Практическая работа	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Страховочная система, карабины, каски, перчатки, жумары, спусковые устройства, веревка 6 мм, 10 мм	Педагогическое наблюдение, опрос
	Нормативная база по спортивному туризму	Беседа	Работа в группах	Регламент по спортивному туризму	Ноутбук	Опрос
	Основы туристской подготовки	Практическая работа	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Личное и групповое снаряжение туриста	Контрольное занятие
	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	Практическая работа, игра,	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Мячи, скакалки, гантели, маты, лыжи, скалодром	Сдача нормативов
	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме и в спортивном	Практическая работа, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6	Контрольное занятие

	ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)				мм, 10 мм, страховочные системы	
	Участие в соревнованиях	Соревнование	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм, страховочные системы	Соревнование
	Сдача контрольно-переводных нормативов.	Практическая работа	Работа в группах, индивидуальная работа	Дневник самоконтроля, личная карточка	спорт инвентарь, снаряжение	Тестирование

## Список литературы

### для педагога:

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах. – М. : Вилад, 1996. – 80с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование». - М. :ЦДЮТур, 1999. - 64с.
4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32. - М., 2000. – 285 с.
5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» .- М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
6. Егорова, Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры. – Якутск, 2005. - 94с.
8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика.– Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учеб.-метод. пособие - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
11. Кропачев, В.А. Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион».1995 г.
12. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» - М. :ЦДЮТур, 1999. - 55с.
13. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру.– Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
14. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учеб.-метод. пособие – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
15. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
16. Примерные требования к программам дополнительного образования детей» . Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
17. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» .-Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.
18. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения № 2. -Москва. 2000 г. – 61 с.
19. Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» .Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.
20. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.

### для учащихся:

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М. :Вилад, 1996. – 80 с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте.– М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.



3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32. - М., 2000. – 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учеб.-метод. пособие - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру.- Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» - Новосибирск, 2006. – 80 с.
8. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» .-Туристско-спортивный союз России. – М.: 2020 – 18 с.

**Приложение №1**

**Критерии оценивания достижений учащихся по программе**

**Контрольные нормативы физической подготовленности**

**Учащиеся 9-11 лет**

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	9,1	9,0	9,6	9,4
2.	Бег 60 м (с)	10,6	10,0	11,0	10,4
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	120	130
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	4	-	-
6.	Метание мяча 150 г (м)	27	34	17	21
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (раз)	15	20	10	15
9.	Лыжные гонки 1 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	-  без учета времени	7,00  без учета времени	-  без учета времени	7,30  без учета времени

**Учащиеся 11-13 лет**

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	9,0	8,8	9,4	9,2
2.	Бег 60 м (с)	10,0	9,4	10,4	9,8
3.	Бег 1500 м (мин) или бег 2000 м	7,30  без учета времени	7,00  без учета времени	8,00  без учета времени	7,30  без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	190	155	170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Метание мяча 150 г м	31	39	19	26
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол

8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	22	26	20	22
9.	Лыжные гонки 2 км (мин) или лыжные гонки 3 км (свободный ход)	14,00 без учета времени	13,00 без учета времени	15,30 без учета времени	15,00 без учета времени

#### Учащиеся 14-15 лет

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	8,8	8,6	9,2	9,0
2.	Бег 60 м (с)	9,2	8,8	10,2	9,7
3.	Бег 2000 м или бег 3000 м	10,00 без учета времени	9,20 без учета времени	12,00 без учета времени	10,30 без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	220	170	180
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Метание мяча 150 грамм (м)	40	45	23	28
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	26	28	22	24
9.	Лыжные гонки 3 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	20,00 -	18,00 -	- 15,00	- 14,30

#### Учащиеся 16-17 лет

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	8,6	7,7	9,0	8,7
2.	Бег 100 м (с)	15,0	14,2	18,0	17,2
3	Бег 2000 м (мин) или бег 3000 м	- -	- -	11,30 без учета времени	10,00 без учета времени
4	Бег 3000 м (мин) или бег 5000 м	13,50 без учета времени	13,00 без учета времени	- -	- -

5	Прыжок в длину с места (см)	220	240	180	190
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
7	Метание гранаты: 700 г (м) 500 г (м)	30 -	35 -	- 18	- 22
8	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	28	30	24	26
10	Лыжные гонки 3 км (мин) лыжные гонки 2 км (мин)	18,00 -	17,00 -	- 14,30	- 14,00

### Индивидуальная карта учащегося

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия по программе \_\_\_\_\_

Образовательное учреждение \_\_\_\_\_

Объединение \_\_\_\_\_

Город, республика \_\_\_\_\_

Год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							Закл оч ение вра ча.
		Рост, см.	Масса тела, кг	Длина стопы, см	Сила сгибат елей костей , кг	ЖЕЛ.	МПК		
							мл/ми н	мл/ми н/кг	
<b>Исходные данные при зачислении</b>									
<b>Этап подготовки:</b>									
1 г.о.									
2 г.о.									

Год обучения.	Дата обследования.	Физическая подготовленность							Луч шие спор тивн ые резул таты
		Бег на 30 м.	Прыжок в длину с места.	Челночный бег 3x10 м, с	Бег 5 минут; м	Лыжи, классический стиль 1 км: мин. с	Тренир. и соревноват. деятельность.		
							Кол- во трени ровоч ные дни	Кол- во соревн овани я	
<b>Этап подготовки:</b>									
1 г.о.									
22 г.о.									

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой;</li> <li>▪ объем усвоенных знаний составляет более ½;</li> <li>▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период</li> </ul>	1 2 3	Педагогическое наблюдение, викторины, опрос и др.

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

- Высокий уровень – 3 балла.
- Средний уровень – 2 балла.
- Низкий уровень – 1 балл