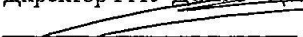


КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
"ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖНЫХ ИНИЦИАТИВ
И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА"
(ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ")

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от " 30 " 08 2024г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ"
 Р.В. Тырса

Приказ ГАУ ДО ВО "ЦПМИиДЮТ"
от " 02 " 09 2024г.
№ 284-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

**"СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ:
ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ"**

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Селиванов А.А.,
педагог дополнительного
образования

Волгоград
2024

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Учебный план.....	14
1.4. Планируемые результаты.....	64
2. Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»	
2.1. Календарный учебный график программы.....	69
2.2. Условия реализации программы.....	69
2.3. Формы аттестации.....	71
2.4. Оценочные материалы.....	71
2.5. Методические материалы.....	71
2.6. Список литературы.....	72
3. Приложения	
3.1. План воспитательной работы.....	74
3.2. Материалы «Входящая диагностика» по программе.....	75
3.3. Критерии оценивания качества освоения ЗУН учащихся по программе.....	76

I. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм: дистанция пешеходная» по направленности является туристско-краеведческой. Она позволяет наиболее комплексно подходить к формированию каждого воспитанника, создавать условия для самоопределения детей и подростков в определённом виде спортивного туризма, развивает целый комплекс необходимых и полезных умений и навыков, необходимых как в туристско-краеведческой деятельности, так и в повседневной жизни.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время возрастает необходимость в формировании у ребёнка способностей действовать в различных нестандартных ситуациях, уметь прогнозировать последствия своих действий, обеспечивать безопасность жизнедеятельности. Данная программа направлена, в первую очередь, на укрепление физического и психического здоровья, способствует профессиональному самоопределению и творческой самореализации, позволяет оторвать детей и подростков от «улицы», добиться их заинтересованности в занятиях спортивным туризмом. Освоение учащимися техники и тактики туристского мастерства, участие в категорийных походах, соревнованиях, позволяет учащимся не только реализовать образовательные запросы, но определить сферу развития собственного потенциала, выстраивать индивидуальный образовательный маршрут. Особенностью данной программы является формирование умений выстраивать отношения в команде, что способствует успешной социализации, а также профилактике асоциального поведения.

Общеразвивающая программа дополнительного образования состоит из основных разделов, которые сохраняются на каждом году обучения в тех или иных формах:

- Общая и специальная физическая подготовка;

- Пешеходный туризм;
- Лыжный туризм;
- Велосипедный туризм.

Программа строится по годам обучения таким образом, чтобы не нарушился целостный педагогический процесс и конкретные перспективы развития и самореализации каждого воспитанника. В течение всего периода обучения в программу добавляются такие разделы как: «Походная деятельность», «Скалолазание», «Спортивное ориентирование».

Педагогическая целесообразность программы заключается в новых возможностях самосовершенствования личности подростка, направленных на самоопределение и самоутверждение. Развитие физических и психических качеств учащегося напрямую связано с освоением таких блоков программы как: общая и специальная физическая подготовки. Участие в походах, соревнованиях предлагает ребёнку возможность пробы собственных сил в различных социальных ролях: участник, капитан команды, костровой, хронометрист, ориентировщик и т.д., что в дальнейшем способствует профессиональному самоопределению. Данная образовательная программа разработана с учётом организации сопровождения учащихся в рамках туристско-спортивной деятельности. Активные формы и методы обучения (соревнования, экскурсии, походы) позволяют получать учащимся практические навыки по здоровью сбережению, самоорганизации быта, планирования и прогнозирования результатов собственной деятельности. В ходе реализации образовательной программы используются следующие методы контроля: тестирование, анализ результатов соревнований, категорийных походов, выполнение нормативов. Освоение данной программы требует наличия высокотехнологичного оборудования: комплект личного, группового и специального туристского снаряжения из расчёта на группу учащихся. Наряду с этим средства обучения включают в себя проекционное оборудование (мультимедийная установка), компьютер, телевизор, системы электронного хронометража.

Методы, используемые на занятиях

Организация и осуществление учебно-познавательной деятельности учащихся:

- словесные: беседа, рассказ, дискуссия, диалог;
- наглядные: демонстрация, показ;
- практические: тренировка, занятие, самостоятельная работа;
- создание ситуации успеха: соревнования, фестивали;
- волевые: самоанализ выступления на соревнованиях, прогнозирование результатов выступления на соревнованиях;
- контроль и самоконтроль: зачёт, турнир.

Педагог самостоятельно проводит отслеживание и анализ качества знаний, умений и навыков обучающихся. Промежуточными и итоговыми результатами освоения общеразвивающей программы являются соревнования, турниры по различным направлениям спортивного туризма и прочих дисциплин, рассматриваемых в рамках программы.

Отличительными особенностями настоящей программы являются следующие значимые изменения:

1. В содержание программы в зависимости от года обучения внесены такие виды туризма как лыжный, велосипедный туризм, водный туризм и скалолазание.

2. Содержание учебного плана позволяет гибко выстраивать его реализацию. Так, например, если подошло время раздела «Лыжный туризм», а снега ещё недостаточно, то можно приступить к освоению другого раздела программы. А раздел «Общая и специально физическая подготовка» органично вписывается практически в каждое занятие.

3. В ходе реализации программы предполагается организация мероприятий и занятий как в разновозрастных группах, так и в

разновозрастных, что дает возможность учащимся обмениваться знаниями, опытом и дает возможность обучаться в сотрудничестве.

4. Важным составляющим компонентом реализации программы являются образовательные походы, экскурсии, игры на местности, которые реализуются в рамках воспитательной работы с обучающимися согласно плану воспитательной работы детского объединения (Приложение 1).

Адресат программы.

Программа предусматривает работу с учащимися 12-18 лет. Включает два возрастных периода.

I. Средний школьный возраст.

Период 12-14 лет характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого произвольного внимания и логической памяти. Подростки выходят на новый результативный уровень участия в мероприятиях, однако физические изменения могут повлиять на результаты как в положительную, так и в отрицательную стороны. Таким образом, педагогу необходимо вовремя переключить целевые установки подростков, изменить схему подготовки спортсмена, сменить направленность работы. Также данный возраст характеризуется активным общением со сверстниками, что зачастую может негативно сказаться на активности подростков в занятиях. Во избежание негативных проявлений уличных компаний необходимо формировать внутренний коллектив подростков, способный заменить уличные компании. Также необходим акцент на формирование у подростков устойчивой личной позиции и отношения к негативным проявлениям уличных компаний.

II. Старший школьный возраст.

Ведущей деятельностью старшеклассников является учебно-профессиональная деятельность. Развиваются и укрепляются качества: целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Задачей педагога является поддержка личного мнения и раскрепощение внутреннего потенциала, не мешать выбору

воплощения идей и поиску выражения своей индивидуальности, а направлять. Старший школьный возраст характеризуется формированием устойчивых спортивных результатов, а также активной наставнической позицией для средних и младших школьников. Наиболее характерной проблемой в данном возрасте является уход в подготовку к выпуску со школы и поступлению в средние-специальные и высшие учебные заведения, что зачастую, даже при активном желании в продолжение регулярных занятий, приводит к тому, что обучающиеся не успевают посещать занятия, в том числе при давлении со стороны родителей, что, в свою очередь, может негативно сказаться на многих аспектах повседневной жизни и здоровья воспитанников в будущем.

Уровень, объем и срок реализации программы.

- Срок реализации программы – 4 года с общим количеством часов – 576
- 1-й год обучения – ознакомительный уровень (144 часов);
- 2-й год обучения – базовый уровень (144 часов);
- 3-4-й год обучения – углубленный уровень (по 144 часов).

Формы обучения. Режим занятий: Форма обучения - очная, возможно обучение в очной форме с использованием дистанционных технологий посредством облачных хранилищ, социальной сети Вконтакте, мессенджеров.

Режим занятий - 2 раза в неделю, продолжительность занятия - 2 часа.

Особенности организации учебного процесса.

Программа реализуется в групповой форме. Состав групп - разновозрастной (в походах, на соревнованиях, играх - разновозрастной). Количественный состав детей в группе от 10 до 15, оптимальное количество 10-12 человек (желательно четное количество учащихся в группе, т.к. во время занятий ребята много работают в парах).

Каждое занятие включает теоретическую часть (как правило, она минимальна) и практическую отработку навыков. Обязательной составляющей занятия является физическая разминка.

Теоретические занятия проходят в учебном кабинете, оборудованном партами и стульями по количеству человек в группе, имеется мультимедийное оборудование, персональный компьютер. В процессе изучения теоретического материала используются дидактические и наглядные пособия.

Практические занятия проходят в условиях специально оборудованного спортивного зала, на местности (парковая зона, исторические места города, близлежащие дворовые территории, окрестности города). На практических занятиях используется специальное туристское оборудование и снаряжение.

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитание учащихся детского объединения. Приоритетными направлениями являются:

- воспитание семейных ценностей;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- формирование коммуникативной культуры;
- здоровьесберегающее воспитание.

Для решения поставленных воспитательных задач формируется календарный план воспитательных мероприятий (приложение 1) на текущий учебный год.

Формы организации образовательного процесса:

- по количеству детей, участвующих в занятии, преобладают групповые занятия;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: рассказ, практикум, самостоятельная работа, тренировки, соревнования, походы;

- по дидактическим целям: вводное занятие, занятия по углублению знаний, практическое занятие, занятия по систематизации и обобщению, комбинированные занятия.

Данная образовательная программа разработана с учетом современных педагогических технологий:

- технологии развивающего обучения, заключающиеся в ориентации учебного процесса на потенциальные возможности учащихся и их реализацию;

- здоровье сберегающие технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся (правильная организация занятия, использование различных каналов восприятия информации, учет зоны работоспособности учащихся);

- групповые технологии, предполагающие организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь (групповой опрос, учебная встреча, дискуссия):

-игровые технологии, дающие возможность повысить интерес учащихся к учебным занятиям, позволяющие усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, помогающие ребятам в процессе игры научиться принимать решения).

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы - обучение детей спортивному пешеходному, велосипедному и лыжному туризму, социализации личности, воспитания стремления к здоровому образу жизни, формирование спортивно-двигательных навыков в туристском походе, формирование гражданских качеств: чувства ответственности, патриотизма.

Задачи:

Предметные:

- сформировать знания и умения по основным направлениям спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- научить действовать нестандартно через участие в спортивных соревнованиях;
- научить соблюдению навыков спортивной этики и дисциплины;
- развивать физические способности и укреплять здоровье обучающихся;

- сформировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе различных видов деятельности.
- воспитывать чувства ответственности, коллективизма, патриотизма, любви к родному краю;

Метапредметные:

- сформировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформировать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действий в рамках предложенных условий;

Задачи 2-ого года обучения:

Предметные:

- сформировать знания, умения и навыки по основным направлениям спортивного туризма, спортивного ориентирования и спортивного скалолазания;
- научить действовать нестандартно через участие в спортивных соревнованиях;
- научить соблюдению навыков спортивной этики и дисциплины;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать физические способности и укреплять здоровье учащихся, функциональные возможности организма, как основы специальной работоспособности и улучшение протекания восстановительных процессов;

Личностные:

- сформировать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению;

- сформировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе различных видов деятельности.
- воспитывать чувства ответственности, коллективизма, патриотизма, любви к родному краю;

Метапредметные:

- сформировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформировать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действий в рамках предложенных условий;
- сформировать умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы;

Задачи 3-ого года обучения:

Предметные:

- совершенствовать знания, умения и навыки по основным направлениям спортивного туризма, спортивного ориентирования и спортивного скалолазания;
- совершенствовать физические способности и укреплять здоровье учащихся, функциональных возможностей организма, как основы специальной работоспособности и улучшение протекания восстановительных процессов;

Личностные:

- сформировать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению;

- развивать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе различных видов деятельности.
- развивать духовную культуру личности, моральные и волевые качества; развивать таких качеств личности: как самобытность, инициативность, самостоятельность, решительность, умение взаимодействовать с людьми, выстраивать собственный образовательный маршрут.
- воспитывать чувства ответственности, коллективизма, патриотизма, любви к родному краю;

Метапредметные:

- сформировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформировать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действий в рамках предложенных условий;
- сформировать умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы;
- сформировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

Задачи 4-ого года обучения:

Предметные:

- совершенствовать знания, умения и навыки по основным направлениям спортивного туризма, спортивного ориентирования и спортивного скалолазания;
- совершенствовать физические способности и укреплять здоровье учащихся, функциональные возможности организма, как основы специальной работоспособности и улучшение протекания восстановительных процессов;

Личностные:

- развивать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению;
- развивать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе различных видов деятельности.
- развивать духовную культуру личности, моральные и волевые качества;
- развивать такие качества личности как: самостоятельность, инициативность, самостоятельность, решительность, умение взаимодействовать с людьми, выстраивать собственный образовательный маршрут.

Метапредметные:

- развивать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- совершенствовать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действий в рамках предложенных условий;
- совершенствовать умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы;
- совершенствовать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

1.3. Учебный план и содержание образовательной программы

1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	16	8	8	Турнир
2.	Топография и ориентирование	20	4	16	Соревнования
3.	Пешеходный туризм	34	2	32	Соревнования
4.	Лыжный туризм	10	1	9	Турнир
5.	Велосипедный туризм	10	1	9	Турнир
6.	Общая и специальная физическая подготовка	54	2	52	Зачёт
	ИТОГО за период обучения	144	18	126	

2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Спортивные походы	12	5	7	Зачёт
2.	Топография и ориентирование	14	1	13	Соревнования
3.	Пешеходный туризм в природной среде	38	3	35	Соревнования
4.	Пешеходный туризм в закрытых помещениях	30	3	27	Соревнования
5.	Лыжный туризм	12	-	12	Турнир
6.	Велосипедный туризм	10	-	10	Турнир
7.	Общая и специальная физическая подготовка	28	2	26	Зачёт
	ИТОГО за период обучения	144	14	130	

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Спортивные походы	12	4	8	Зачёт
2.	Пешеходный туризм в природной среде	48	2	46	Соревнования
3.	Пешеходный туризм в закрытых помещениях	24	-	24	Соревнования
4.	Скалолазание	8	1	7	Турнир
5.	Лыжный туризм	12	-	12	Турнир
6.	Велосипедный туризм	10	-	10	Турнир
7.	Общая и специальная физическая подготовка	30	-	30	Зачёт
ИТОГО за период обучения		144	7	137	

4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Спортивные походы	12	4	8	Поход
2.	Пешеходный туризм	48	-	48	Соревнования
3.	Скалолазание	8	1	7	Соревнования
4.	Подготовка судей по технике пешеходного туризма	8	2	6	Судейство соревнований
5.	Лыжный туризм	14	-	14	Соревнования
6.	Велосипедный туризм	12	-	12	Соревнования
7.	Общая и специальная физическая подготовка	42	-	42	Зачёт
ИТОГО за период обучения		144	7	137	

Содержание образовательной программы

1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	<p>Основы туристской подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Туризм – важное оздоровительное и воспитательное средство для обучающихся. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом и в спортивных походах. • Туристские походы. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги, личное и групповое туристское снаряжение, подготовка к походу и путешествию. • Питание в туристском походе • Туристские должности в группе • Порядок движения группы и способы преодоления различных преград. • Элементы топографии и ориентирования в походах • Личная гигиена туриста, 	16	<p>Основы туризма, основы походной деятельности и быта, питания, должности, движения в группе, ориентирования, работы пострадавшим, техника безопасности</p>	<p>Отработка действий в походах, отработка действий при травмах и заболеваниях, транспортировка пострадавшего, действия туристов по должностям, ориентирование по топографической карте и навигатору, работа с компасом</p>

	оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего			
	<ul style="list-style-type: none"> Охрана природы, памятников истории и культуры 			
2.	<p>Топография и ориентирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> Понятие о топографической и спортивной карте Условные знаки Ориентирование по горизонту, азимут Компас. Работа с компасом Измерение расстояний Способы ориентирования, Движение по карте и по легенде Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки Соревнования по ориентированию 	20	<p>Понятие о топографии, условные знаки, работа с азимутом, работа с легендой, ориентирование по местным предметам</p>	<p>Работа с картой и компасом, работа с азимутом, измерения расстояний, движение по карте и легенде, по местным предметам.</p> <p>Соревнования по ориентированию</p>
3.	<p>Пешеходный туризм:</p> <ul style="list-style-type: none"> Туристские узлы Страховка и самостраховка Виды верёвок, работа с 	34	<p>Виды туристских узлов, виды верёвок, виды страховок и самостраховок</p>	<p>Вязание узлов, работа со страховкой и самостраховкой, преодоление</p>

	<p>верёвкой</p> <ul style="list-style-type: none"> • Преодоление препятствий со страховкой • Движение в связках • Командная техника • Пешие однодневные походы • Туристские слёты и соревнования 			<p>препятствий в связках и команде, походы и соревнования.</p>
4.	<p>Лыжный туризм:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способы передвижения на лыжах, особенности лыжного туризма • Преодоление препятствий со страховкой • Движение в связках • Командная техника • Лыжные однодневные походы 	10	<p>Особенности и понятие лыжного туризма</p>	<p>Движение на лыжах, работа на этапах в связках и команде, походы на лыжах</p>
5.	<p>Велосипедный туризм:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способы передвижения на велосипедах, особенности велосипедного туризма • Преодоление велосипедных трасс • Велосипедные однодневные походы 	10	<p>Особенности и понятие велосипедного туризма</p>	<p>Движение на велосипедах и преодоление этапов и трасс. Походы на велосипедах.</p>
6.	<p>Общая и специальная физическая подготовка:</p>	54	<p>Особенности общей</p>	<p>и выполнения упражнений</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках • Общая физическая подготовка • Специальная физическая подготовка 		специальной физической подготовки, функционирование организма, его строение, самоконтроль и врачебный контроль	общей и специальной физической подготовки на различные группы мышц.
ИТОГО за период обучения	144		

Методическое обеспечение 1-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Форма занятий по теме или разделу	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Основы туристской подготовки					
1.1	Туризм – важное оздоровительное и воспитательное средство для обучающихся. Техника безопасности на занятиях	словесный (рассказ, объяснение)	ответы на вопросы	дидактические игры, видеоматериалы, наглядные пособия, схемы, таблицы.	личное и групповое туристское снаряжение, видео средства, специально	тестирование, опрос по теме

	спортивным туризмом и в спортивных походах.				снаряжение.	
1.2	Туристские походы. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги, личное и групповое туристское снаряжение, подготовка к походу и путешествию.	показ, словесный рассказ, тренировка	походы по закреплению полученных навыков	дидактические пособия и игры	личное и групповое туристское снаряжение	карточки с заданиями, тестирование
1.3	Питание в туристском походе	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
1.4	Туристские должности в группе	практический (тренировка)	экскурсии, походы по закреплению полученных навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	личное и групповое туристское снаряжение, специальное снаряжение	решение ситуационных задач

			навыков, соревнования			
1.5	Порядок движения группы и способы преодоления различных преград.	словесный рассказ	походы по закреплению полученных навыков	дидактические пособия	туристическое снаряжение	-
1.6	Элементы топографии и ориентирования в походах	объяснение, эвристическая беседа, показ, практическая работа	соревнования, упражнения, ответы и вопросы.	карты, схемы, перфокарты, дидактические пособия и игры, наглядные пособия.	компасы, курвиметры, планшеты, рулетка метровая.	участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
1.7	Личная гигиена туриста, оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	практический, рассказ	ответы на вопросы	аптечка, лекарственные средства	видеофильмы плакаты	карточки с заданиями, тестирование
1.8	Охрана природы, памятников	чтение, диалог,	экскурсия,	подборка литературы,	видеофильмы DVD, CD,	тестирование опрос по

	истории и культуры	письменная работа	заочное путешествие	подбор открыток	фотографии	теме
2.	Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	объяснение, эвристическая беседа, показ, практическая работа	соревнования, упражнения, часы ответов и вопросов.	карты, схемы, перфокарты, дидактические пособия и игры, наглядные пособия.	компасы, курвиметры, планшеты, рулетка метровая.	участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
2.2	Условные знаки	объяснение, беседа, показ	упражнения	пособия и игры, наглядные пособия	карточки с заданиями	карточки с заданиями, тестирование
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	показ, практическая работа	соревнования, упражнения	пособия и игры, наглядные пособия	компасы, курвиметры, планшеты, рулетка метровая.	тестирование, опрос по теме
2.4	Компас. Работа с компасом	показ, рассказ практическая работа	соревнования, упражнения	карты, схемы, перфокарты	компас, карта	практические задания
2.5	Измерение расстояний	рассказ практический	соревнования,	пособия и игры,	компас, рулетка	практические задания

		кая работа	упражнен ия	наглядные пособия		
2.6	Способы ориентирования, движение по карте и по легенде	рассказ, метод наблюдений	упражнен ия	наглядное пособие	карта, компас, рулетка.	карточки с заданиями, тестирование
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	метод наблюдений, тренировка	соревнования, упражнения, ответы и вопросы.	карты, схемы, перфокарты	компасы, курвиметры, планшеты, рулетка метровая.	тестирование, опрос по теме
2.8	Соревнования по ориентированию	Участие в соревнованиях				
3.	Пешеходных туризм					
3.1	Туристские узлы					
3.2	Страховка и самостраховка	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
3.3	Виды верёвок, работа с верёвкой	словесный рассказ, показ	ответы на вопросы	дидактические пособия и игры	видео средства	карточки с заданиями, тестирование
3.4	Преодоление		походы	дидактические	личное и	карточки с

	препятствий со страховкой	показ, словесный рассказ, тренировка	по закреплению полученных навыков	кие пособия и игры	групповое туристское снаряжение	заданиями, тестирование
3.5	Движение в связках	показ, словесный рассказ	соревнования, упражнения	видеоматериалы	личное и групповое туристское снаряжение	тестирование, опрос по теме
3.6	Командная техника	показ, словесный рассказ	соревнования, упражнения	видеоматериалы	личное и групповое туристское снаряжение	тестирование, опрос по теме
3.7	Пешие однодневные походы	Участие в походах				
3.8	Туристские слёты и соревнования	Участие в соревнованиях				
4.	Лыжный туризм					
4.1	Способы передвижения на лыжах, особенности лыжного туризма					
4.2	Преодоление препятствий со страховкой	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы,	видео средства	тестирование, опрос по теме

				таблицы, видео материалы		
4.3	Движение в связках	словесный рассказ, показ	ответы на вопросы	дидактичес кие пособия и игры	видео средства	карточки с заданиями, тестирование
4.4	Командная техника	показ, словесный рассказ, тренировк а	походы по закрепле нию полученн ых навыков	дидактичес кие пособия и игры	личное и групповое туристское снаряжение	карточки с заданиями, тестирование
4.5	Лыжные однодневные походы	Участие в соревнованиях				
5.	Велосипедный туризм					
5.1	Способы передвижения на велосипедах, особенности велосипедного туризма					
5.2	Преодоление велосипедных трасс	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео	видео средства	тестирование , опрос по теме

				материалы		
5.3	Велосипедные однодневные походы	Участие в соревнованиях				
6.	Общая и специальная физическая подготовка					
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Рассказ, эвристическая беседа, тренировочные упражнения	Рассказ, наблюдение, рефлексивный, эвристический	Подвижные игры народов мира. Журнал «Здоровье». Учебник по анатомии и физиологии человека	DVD фильм о спорте	опрос по общей теме, сдача нормативов
6.2	Общая физическая подготовка	словесный рассказ, показ	Практическая работа, наблюдение	подборка литературы, наглядные пособия, специального снаряжения	таблицы, плакаты	Тест с элементами вопросно- ответной формы
6.3	Специальная физическая	тренировка	Практическая	подборка литературы,	видеофильмы DVD, CD	тестирование , опрос по

	подготовка		работа, наблюден ие	специальног о снаряжения		теме
--	------------	--	---------------------------	--------------------------------	--	------

2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	<p>Спортивные походы:</p> <ul style="list-style-type: none"> Туризм – важное оздоровительное и воспитательное средство для обучающихся. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом и в спортивных походах. Туристские возможности родного края. Содержание массовых туристских мероприятий Правила организации и проведения самостоятельных туристских походов. Разработка маршрутов похода, оформление маршрутных документов. Питание в туристском походе Туристское снаряжение Порядок движения группы и способы 	12	<p>Особенности походного туризма и спортивных походов, туристские возможности родного края, содержание мероприятий., основы походной деятельности и быта, питания, должности, движения в группе, ориентирования, работы пострадавшим, техника безопасности, разработка маршрутов походов,</p>	<p>Отработка действий в походах, отработка действий при травмах и заболеваниях, транспортировка пострадавшего, действия туристов по должностям, преодоление различных преград в походе, разработка маршрутного листа.</p>

	<p>преодоления различных преград.</p> <ul style="list-style-type: none"> Личная гигиена туриста, оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего 		оформление документов	
2.	<p>Топография и ориентирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> Способы ориентирования Движение по карте и по легенде Соревнования по ориентированию 	14	Способы ориентирования.	Работа с картой и компасом, работа с азимутом, измерения расстояний, движение по карте и легенде. Соревнования по ориентированию
3.	<p>Пешеходный туризм в природной среде:</p> <ul style="list-style-type: none"> Страховка и самостраховка Работа с верёвкой, самонаведение Преодоление препятствий со страховкой Движение в связках Командная техника Пешие однодневные походы 	38	Особенности работы с верёвкой и снаряжением в пешеходном туризме в природной среде.	Вязание узлов, работа со страховкой и самостраховкой, преодоление препятствий в связках и команде, походы и соревнования.

	<ul style="list-style-type: none"> Туристские слёты и соревнования 			
4.	<p>Пешеходный туризм в закрытых помещениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> Страховка и самостраховка Работа с верёвкой, самонаведение Преодоление препятствий со страховкой Движение в связках Командная техника 	30	<p>Особенности работы с верёвкой и снаряжением в пешеходном туризме в закрытых помещениях.</p>	<p>Вязание узлов, работа со страховкой и самостраховкой, преодоление препятствий в связках и команде, соревнования.</p>
5.	<p>Лыжный туризм:</p> <ul style="list-style-type: none"> Страховка и самостраховка Работа с верёвкой, самонаведение Преодоление препятствий со страховкой Движение в связках Лыжные туристские соревнования Лыжные однодневные походы 	12	<p>Особенности преодоления препятствий в лыжному туризме</p>	<p>Движение на лыжах, работа на этапах в связках и команде, походы на лыжах. Лыжные соревнования.</p>
6.	<p>Велосипедный туризм:</p> <ul style="list-style-type: none"> Преодоление препятствий Велосипедные туристские соревнования 	10	<p>Препятствия в велосипедном туризме</p>	<p>Движение на велосипедах и преодоление этапов и трасс. Походы и</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Велосипедные однодневные походы 			соревнования на велосипедах.
7.	<p>Общая и специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. <p>Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка 	28	<p>Особенности общей и специальной физической подготовки, функционирование организма, его строение, самоконтроль и врачебный контроль</p>	<p>Выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки на различные группы мышц.</p>
	ИТОГО за период обучения	144		

Методическое обеспечение 2-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Форма занятий по теме или разделу	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Спортивные походы					
1.1	Туризм – важное оздоровительное и воспитательное средство для обучающихся.	словесный (рассказ, объяснение)	ответы на вопросы	дидактические игры, видеоматериалы,	личное и групповое туристское	тестирование, опрос по теме

	Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом и в спортивных походах. Туристские возможности родного края. Содержание массовых туристских мероприятий	е)		наглядные пособия, схемы, таблицы.	снаряжение, видео средства, специальное снаряжение.	
1.2	Правила организации и проведения самостоятельных туристских походов. Разработка маршрутов похода, оформление маршрутных документов.	показ, словесный рассказ, тренировка	походы по закреплению полученных навыков	дидактические пособия и игры	личное и групповое туристское снаряжение	карточки с заданиями, тестирование
1.3	Питание в туристском походе	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
1.4	Туристское снаряжение	словесный рассказ, показ	ответы на вопросы	дидактические пособия и игры	видео средства	карточки с заданиями, тестирование
1.5	Порядок движения группы и способы преодоления различных преград.	словесный рассказ	походы по закреплению	дидактические пособия	туристское снаряжение	-

			полученных навыков			
1.6	Личная гигиена туриста, оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	практический, рассказ	ответы на вопросы	аптечка, лекарственные средства	видеофильмы плакаты
2. Топография и ориентирование						
2.1	Способы ориентирования	рассказ, метод наблюдений	упражнения	наглядное пособие	карта, компас, рулетка.	карточки с заданиями, тестирование
2.2	Движение по карте и по легенде	метод наблюдений, тренировки	соревнования, упражнения, часы ответов и вопросов.	карты, схемы, перфокарты	компасы, курвиметры, планшеты, рулетка метровая.	тестирование, опрос по теме
2.3	Соревнования по ориентированию	Участие в соревнованиях				
3. Пешеходный туризм в природной среде						
3.1	Страховка и самостраховка	показ,	ответов	наглядные	видео	тестирован

		словесный рассказ	на вопросы	пособия, схемы, таблицы, видео материалы	средства	ие, опрос по теме
3.2	Работа с верёвкой, самонаведение	словесный рассказ, показ	ответы на вопросы	дидактиче ские пособия и игры	видео средства	карточки с заданиями, тестирован ие
3.3	Преодоление препятствий со страховкой	показ, словесный рассказ, тренировк а	походы по закрепле нию получен ных навыков	дидактиче ские пособия и игры	личное и групповое туристско е снаряжени е	карточки с заданиями, тестирован ие
3.4	Движение в связках	показ, словесный рассказ	соревно вания, упражне ния	видеомате риалы	личное и групповое туристско е снаряжени е	тестирован ие, опрос по теме
3.5	Командная техника	показ, словесный рассказ	соревно вания, упражне ния	видеомате риалы	личное и групповое туристско е снаряжени е	тестирован ие, опрос по теме
3.6	Пешие однодневные	Участие в походах				

	походы					
3.7	Туристские слёты и соревнования	Участие в соревнованиях				
4. Пешеходный туризм в закрытых помещениях						
4.1	Страховка и самостраховка	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
4.2	Работа с верёвкой, самонаведение	словесный рассказ, показ	ответы на вопросы	дидактические пособия и игры	видео средства	карточки с заданиями, тестирование
4.3	Преодоление препятствий со страховкой	показ, словесный рассказ, тренировка	походы по закреплению полученных навыков	дидактические пособия и игры	личное и групповое туристское снаряжение	карточки с заданиями, тестирование
4.4	Движение в связках	показ, словесный рассказ	соревнования, упражнения	видеоматериалы	личное и групповое туристское снаряжение	тестирование, опрос по теме
4.5	Командная техника	показ,	соревно		личное и	тестирован

		словесный рассказ	вания, упражне ния	видеомате риалы	групповое туристско е снаряжени е	ие, опрос по теме
5. Лыжный туризм						
5.1	Страховка и самостраховка	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирован ие, опрос по теме
5.2	Работа с верёвкой, самонаведение	словесный рассказ, показ	ответы на вопросы	дидактиче ские пособия и игры	видео средства	карточки с заданиями, тестирован ие
5.3	Преодоление препятствий со страховкой	показ, словесный рассказ, тренировк а	походы по закрепле нию получен ных навыков	дидактиче ские пособия и игры	личное и групповое туристско е снаряжени е	карточки с заданиями, тестирован ие
5.4	Движение в связках	показ, словесный рассказ	соревно вания, упражне ния	видеомате риалы	личное и групповое туристско е снаряжени	тестирован ие, опрос по теме

					е	
5.5	Лыжные туристские соревнования	показ, словесный рассказ	соревнования, упражнения	видеоматериалы	личное и групповое туристское снаряжение	тестирование, опрос по теме
5.6	Лыжные однодневные походы	Участие в походах				
6. Велосипедный туризм						
6.1	Преодоление препятствий	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видеоматериалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
6.2	Велосипедные туристские соревнования	словесный рассказ, показ	ответы на вопросы	дидактические пособия и игры	видео средства	карточки с заданиями, тестирование
6.3	Велосипедные однодневные походы	Участие в походах				
7. Общая и специальная физическая подготовка						
7.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный	Рассказ, эвристическая беседа, тренировочные	Рассказ, наблюдение, рефлексивный,	Подвижные игры народов мира. Журнал	DVD фильм о спорте	опрос по общей теме, сдача нормативов

	контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	упражнения	эвристический	«Здоровье». Учебник по анатомии и физиологии человека		В
7.2	Общая физическая подготовка	словесный рассказ, показ	Практическая работа, наблюдение	подборка литературы, наглядные пособия, специального снаряжения	таблицы, плакаты	Тест с элементами и вопросно-ответной формы
7.3	Специальная физическая подготовка	тренировка	Практическая работа, наблюдение	подборка литературы, специального снаряжения	видеофильмы DVD, CD	тестирование, опрос по теме

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Спортивные походы:	12	Особенности	Отработка

<ul style="list-style-type: none"> • Туризм – важное оздоровительное и воспитательное средство для обучающихся. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом и в спортивных походах. Содержание массовых туристских мероприятий. Туристское снаряжение • Питание в туристском походе, Привалы и ночлеги. • Цели и задачи похода, последовательность его подготовки, разработка маршрутов похода, оформление маршрутных документов • Тактика горного похода • Вопросы выживания в экстремальных ситуациях. • Элементы топографии и ориентирования в походах Личная гигиена туриста, оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего 		<p>спортивных походов, туристские возможности родного края, содержание мероприятий., основы походной деятельности и быта, питания, должности, движения в группе, ориентирования, работы пострадавшим, техника безопасности, разработка маршрутов походов, оформление документов, тактика горных походов, экстремальные ситуации и пути их решения</p>	<p>действий в походах, отработка действий при травмах и заболеваниях, транспортировка пострадавшего, действия туристов по должностям, преодоление различных преград в походе, разработка маршрутного листа, нестандартные ситуации и поисково-спасательные работы в походе</p>
<p>2. Пешеходный туризм в</p>	<p>48</p>	<p>Особенности</p>	<p>Работа со</p>

	<p>природной среде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Страховка и самостраховка • Техника передвижения по сложному рельефу • Самнонаведение • Лично-командная техника • Движение в связках • Командная техника • Спасательные работы • Комбинированные маршруты • Ориентирование на дистанциях • Туристские слёты и соревнования 		<p>работы с верёвкой и снаряжением в пешеходном туризме в природной среде, особенности комбинированные маршрутов, особенности ориентирования на пешеходных дистанциях</p>	<p>страховкой и самостраховкой, преодоление препятствий в связках и команде, походы и соревнования, комбинированные дистанции, спасательные работы, ориентирование на дистанциях</p>
3.	<p>Пешеходный туризм в закрытых помещениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Страховка и самостраховка • Техника передвижения по сложному рельефу • Самнонаведение • Лично-командная техника • Движение в связках • Командная техника 	24	<p>Особенности работы с верёвкой и снаряжением в пешеходном туризме в закрытых помещениях.</p>	<p>Работа со страховкой и самостраховкой, преодоление препятствий в связках и команде, соревнования, самонаведение.</p>
4.	<p>Скалолазание:</p>	8	<p>Особенности и</p>	<p>Движение личное</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Основные правила скалолазания • Передвижение по скалам • Передвижение по скалам в связках • Командное прохождение скальных участков 		<p>правила скалолазания, теория лазания по скалам, виды скалолазания.</p>	<p>и в связках по скалам и в группе, техника лазания на трудность и скорость.</p>
5.	<p>Лыжный туризм:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Страховка и самостраховка • Работа с верёвкой, самонаведение • Преодоление препятствий со страховкой • Ориентирование на лыжах • Лыжные туристские соревнования • Лыжные однодневные походы 	12	<p>Особенности преодоления препятствий в лыжном туризме, теория ориентирования на лыжах.</p>	<p>Движение на лыжах, работа на этапах в связках и команде, походы на лыжах. Лыжные соревнования и походы, ориентирование на лыжах.</p>
6.	<p>Велосипедный туризм:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Преодоление препятствий • Ориентирование на велосипеде • Велосипедные туристские соревнования 	10	<p>Препятствия в велосипедном туризме, особенности ориентирования на велосипеде</p>	<p>Движение на велосипедах и преодоление этапов и трасс. Ориентирование на велосипедах. Походы и</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Велосипедные однодневные походы 			соревнования на велосипедах.
7.	<p>Общая и специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка 	30		Выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки на различные группы мышц.
ИТОГО за период обучения		144		

Методическое обеспечение 3-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Форма занятий по теме или разделу	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Спортивные походы					
1.1	Туризм – важное оздоровительное и воспитательное средство для обучающихся. Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом и в спортивных походах. Содержание	словесный (рассказ, объяснение)	ответы на вопросы	дидактические игры, видеоматериалы, наглядные пособия, схемы, таблицы.	личное и групповое туристское снаряжение, видео средства	тестирование, опрос по теме

	массовых туристских мероприятий. Туристское снаряжение				специальное снаряжение.	
1.2	Питание в туристском походе, Привалы и ночлеги.	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
1.3	Цели и задачи похода, последовательность его подготовки, разработка маршрутов похода, оформление маршрутных документов	словесный рассказ, показ	ответы на вопросы	дидактические пособия и игры	видео средства	карточки с заданиями, тестирование
1.4	Тактика горного похода	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
1.5	Вопросы выживания в экстремальных ситуациях.	Рассказ, эвристическая беседа, тренировочные	походы по закрепленную полученн	дидактические пособия и игры	личное и групповое туристс	карточки с заданиями, тестирова

		упражнения, игры	ых навыков		кое снаряже ние	ние
1.6	Элементы топографии и ориентирования в походах Личная гигиена туриста, оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	объяснение, эвристическая беседа, показ, практическая работа	соревнования, упражнения, час ответов и вопросов.	карты, схемы, перфокарты, дидактические пособия и игры, наглядные пособия.	компасы, курвиметры, планшеты, рулетка метрова я.	участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
2. Пешеходный туризм в природной среде						
2.1	Страховка и само страховка	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видеоматериалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
2.2	Техника передвижения по сложному рельефу	показ, словесный рассказ, упражнение, самостоятельная работа	закреплению полученных навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видеоматериалы	видео средства	тестирование, опрос по теме, мини-соревнования

2.3	Самонаведение	показ, словесный рассказ, упражнение, самостоятель ная работа	закрепле нию полученн ых навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирова ние, опрос по теме, мини- соревнов ания
2.4	Лично-командная техника	показ, словесный рассказ, упражнение, самостоятель ная работа	закрепле нию полученн ых навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирова ние, опрос по теме, мини- соревнов ания
2.5	Движение в связках	показ, словесный рассказ, упражнение, самостоятель	закрепле нию полученн ых навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео	видео средства	тестирова ние, опрос по теме, мини-

		ная работа		материалы		соревнования
2.6	Командная техника	показ, словесный рассказ, упражнение, самостоятельная работа	закрепленнию полученных навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме, мини-соревнования
2.7	Спасательные работы	показ, словесный рассказ	закрепление полученных навыков	схемы, таблиц	видео средства	решение ситуационных задач
2.8	Комбинированные маршруты	показ, словесный рассказ	походы по закрепленнию полученных навыков	схемы, таблиц	видео средства	решение ситуационных задач
2.9	Ориентирование на дистанциях	показ, словесный рассказ, упражнение, самостоятель	закрепленнию полученных навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы,	видео средства	тестирование, опрос по теме,

		ная работа		видео материалы		мини-соревнования
2.10	Туристские слёты и соревнования	Участие в соревнованиях				
3. Пешеходный туризм в закрытых помещениях						
3.1	Страховка и самостраховка	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
3.2	Техника передвижения по сложному рельефу	показ, словесный рассказ, упражнение, самостоятельная работа	закреплению полученных навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме, мини-соревнования
3.3	Самонаведение	показ, словесный рассказ, упражнение, самостоятельная работа	закреплению полученных навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме, мини-

		ная работа		материалы		соревнования
3.4	Лично-командная техника	показ, словесный рассказ, упражнение, самостоятельная работа	закрепленную полученных навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме, мини-соревнования
3.5	Движение в связках	показ, словесный рассказ, упражнение, самостоятельная работа	закрепленную полученных навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме, мини-соревнования
3.6	Командная техника	показ, словесный рассказ, упражнение, самостоятельная работа	закрепленную полученных навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме, мини-соревнования

3.	Скалолазание					
4.1	Основные правила скалолазания	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
4.2	Передвижение по скалам	показ, словесный рассказ, упражнение, самостоятельная работа	закреплению полученных навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме, мини-соревнования
4.3	Передвижение по скалам в связках	показ, словесный рассказ, упражнение, самостоятельная работа	закреплению полученных навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме, мини-соревнования
4.4	Командное прохождение скальных участков	показ, словесный рассказ, упражнение,	закреплению полученных	наглядные пособия, схемы,	видео средства	тестирование, опрос по

		самостоятельная работа	навыков	таблицы, видео материалы		теме, мини-соревнования
5.	Лыжный туризм					
5.1	Страховка и самостраховка	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
5.2	Работа с верёвкой, самонаведение	словесный рассказ, показ	ответы на вопросы	дидактические пособия и игры	видео средства	карточки с заданиями и, тестирование
5.3	Преодоление препятствий со страховкой	показ, словесный рассказ, тренировка	походы по закреплению полученных навыков	дидактические пособия и игры	личное и групповое туристское снаряжение	карточки с заданиями и, тестирование
5.4	Ориентирование на лыжах	показ, словесный рассказ	соревнования, упражнения	видеоматериалы	личное и групповое	тестирование, опрос по

			ия		ое туристс кое снаряже ние	теме
5.5	Лыжные туристские соревнования	показ, словесный рассказ	соревнования, упражнения	видеоматериалы	личное и групповое туристское снаряжение	тестирование, опрос по теме
5.6	Лыжные однодневные походы	Участие в походах				
6.	Велосипедный туризм					
6.1	Преодоление препятствий	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
6.2	Ориентирование на велосипеде	словесный рассказ, показ	ответы на вопросы	дидактические пособия и игры	видео средства	карточки с заданиями, и, тестирование

6.3	Велосипедные туристские соревнования	словесный рассказ, показ	ответы на вопросы	дидактические пособия и игры	видео средства	карточки с заданиями, тестирование
6.4	Велосипедные однодневные походы	Участие в походах				
7. Общая и специальная физическая подготовка						
7.2	Общая физическая подготовка	словесный рассказ, показ	Практическая работа, наблюдение	подборка литературы, наглядные пособия, специально го снаряжения	таблицы, плакаты	Тест с элементами вопросно-ответной формы
7.1	Специальная физическая подготовка	тренировка	Практическая работа, наблюдение	подборка литературы, специально го снаряжения	видеофильмы DVD, CD	тестирование, опрос по теме

4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Спортивные походы: • Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом и в спортивных	12	Особенности спортивных походов, туристские	Отработка действий в походах, отработка

<p>походах. Всемирное туристское движение. Спортивные путешествия высшей категории сложности. Организация и проведение массовых туристских мероприятий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Организация питания в спортивном путешествии, специальное туристское снаряжение и его подготовка к путешествию. • Цели и задачи похода, последовательность его подготовки, разработка маршрутов похода, оформление маршрутных документов • Тактика спортивного похода. • Ночлеги в экстремальных условиях, Психологический климат в туристской группе. • Элементы топографии и ориентирования в походах <p>Личная гигиена туриста, оказание первой доврачебной помощи, приёмы</p>		<p>возможности родного края, содержание мероприятий., основы походной деятельности и быта, питания, должности, движения в группе, ориентирования, работы с пострадавшим, техника безопасности, разработка маршрутов походов, оформление документов, тактика горных походов, экстремальные ситуации и пути их решения, экстремальные ночёвки, психология группы, тактика похода</p>	<p>действий при травмах и заболеваниях, транспортировка пострадавшего, действия туристов по должностям, преодоление различных преград в походе, разработка маршрута категорийного похода., нестандартные ситуации и поисково-спасательные работы в походе. Работа с навигатором.</p>
--	--	--	--

	транспортировки пострадавшего			
2.	<p>Пешеходный туризм:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Страховка и самостраховка • Техника передвижения по сложному рельефу со страховкой и самостраховкой • Самнонаведение (личная и командная) • Командная техника, техника работы в связках. • Комбинированные соревнования • Туристские слёты и соревнования 	48	<p>Особенности работы с верёвкой и снаряжением в пешеходном туризме в природной среде, особенности комбинированные маршрутов, особенности ориентирования на пешеходных дистанциях</p>	<p>Работа со страховкой и самостраховкой, преодоление препятствий в связках и команде, соревнования, комбинированные дистанции, спасательные работы, ориентирование на дистанциях</p>
3.	<p>Скалолазание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальное лазание • Парные гонки 	8	<p>Особенности и правила скалолазания, теория лазания по скалам, виды скалолазания.</p>	<p>Движение личное и в связках по скалам и в группе, техника лазания на трудность и скорость, индивидуальное лазание и парные гонки</p>
4.	<p>Подготовка судей по технике пешеходного туризма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нормативные 	8	<p>Нормативные документы, регламентирующие</p>	<p>Практика судейства, отработка</p>

	<p>документы, регламентирующие деятельность судей. Правила туристских соревнований.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Организация и проведение слётов и соревнований по спортивному туризму. • Работа служб на соревнованиях 		<p>действия судей. Службы соревнований, организация соревнований.</p>	<p>действий судей</p>
5.	<p>Лыжный туризм:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Страховка и самостраховка • Работа с верёвкой, самонаведение • Преодоление препятствий со страховкой • Ориентирование на лыжах • Лыжные туристские соревнования • Лыжные однодневные походы 	14	<p>Особенности преодоления препятствий в лыжном туризме, теория ориентирования на лыжах.</p>	<p>Движение на лыжах, работа на этапах в связках и команде, походы на лыжах. Лыжные соревнования и походы, ориентирование на лыжах.</p>
6.	<p>Велосипедный туризм:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Преодоление препятствий • Ориентирование на велосипеде • Велосипедные 	12	<p>Препятствия в велосипедном туризме, особенности ориентирования на велосипеде</p>	<p>Движение на велосипедах и преодоление этапов и трасс. Ориентирование на велосипедах.</p>

	туристские соревнования • Велосипедные однодневные походы			Походы и соревнования на велосипедах.
7.	Общая и специальная физическая подготовка: • Общая физическая подготовка • Специальная физическая подготовка	42		Выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки на различные группы мышц.
	ИТОГО за период обучения	144		

Методическое обеспечение 4-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Форма занятий по теме или разделу	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Спортивные походы					
1.1	Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом и в спортивных походах. Всемирное туристское движение. Спортивные путешествия высшей категории сложности.	словесный (рассказ, объяснение)	ответы на вопросы	дидактические игры, видеоматериалы, наглядные пособия, схемы, таблицы.	личное и групповое туристское снаряжение, видеосредства, специаль	тестирование, опрос по теме

	Организация и проведение массовых туристских мероприятий				ное снаряжение.	
1.2	Организация питания в спортивном путешествии, специальное туристское снаряжение и его подготовка к путешествию.	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
1.3	Цели и задачи похода, последовательность его подготовки, разработка маршрутов похода, оформление маршрутных документов	словесный рассказ, показ	ответы на вопросы	дидактические пособия и игры	видео средства	карточки с заданиями, тестирование
1.4	Тактика спортивного похода.	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
1.5	Ночлеги в экстремальных условиях, Психологический	Рассказ, эвристическая беседа, тренировоч	походы по закреплению	дидактические пособия и игры	личное и групповое туристск	карточки с заданиями, и,

	климат в туристской группе.	ные упражнения, игры	полученных навыков		ое снаряжение	тестирование
1.6	Элементы топографии и ориентирования в походах Личная гигиена туриста, оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	объяснение, эвристическая беседа, показ, практическая работа	соревнования, упражнения, ответы и вопросов.	карты, схемы, перфокарты, дидактические пособия и игры, наглядные пособия.	компасы, курвиметры, планшеты, рулетка метровая.	участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
2.	Пешеходный туризм					
3.1	Страховка и самостраховка	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
3.2	Техника передвижения по сложному рельефу со страховкой и самостраховкой	показ, словесный рассказ, упражнение, самостоятельная работа	закреплению полученных навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме, мини-соревнования

3.3	Самонаведение (личная и командная)	показ, словесный рассказ, упражнение , самостоятел ьная работа	закрепле нию полученн ых навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирова ние, опрос по теме, мини- соревнов ания
3.4	Командная техника, техника работы в связках.	показ, словесный рассказ, упражнение , самостоятел ьная работа	закрепле нию полученн ых навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирова ние, опрос по теме, мини- соревнов ания
3.5	Комбинированные соревнования	Участие в соревнованиях				
3.6	Туристские слёты и соревнования	Участия в соревнованиях				
3. Скалолазание						
3.1	Индивидуальное лазание	показ, словесный рассказ, упражнение , самостоятел ьная работа	закрепле нию полученн ых навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы,	видео средства	тестирова ние, опрос по теме,

		самостоятел ьная работа		видео материалы		мини- соревнов ания
3.2	Парные гонки	показ, словесный рассказ, упражнение , самостоятел ьная работа	закрепле нию полученн ых навыков	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирова ние, опрос по теме, мини- соревнов ания
4. Подготовка судей по технике пешеходного туризма						
4.1	Нормативные документы, регламентирующие деятельности судей. Правила туристских соревнований.	словесный (рассказ, объяснение)	ответы на вопросы	дидактически е игры, видеоматериа лы, наглядные пособия, схемы, таблицы.	видео средства,	тестирова ние, опрос по теме
4.2	Организация и проведение слётов и соревнований по спортивному туризму.	словесный (рассказ, объяснение)	ответы на вопросы	дидактически е игры, видеоматериа лы, наглядные пособия, схемы, таблицы.	видео средства,	тестирова ние, опрос по теме
4.3	Работа служб на			дидактически	видео	

	соревнованиях	словесный (рассказ, объяснение)	ответы на вопросы	е игры, видеоматериалы, наглядные пособия, схемы, таблицы.	средства,	тестирование, опрос по теме
5. Лыжный туризм						
5.1	Страховка и самооценка	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видео материалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
5.2	Работа с верёвкой, самонаведение	словесный рассказ, показ	ответы на вопросы	дидактически е пособия и игры	видео средства	карточки с заданиям и, тестирование
5.3	Преодоление препятствий со страховкой	показ, словесный рассказ, тренировка	походы по закреплению полученных навыков	дидактически е пособия и игры	личное и групповое туристское снаряжение	карточки с заданиям и, тестирование
5.4	Ориентирование на лыжах	показ, словесный	соревнования,	видеоматериалы	личное и групповое	тестирование,

		рассказ	упражнения	лы	туристское снаряжение	опрос по теме
5.5	Лыжные туристские соревнования	показ, словесный рассказ	соревнования, упражнения	видеоматериалы	личное и групповое туристское снаряжение	тестирование, опрос по теме
5.6	Лыжные однодневные походы	Участие в походах				
6.	Велосипедный туризм					
6.1	Преодоление препятствий	показ, словесный рассказ	ответов на вопросы	наглядные пособия, схемы, таблицы, видеоматериалы	видео средства	тестирование, опрос по теме
6.2	Ориентирование на велосипеде	словесный рассказ, показ	ответы на вопросы	дидактические пособия и игры	видео средства	карточки с заданиями, тестирование
6.3	Велосипедные	словесный	ответы на	дидактически	видео	карточки

	туристские соревнования	рассказ, показ	вопросы	е пособия и игры	средства	с заданиями, тестирование
6.4	Велосипедные однодневные походы	Участие в походах				
7. Общая и специальная физическая подготовка						
7.1	Общая физическая подготовка	словесный рассказ, показ	Практическая работа, наблюдение	подборка литературы, наглядные пособия, специального снаряжения	таблицы, плакаты	Тест с элементами вопросно-ответной формы
7.2	Специальная физическая подготовка	тренировка	Практическая работа, наблюдение	подборка литературы, специального снаряжения	видеофильмы DVD, CD	тестирование, опрос по теме

1.4 Планируемые результаты освоения по курсу общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»

1 год обучения

Предметные результаты:

- Научились основам туристской подготовки, определениям и понятиям спортивного походного туризма, работе с туристским бивачным снаряжением, узнали особенности родного края
- Научились ориентироваться на местности с применением различных средств по топографической и спортивной карте
- Научились преодолевать препятствия в природной среде и в закрытых помещениях дистанций первого и второго класса по пешеходному туризму, выполнили нормативы юношеских спортивных разрядов
- Научились стоять на лыжах, передвигаться в различных условиях, преодолевать несложные препятствия
- Научились правильному туристскому перемещению на велосипедах, преодолению несложных препятствий.
- Узнали об особенностях организма человека, получили умения и навыки в упражнениях общей и специальной физической подготовки.

Метапредметные результаты:

- Умеют определять понятия, создавать обобщения и устанавливать аналогии.
- Способны самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Личностные результаты:

- Проявляют знания правил индивидуальной и коллективной деятельности.
- Способны творчески применять новые знания.

- Проявляют ответственное отношение к учению, способны к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.

2 год обучения

Предметные результаты:

- Узнали об особенностях спортивных туристских походов, научились планировать несложные походы, оказывать первую доврачебную помощь, организовывать спасательные работы, сходили в поход.
- Обладают умением ориентироваться по спортивной карте на уровне участия в муниципальных соревнованиях
- Научились преодолевать препятствия в природной среде на дистанциях второго и третьего классов по пешеходному туризму
- Научились преодолевать препятствия в закрытых помещениях на дистанциях второго и третьего классов по пешеходному туризму, начинают выполнение массовых взрослых разрядов
- Научились преодолению этапов на лыжах для мероприятий муниципального уровня, сходили в поход.
- Научились преодолевать туристские велосипедные препятствия дистанций второго класса, сходили в поход.
- Узнали об особенностях организма человека, получили умения и навыки в упражнениях общей и специальной физической подготовки.

Метапредметные результаты:

- Умеют определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, строить рассуждения и делать выводы.
- Обладают способностью самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действий в рамках предложенных условий.

Личностные результаты:

- Усвоили правила индивидуальной и коллективной деятельности.
- Умеют творчески применять новые знания.
- Ответственно относятся к учению, способны к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.
- Обладают коммуникативными умениями и навыками.

3 год обучения

Предметные результаты:

- Узнали об особенностях горных походов, научились планировать сложные туристские маршруты, действиям в случае потере ориентировки, ориентированию в походе, поисково-спасательным работам.
- Научились преодолевать препятствия в природной среде на дистанциях третьего класса по пешеходному туризму, ориентированию на соревнованиях, приняли участие в региональных соревнованиях.
- Научились преодолевать препятствия в закрытых помещениях на третьего класса по пешеходному туризму, выполняют массовые взрослые разряды
- Научились преодолению скальных маршрутов, узнали о спортивном скалолазании, его видах и особенностях.
- Усовершенствовали преодоление этапов на лыжах для мероприятий муниципального уровня, сходили в поход.
- Совершенствовали преодоление туристские велосипедные препятствия дистанций второго класса, сходили в поход.
- Совершенствуют физические навыки.

Метапредметные результаты:

- Умеют определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, строить рассуждения и делать выводы.
- Способны самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действий в рамках предложенных условий.

Личностные результаты:

- Усвоили правила индивидуальной и коллективной деятельности.
- Умеют творчески применять новые знания.
- Ответственно относятся к учению, способны к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.
- Обладают коммуникативными умениями и навыками для сотрудничества со сверстниками в процессе различных видов деятельности.

4 год обучения

Предметные результаты:

- Умеют планировать категорийные спортивные походы, организовывать внутреннюю походную деятельность, сходили в категорийный поход.
- Научились преодолевать препятствия в природной среде и в закрытых помещениях на дистанциях четвёртого класса по пешеходному туризму, ориентированию на соревнованиях, приняли участие в региональных соревнованиях, начинают принимать участие в межрегиональных соревнованиях, начинают выполнять не массовые разряды.
- Научились различным дисциплинам спортивного скалолазания, приняли участие в соревнованиях.
- Узнали нормативную документацию по спортивному туризму, научились особенностям судейства соревнований по спортивному туризму, приняли участие в судействе соревнований.

- Усовершенствовали преодоление этапов на лыжах для мероприятий регионального уровня, сходили в сложный поход.
- Усовершенствовали преодоление туристские велосипедные препятствия дистанций третьего класса, сходили в сложный поход.
- Совершенствуют физические навыки.

Метапредметные результаты:

- Умеют определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, строить рассуждения и делать выводы.
- Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, определяют способы действий в рамках предложенных условий;
- Умеют организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

Личностные результаты:

- Усвоили правила индивидуальной и коллективной деятельности.
- Умеют творчески применять новые знания.
- Ответственно относятся к учению, способны к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.
- Обладают коммуникативными умениями и навыками для сотрудничества со сверстниками в процессе различных видов деятельности.

II. Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1 Календарно-учебный график.

Обучение происходит с сентября по май месяц включительно.

- количество учебных недель: I полугодие – 16 недель, II полугодие – 20 недель;
- продолжительность каникул – 3 месяца.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа

Содержание материалы программы дифференцировано в соответствии со следующими уровнями сложности:

- 1 этап - 1-й и 2-й год обучения,
- 2 этап - 3-й год обучения.
- 3 этап - 4-й год обучения

Календарный учебный график программы составляется в соответствии с годовым календарным учебным графиком Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеский центр городского округа-город Камышин.

Сроки проведения аттестации:

- 1 полугодие (декабрь) - участие в соревнованиях
- 2 полугодие (май) - участие в соревнованиях, тестирование.

2.2 Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение.

-стандартный учебный кабинет на учащихся в количестве 15 чел, оборудованный учебной мебелью,

-спортивный зал оборудованный, скалодромом, обеспечен возможностью наведения веревочных этапов.

Перечень необходимого оборудования:

- верёвки – комплект на команду;
- комплект страховочных систем – 16 шт.;
- карабины – 48 шт.;

- жумары – 16 шт.;
- каталки – 16 шт.;
- каска – 16 шт.;
- пантины – 16;
- перчатки – 16 пар;
- палатки – 4 шт.;
- костровое оборудование;
- рюкзак – 16 шт.;
- спальные мешки – 16 шт.;
- коврики – 16 шт.;
- мультимедийная установка;
- компьютер или ноутбук;
- телевизор;
- велосипеды– 16 шт.;
- лыжи– 16 пар;
- лыжные ботинки– 16 пар.;
- велорюкзак. – 16 шт.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим специалист, имеющий высшее педагогическое образование, прошедший курсы повышения квалификации по профилю программы.

Информационное обеспечение программы.

Список Интернет-сайтов, рекомендуемых для посещения:

<https://tssr.ru/> Сайт федерации спортивного туризма России со множеством материалов по различным направлениям спортивного туризма.

<http://www.tmmoscow.ru/> Сайт о спортивном туризме, соревнованиях, и нормативной документации к ним.

<https://fcdtk.ru/> Сайт федерального центра детского и юношеского туризма и краеведения. Содержит множество различных методических материалов по туризму.

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ;

<http://www.tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма России;

<http://beltur.ucoz.ru/> - сайт муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Белгорода раздел "Методические разработки".

2.3 Формы аттестации.

При освоении программы предполагается вводная диагностика с целью выявления начального уровня физической подготовки и знаний по истории родного края, видам туризма. В течении учебного года педагог осуществляет текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в форме наблюдения, выполнения практических заданий по теме занятия, решения викторин, кроссвордов и т.п., а также по завершению значимого тематического раздела программы в форме соревнований, выполнения зачетных мероприятий, конкурсов, образовательных игр.

Промежуточная аттестация происходит в период с третьей декады декабря до конца января. Формы промежуточной аттестации:

1. участие в разноуровневых соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию, скалолазанию (личный и командный зачеты);
2. в форме Большой туристской игры на близлежащей территории образовательной организации;
3. участие не менее чем в двух однодневных и в одном многодневном походе (в течение года).

2.4 Оценочные материалы:

- Материалы «Входящая диагностика» (Приложение 2)
- Критерии оценивания качества ЗУН (Приложение 3)

2.5 Методические материалы:

Исходя из особенностей очного обучения целесообразно использование следующих методов обучения и воспитания:

- метод комплексного инструктажа (правила поведения на занятиях, на мероприятиях, в спортзале, в походах, на выездных мероприятиях);
- объяснительно-иллюстративный метод, включающий в себя такие традиционные приемы, как объяснение и показ, что дает возможность использовать природную способность детей к подражанию (использование аудио и видео технологий);
- проблемно-поисковый метод, связанный с активизацией потенциала учащегося путем выполнения заданий, требующих преодоления определенных трудностей, анализа, актуализации имеющегося;
- методы стимулирования и мотивации, т.е. создание ситуаций переживания успеха (соревнованиях); знакомство с ведущими спортсменами;
- метод систематического контроля эффективности процесса развития, включающий в себя индивидуальные занятия, индивидуальный контроль, а также самонаблюдение со стороны обучающегося
- методы степени творческой самостоятельности (организация репродуктивной и поисковой деятельности);
- методы формирования интереса к учению (создание ситуаций занимательности, создание ситуаций успеха, познавательные игры);
- методы формирования чувства долга и ответственности (предъявление требований, поощрение, порицание, дискуссии).

2.6. Список основной литературы

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) - М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Спортивная картография- Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
3. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Москва, Санкт-Петербург: - «Невский Фонд», 2005.
4. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. - М., ФСО России, 2013.
5. Константинов Ю.С., О.Л. Глаголева. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК , 2005.
6. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. - М.: ФЦДЮТиК, Международная общественная организация «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова», 2018.
7. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». - Москва, 2015.

Список литературы, рекомендованный учащимся:

1. Борисова, Г.В. Иллюстрированный атлас мира ООО «Издательство «Астрель», 2018 .
2. Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. - М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
3. Колесникова Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-320с.
4. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.

III. Приложения

Приложение № 1

План воспитательной работы детского объединения «Спортивный туризм» в 2024-2025 учебном году

сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Поход выходного дня в Камышинский лесопитомник	Поход выходного дня в район Южного городка	Возложение цветов к памятнику Комсомольца м Добровольца м	Участие в Новогодней игровой программе	Поисково-игровой проект «Рождественские звезды»	Квест-игра посвященная героям Сталинградской битвы «Герои Сталинграда»	Посещение Историко-краеведческого музея и участие в акции «Помоги птицам»	Образовательное путешествие в конюшню МВД с	Степной поход на Утес Степана Разина.

Входящая диагностика обучающихся по программе «Спортивный туризм»

Участие в соревнованиях: успешное окончание дистанции по спортивному туризму, спортивному ориентированию, спортивному скалолазанию без привязки к результату.

Или

Оценка физического состояния обучающегося

Бег – 1 км.

Комплексное силовое упражнение (КСУ): 1 минута отжимание от пола, 1 минута пресс.

№	Фамилия Имя	Дата	Бег			КСУ		
			Н. 7 мин.	С. 6 мин.	В. 5 мин.	Н. 30 раз.	С. 50 раз.	В. 70 раз

Н. – низкий уровень

С. – средний уровень

В. – высокий уровень

Критерии оценивания качества освоения программы:**1.1. Соревнования (оценка на основе участия в соревнованиях различного уровня на основании протоколов):**

Год обучения	Творческий уровень	Повышенный уровень	Базовый уровень	Минимальный уровень
1	Призовое место на соревнованиях муниципального уровня не выше второго класса.	Четвёртое, пятое или шестое место на соревнованиях муниципального уровня не выше второго класса	Седьмое место и ниже на соревнованиях муниципального уровня не выше второго класса	Участие в соревнованиях муниципального уровня не выше второго класса
2	Призовое место на соревнованиях муниципального или регионального уровня не ниже второго класса.	Четвёртое, пятое или шестое место на соревнованиях муниципального или регионального уровня не ниже второго класса.	Седьмое место и ниже на соревнованиях муниципального или регионального уровня не ниже второго класса.	Седьмое место и ниже на соревнованиях муниципального уровня не выше первого класса
3	Призовое место на соревнованиях муниципального	Четвёртое, пятое или шестое место на	Седьмое место и ниже на соревнованиях муниципального	Седьмое место и ниже на соревнованиях муниципального

	о или регионального уровня не ниже третьего класса.	соревнованиях муниципального о или регионального уровня не ниже третьего класса.	о или регионального уровня не ниже третьего класса.	о или регионального уровня не выше второго класса.
4	Призовое место на соревнованиях регионального уровня или всероссийского уровня не ниже третьего класса.	Четвёртое, пятое или шестое место на соревнованиях регионального уровня или всероссийского уровня не ниже третьего класса.	Седьмое место и ниже на соревнованиях регионального уровня или всероссийского уровня не ниже третьего класса.	Седьмое место и ниже на соревнованиях муниципального о или регионального уровня не ниже второго класса.

1.2. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также участие в походах (в случае объективной невозможности участия в соревнованиях)

Год обучения	Повышенный уровень	Базовый уровень	Минимальный уровень
1	Участие в двухдневном походе любого из видов туризма или Бег с маркировкой верёвкой, подъём по	Участие в однодневном походе любого из видов туризма или Бег с маркировкой верёвкой, подъём по	Бег с маркировкой верёвкой, подъём по верёвке, спуск по верёвке – умение выполнять данные действия

	верёвке, спуск по верёвке, вязание не менее пяти узлов, преодоление навесной переправы, подъём по вертикальным перилам	верёвке, спуск по верёвке, вязание не менее четырёх узлов, преодоление навесной переправы	
2	Участие в двух двухдневных походах разных видов туризма или Бег с маркировкой верёвкой, подъём по верёвке, спуск по верёвке, вязание не менее пяти узлов, преодоление навесной переправы, подъём по вертикальным перилам, подъём по скалодрому, ориентирование по спортивной карте	Участие в двухдневном походе любого из видов туризма или Бег с маркировкой верёвкой, подъём по верёвке, спуск по верёвке, вязание не менее пяти узлов, преодоление навесной переправы, подъём по вертикальным перилам	Участие в однодневном походе любого из видов туризма Или Бег с маркировкой верёвкой, подъём по верёвке, спуск по верёвке, вязание не менее четырёх узлов, преодоление навесной переправы
3	Участие в одном степенном походе любого из видов туризма	Участие в двух двухдневных походах разных видов туризма	Участие в двухдневном походе любого из видов туризма

	<p>или</p> <p>Бег с маркировкой верёвкой, подъём по верёвке, спуск по верёвке, вязание не менее пяти узлов, преодоление навесной переправы, подъём по вертикальным перилам, подъём по скалодрому, ориентирование по спортивной карте, преодоление дистанции велотуризма 2 класса</p>	<p>или</p> <p>Бег с маркировкой верёвкой, подъём по верёвке, спуск по верёвке, вязание не менее пяти узлов, преодоление навесной переправы, подъём по вертикальным перилам, подъём по скалодрому, ориентирование по спортивной карте</p>	<p>или</p> <p>Бег с маркировкой верёвкой, подъём по верёвке, спуск по верёвке, вязание не менее пяти узлов, преодоление навесной переправы, подъём по вертикальным перилам</p>
4	<p>Участие в категорийном походе любого из видов туризма</p> <p>или</p> <p>Бег с маркировкой верёвкой, подъём по верёвке, спуск по верёвке, вязание не менее пяти узлов, преодоление навесной</p>	<p>Участие в одном степенном походе любого из видов туризма</p> <p>или</p> <p>Бег с маркировкой верёвкой, подъём по верёвке, спуск по верёвке, вязание не менее пяти узлов, преодоление навесной</p>	<p>Участие в двух двухдневных походах разных видов туризма</p> <p>или</p> <p>Бег с маркировкой верёвкой, подъём по верёвке, спуск по верёвке, вязание не менее пяти узлов, преодоление навесной переправы,</p>

	переправы, подъем по вертикальным перилам, подъем по скалодрому, ориентирование по спортивной карте, преодоление дистанции велотуризма 2 класса, бег со снаряжением на менее 5 км	переправы, подъем по вертикальным перилам, подъем по скалодрому, ориентирование по спортивной карте, преодоление дистанции велотуризма 2 класса	подъем по вертикальным перилам, подъем по скалодрому, ориентирование по спортивной карте
--	--	--	---