


Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 621
Колпинского района Санкт-Петербурга

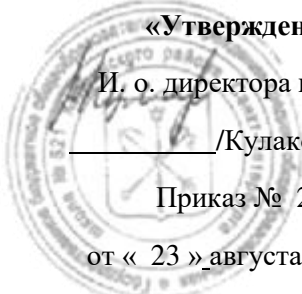
«Согласовано»


_____/Топольник А.Е./
« 23 » августа 2024 г.

«Принято»

Педагогический совет
Протокол № 12
от « 01 » июля 2024 г.

«Утверждено»


И. о. директора школы
_____/Кулакова О.В./
Приказ № 254
от « 23 » августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Туристско-краеведческой направленности

«Туристский клуб Вертикаль»

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: от 12 до 15 лет

Автор-составитель:

Кучеров Константин Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2024 г.

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный номер № 25016).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление 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».
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.
13. Государственная программа Краснодарского края «Развитие образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.
14. Концепция развития системы дополнительного образования детей в Краснодарском крае до 2020г, утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 2016г.

«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии ФЗ №273 от 29.12.12 г. «Об образовании в Российской Федерации». Реализация программы осуществляется на основе ряда законов и нормативных документов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туристский клуб Вертикаль» относится к туристско-краеведческой **направленности**.

Актуальность,

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

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Беда современности – растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребёнок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идёт и массовое ухудшение здоровья детей – слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодёжи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот ещё важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объёме через соревнования на различных дистанциях, спортивные маршруты, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

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

Педагогическая целесообразность. Туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты, проводятся многочисленные спортивные соревнования по группе дисциплин «Дистанция». Туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогостоящих видов спорта и все же люди находят необходимые средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации – понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для спортсмена-туриста, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведёт себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже

поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: техногенные и стихийные обстоятельства, резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не даёт ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

Отличительные особенности программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туристский клуб Вертикаль» составлена на основе авторской программы «Спортивный туризм (автор Трофимов С.А.). Данная программа рассчитана для реализации в ГБОУ школа № 621.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся 12-15 лет (девочек и мальчиков), не имеющих противопоказаний по медицинским показателям, способным выдерживать физические нагрузки и интересующихся туризмом.

В течение учебного года могут быть приняты учащиеся по результатам собеседования.

Срок обучения: 1 год

Объем программы: 144 часа в год, 36 недель.

Уровень программы: базовый.

Форма обучения: очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Теоретические занятия проводятся 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа, 1 академический час - 45 минут, с 10-минутным перерывом.

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 6 часов. При проведении практических занятий вне населенного пункта и учебно-тренировочных выходов продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

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

Особенности организации образовательного процесса.

Учащиеся объединяются в группы. Комплектование групп начинается за две недели до начала реализации программы.

Планируемое количество обучающихся до 15 человек. Эта норма исходит из санитарно-гигиенических норм, общих требований к организации мероприятий с участием детей в природной среде.

При комплектовании состава группы рекомендуется провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьёй обучающегося и информировать о спортивных и других достижениях. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у обучающихся умение и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного

выполнения требований Правил «Туристский клуб Вертикаль», Регламентов проведения спортивных соревнований по видам туризма, Кодекса путешественника, ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ «О туристской деятельности в Российской Федерации», Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации к приказу министерства образования Российской Федерации № 293 от 13.07.1992 г.

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

**Приведённый перечень практических занятий является примерным и может быть изменён педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание следует обратить на общую и специальную физическую подготовку обучающихся в объединении детей.*

Цель программы:

Формирование знаний, умений и навыков в туризме; физическое и духовное развитие личности.

Задачи программы:

Образовательные

- изучение культуры и природы России через туристские маршруты, посещение памятников истории и природы;
- пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия спортом;
- участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, краем.

Метапредметные

- формирование из числа старших и наиболее опытных обучающихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы;
- привлечение наиболее опытных выпускников к работе в должности педагога.

Личностные

- способствовать развитию самостоятельности у учащихся;
- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране.

Содержание программы 1 года обучения

Цель программы:

- овладение набором первоначальных знаний и умений по спортивному туризму, формирование у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи

Обучающие:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;

- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

Воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

Развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Азбука туризма	42	16	26	Сдача контрольных нормативов Беседа практическое занятие
1.1	Введение в туризм	1	1		
1.2	История развития туризма в России	1	1		
1.3	Виды туризма	1	1		
1.4	Этика туризма. Законы туристов.	1	1		
1.5	Этапы подготовки туристского путешествия. Стратегия и тактика походов	4	2	2	
1.6	Основные туристские обязанности	2	2		
1.7	Назначение, виды и техника вязания туристских узлов	4	2	2	
1.8	Безопасность туризма	8	2	6	
1.9	Туристские биваки	20	4	16	

2	Ориентирование и топография	10	6	4	Контрольная работа
2.1	Местность, основные понятия и определения.	2	2		
2.2	Топографическая карта	2	2		
2.3	Основы ориентирования	2	2		
2.4	Работа с компасом и картой	2		2	
2.5	Ориентирование на маршруте	2		2	
3	Основы гигиены туриста	6	4	2	Беседа Доклады
3.1	Гигиена туриста	1	1		
3.2	Основные виды травм	1	1		
3.3	Походная, групповая и личная аптечки.	1	1		
3.4	Оказание первой помощи в различных случаях	3	1	2	
4	Организация питания в походе	8	4	4	Составление пищевой раскладки Практическое занятие
4.1	Пищевая раскладка и ее составление. Требования к раскладке.	4	2	2	
4.2	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов в походе	4	2	2	
5	Туристское снаряжение	6	4	2	Осуждение снаряжения
5.1	Туристское снаряжение и требования к нему	2	2		
5.2	Уход за снаряжением и его ремонт	4	2	2	
6	Экологическая подготовка	6	4	2	Беседа
6.1	Охрана природы и значение окружающей среды для человека	2	2		
6.2	Экологическая работа в туристском походе	4	2	2	

7	Краеведческая деятельность	6	4	2	Беседа Опрос
7.1	Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности.	1	1		
7.2	Краеведческая работа в туристском походе	1	1		
7.3	Туристские возможности родного края	1	1		
7.4	Обзор туристских районов России.	1	1		
7.5	Работа над краеведческими заданиями, изучение районов походов.	2		2	
8	Специальная подготовка	34	2	32	Сдача контрольных нормативов
8.1	Туристские соревнования, их виды и значение в подготовке туриста.	1	1		
8.2	Разрядные требования по спортивному туризму	1	1		
8.3	Технические этапы и способы их преодоления	32		32	
9	Физическая подготовка	26	2	24	Сдача контрольных нормативов
9.1	Значение физической подготовки для туриста	2	2		
9.2	Общefизическая подготовка туриста	24		24	
Итого		144	50	94	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Азбука туризма

Теория. Введение в туризм. Виды туризма. Последовательность подготовки путешествия: знакомство с районом, принципы формирования туристской группы, изучение отчетов других групп, план-график похода, нормы скорости, классифицирование туристских походов по сложности. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы; достоинства и недостатки различных узлов. Международный свод

сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Практика. Разработка маршрутов похода. Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов. Практические тренировки по транспортировке пострадавшего, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов. Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 2 Ориентирование и топография

Теория. Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа. Содержание карты: топографические знаки, масштабы, условные знаки, топографические знаки. Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов. История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса.

Практика. Прокладка маршрута. Разведка маршрута. Действия при потере ориентирования. Ориентирование на маршруте, исполнение обязанностей дежурного проводника.

Форма контроля: зачетная работа.

Раздел 3 Основы гигиены туризма

Теория. Личная гигиена туриста, обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода, гигиенические требования к постели, одежде и посуде туриста. Виды травм. Назначение и состав походной аптечки. Оказание первой помощи при различных травмах.

Практика. Оказание первой помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Раздел 4 Организация питания в походе

Теория. Оценка энергозатрат. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Практика. Разработка пищевой раскладки на поход выходного дня; подготовка продуктов к транспортировке.

Форма контроля: составление пищевой раскладки.

Раздел 5 Туристское снаряжение

Теория. Групповое и личное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость.

Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация.

Практика. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

Раздел 6 Экологическая подготовка

Теория. Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах. Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края. Формы экологической работы в туристском походе.

Практика. Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

Раздел 7 Краеведческая деятельность

Теория. Формы краеведческой деятельности туристов. Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Практика. Работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

Форма контроля: тестирование.

Раздел 8 Специальная подготовка

Теория. Туристские соревнования. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований. Спортивные разряды.

Практика. Технические этапы: подъем по склону, спуск по склону, параллельные перилла, навесная переправа, траверс, скалодром, вертикальный маятник, горизонтальный маятник. Прохождение технических этапов лично, в связке и группой.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 9 Физическая подготовка

Теория. Значение физической подготовки для туриста.

Практика. Общая физическая подготовка. Упражнения для плечевого пояса. Упражнения на пресс. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и координации. Подвижные игры для развития ловкости и координации.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Календарный учебный график

Учебный период: с 01.09.2024 г. до 31.05.2025г.

Количество учебных недель – 36.

Сроки проведения контрольных процедур:

Контроль, аттестация	Срок проведения контрольных процедур
Входная диагностика	Первые 2 недели учебного периода
Текущий контроль	По окончанию изучения раздела программы
Промежуточная аттестация	Последние 2 недели 1 учебного полугодия
Итоговая аттестация	Последние 2 недели учебного периода

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Дата		Раздел	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту						
			1	Азбука туризма	42			Сдача контрольных нормативов Беседа практическое занятие
1.				Спортивный туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления. Наиболее интересные места для проведения походов, экскурсий и соревнований. Техника безопасности	2	Теория беседа		

2.			ОФП: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. СФП: Упражнения на развитие выносливости.	2	Практика		
3.			ОФП: Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. СФП: Бег с переменной скоростью и повторный бег.	2	Практика		
4.			Основное снаряжение. Специальное. Понятие о личном и групповом снаряжении. Должности постоянные и временные	2	Теория		
5.			ТП: Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.	2	Теория беседа		
6.			ОФП: Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением.	2	Практика		
7.			Положения о спортивных соревнованиях, условия проведения. Понятие о дистанции, этапах. Личное и командное	2	Теория беседа		

			снаряжение участников. ОФП: Игры на внимание, сообразительность, координацию.				
8.			Организация питания на 2-3 дневном туристском спортивном маршруте или многодневных спортивных соревнованиях. Составление меню, списка продуктов. ТП: Передвижение по травянистым склонам, скалам.	2	Теория беседа		
9.			Практическая подготовка снаряжения к спортивным соревнованиям. Проведение ремонта снаряжения.	2	Теория беседа		Доклады
10.			Прохождение различных дистанций.	2	Теория беседа		
11.			Практическое взаимодействие в команде и связке.	2	Теория беседа		
12.			Правила в соревнованиях по туризму	2	Теория беседа		
13.			ОФП: Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м. из различных исходных положений. СФП: Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности до 5 км. Бег «в гору».	2	Практика		

14.			<p>Привалы и ночлеги на туристском маршруте. Бивак на спортивных соревнованиях.</p> <p>Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря.</p> <p>СФП: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей.</p> <p>Прыжки по кочкам.</p>	2	Теория беседа		
15.			<p>Обзор правил вида спорта «Спортивный туризм». Обзор регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма.</p> <p>ТП: Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.</p>	2	Теория беседа		
16.			<p>ОФП: Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2-3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.</p>	2	Практика		<p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Беседа</p> <p>практическое занятие</p>
17.			<p>Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТП</p>	2	Практика		
18.			<p>Виды препятствий на туристском спортивном маршруте. Локальные препятствия.</p> <p>Протяженные препятствия.</p> <p>ОФП: Велосипедный спорт. Изучение</p>	2	Теория		

			способов езды на велосипеде.				
19.			Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся спортивным туризмом. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические основы закаливания. ОФП: Изучение техники поворотов в движении. Езда на велосипеде дистанции до 5 км на время.	2	Теория		
20.			Практическая подготовка снаряжения к спортивным соревнованиям. Проведение ремонта снаряжения.	2	Практика		
21.			Прохождение различных дистанций.	2	Теория		
22.			Практическое взаимодействие в команде и связке.	2	Теория		
23.			Участие в экскурсии	2	Практика		
24.			СФП: Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении.	2	Практика		
		2	Ориентирование и топография	76	Теория		Сдача контрольных нормативов
25.			ТП: Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута.	2	Теория		

26.			ОФП: Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением.	2	Практика		
27.			ТП: Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины и т.д.	2	Теория		
28.			Практическая подготовка снаряжения к спортивным соревнованиям. Проведение ремонта снаряжения.	2	Теория		
29.			Прохождение различных дистанций.	2	Теория		
30.			Практическое взаимодействие в команде и связке.	2	Теория		
31.			Участие в соревнованиях	2			
32.			ТП: Узлы. Техника вязания узлов.	2	Теория		
33.			СФП: Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву.	2	Практика		
34.			ТП: Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и	2	Теория		

			самостраховка во время брода.				
35.			СФП: Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.	2	Практика		
36.			Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТП	2	Практика		
37.			Положения о спортивных соревнованиях, условия проведения. Понятие о дистанции, этапах. Личное и командное снаряжение участников. ОФП: Игры на внимание, сообразительность, координацию.	2	Теория		
38.			Организация питания на 2-3 дневном туристском спортивном маршруте или многодневных спортивных соревнованиях. Составление меню, списка продуктов. ТП: Передвижение по травянистым склонам, скалам.	2	Теория		Составление пищевой раскладки Практическое занятие
39.			Практическая подготовка снаряжения к спортивным соревнованиям. Проведение ремонта снаряжения.	2	Теория		

40.			Прохождение различных дистанций.	2	Теория		
41.			Практическое взаимодействие в команде и связке.	2	Теория		
42.			Участие в соревнованиях	2	Практика		
43.			ОФП: Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м. из различных исходных положений. СФП: Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности до 5 км. Бег «в гору».	2			
44.			Привалы и ночлеги на туристском маршруте. Бивак на спортивных соревнованиях. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. СФП: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам.	2	Теория		
45.			Обзор правил вида спорта «Спортивный туризм». Обзор регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма. ТП: Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.	2	Теория		Тестирование

46.			ОФП: Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2-3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.	2	Практика		
47.			Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТП	2	Практика		
48.			Виды препятствий на туристском спортивном маршруте. Локальные препятствия. Протяженные препятствия. ОФП: Велосипедный спорт. Изучение способов езды на велосипеде.	2	Теория		
49.			Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся спортивным туризмом. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические основы закаливания. ОФП: Изучение техники поворотов в движении. Езда на велосипеде дистанции до 5 км на время.	2	Теория		
50.			Практическая подготовка снаряжения к спортивным соревнованиям. Проведение ремонта снаряжения.	2	Теория		
51.			Прохождение различных дистанций.	2	Теория		

52.			Практическое взаимодействие в команде и связке.	2	Теория		
53.			Участие в соревнованиях	2	Практика		
54.			СФП: Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении.	2	Практика		
55.			ТП: Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута.	2	Теория		
56.			ОФП: Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением.	2	Практика		
57.			ТП: Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины и т.д.	2	Теория		Контрольная работа
58.			Практическая подготовка снаряжения к спортивным соревнованиям. Проведение ремонта снаряжения.	2	Теория		
59.			Прохождение различных дистанций.	2	Теория		
60.			Практическое взаимодействие в команде и связке.	2	Теория		

61.			Участие в соревнованиях	2	Практика		
62.			ТП: Узлы. Техника вязания узлов.	2	Практика		
63.			СФП: Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву.	2	Практика		
64.			ТП: Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.	2	Теория		
65.			СФП: Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.	2	Практика		
66.			Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТП	2	Практика		
67.			Положение о туристско-краеведческом слете. Порядок проведения соревнования.	2	Теория		
68.			Обеспечение безопасности на соревнованиях. Охрана природы.	2	Теория		
69.			Комплекс упражнений для общего физического развития.	2			
70.			Тренировки по спортивно-	2	Теория		

				туристскому многоборью.				
71.				Этапы соревнований по технике туризма. Соблюдение правил экологической безопасности.	2	Теория		
72.				Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы.	2	Теория		

Календарный учебный график с датами и временем проведения занятий на каждую учебную группу прилагается.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для успешного усвоения учащимися данной программы педагогом должны быть подготовлены необходимый дидактический материал, методическая литература, позволяющие доступно и интересно объяснять темы по краеведению, топографии, истории спортивного туризма, основам гигиены.

Для проведения теоретических занятий необходимы: комплект топографических карт, карты региона, фотографии и слайды туристских объектов, грибов, животных, птиц.

Для практических занятий по спортивному туризму необходимы: палатки, компасы, рюкзаки, репшнуры для вязания туристских узлов, страховочные системы, карабины, зажимы, ФСУ, каски, основные верёвки, мячи, гантели, скакалки.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

№	Наименование	Единица измерения	Количество
Для всех дисциплин группы дисциплин «Дистанция»			
1	Верёвка \varnothing 10 мм (статика) для постановки этапов	метр	1
2	Карабин альпинистский с муфтой	штук	4
3	Верёвка \varnothing от 6 мм (статика) для постановки этапов	метр	1
4	Зажим для подъёма по верёвке	штук	4
5	Секундомер электронный	штук	1
6	Электромегафон	комплект	1
7	Рулетка, 10м	штук	1
8	Рулетка, 30м	штук	1
9	Мат гимнастический	штук	6

10	Стенка гимнастическая	штук	9
11	Скамейка гимнастическая	штук	6
12	Палка гимнастическая	штук	8
13	Мяч баскетбольный	штук	10
14	Мяч волейбольный	штук	2
15	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	3
16	Мяч футбольный	штук	1

Кадровое обеспечение. Образовательный процесс осуществляется педагогом дополнительного образования.

Формы аттестации

Степень подготовленности учащихся по технической подготовке проверяется на соревнованиях по спортивному туризму. Общая физическая, специальная физическая и техническая подготовки проверяется при сдаче контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Нормативные требования по ОФП у девочек

Норматив	оценка	Возраст, лет				
		9	10	11	12	13
Бег 30 м, сек.	1	9,2	9,0	8,0	7,4	7,4
	2	8,8	8,6	7,6	6,9	6,9
	3	8,4	8,2	7,2	6,4	6,4
	4	8,0	7,6	6,8	5,9	5,9
	5	8,8	7,2	6,4	5,8	5,8
Прыжок в длину с места, см.	1	90	100	110	120	135
	2	100	110	120	130	140
	3	110	120	130	140	150
	4	120	130	140	150	160
	5	130	140	150	160	170

Прыжок вверх с места, см.	1	7	8	9	10	11
	2	8	9	10	11	14
	3	9	10	11	13	17
	4	10	11	13	15	20
	5	11	13	15	20	25
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	1	100	150	180	200	200
	2	130	180	200	230	250
	3	150	200	230	250	300
	4	180	230	250	300	350
	5	200	250	300	350	400
Челночный бег 3x10 м, сек.	1	10,8	10,4	10,0	9,6	9,6
	2	10,4	10,0	9,6	9,0	9,2
	3	10,0	9,6	9,0	8,8	8,7
	4	9,6	9,0	8,8	8,6	8,1
	5	9,0	8,8	8,6	8,4	8,0
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1	450	500	550	600	700
	2	500	550	600	650	750
	3	550	600	650	700	800
	4	600	650	700	750	850
	5	650	700	750	800	900
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки	1	0	1	2	3	4
	2	1	2	3	4	6
	3	3	4	5	6	7

	4	5	6	7	8	9
	5	6	7	8	9	10
Наклон вперед, см.	1	-10	-9	-7	-5	-5
	2	-9	-7	-5	0	0
	3	-7	-5	0	6	6
	4	-5	0	6	11	11
	5	0	6	11	15	15

Нормативные требования по ОФП у мальчиков

Норматив	оценка	Возраст, лет				
		9	10	11	12	13
Бег 30 м, сек.	1	8,5	8,0	7,6	7,0	6,9
	2	8,0	7,6	7,0	6,4	6,3
	3	7,6	7,0	6,4	6,1	6,0
	4	7,0	6,4	6,1	5,5	5,5
	5	6,4	6,1	5,5	5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см.	1	110	115	120	125	135
	2	115	120	125	130	140
	3	120	125	130	145	135
	4	125	130	145	160	140
	5	130	145	160	175	135
Прыжок вверх с места, см.	1	5	8	9	10	15
	2	8	12	13	15	20
	3	10	14	15	20	25
	4	13	15	20	25	30

	5	15	20	25	30	35
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	1	25	100	200	250	350
	2	50	150	250	300	400
	3	100	200	300	400	500
	4	150	250	350	450	550
	5	200	300	400	500	600
Челночный бег 3x10 м, сек.	1	11,0	10,4	10,0	9,7	9,6
	2	10,4	10,0	9,7	9,1	9,0
	3	10,0	9,7	9,1	8,9	8,4
	4	9,7	9,1	8,9	8,7	7,6
	5	9,1	8,9	8,7	8,5	7,7
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1	700	750	850	900	950
	2	750	800	900	950	1000
	3	800	850	950	1000	1050
	4	850	900	1000	1050	1100
	5	900	950	1100	1150	1200
Сгибание разгибание рук в висе от перекладины	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	4	5
	4	4	4	4	5	6
	5	5	5	7	8	9
Наклон вперед, см.	1	-10	-10	-10	-10	-10
	2	-5	-5	-5	-5	-5

	3	0	0	0	0	0
	4	2	4	6	6	6
	5	5	8	11	11	11

Специальная физическая подготовка (СФП)

Оценка уровня развития специальных качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Приседание на одной ноге.
2. Челночный бег через гору 3x20 м.
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

Проведение тестирования

1. Приседания на одной ноге. Участник выполняет приседания на одной ноге, вторая нога выпрямлена вперёд. Разрешается для поддержания равновесия опереться рукой о систему. Запрещается использовать в качестве опоры шведскую лестницу. В зачёт идёт количество полностью выполненных приседаний и подъёмов на выпрямленную ногу. После касания ноги второй ногой, рукой или полной потере равновесия счёт прекращается, и выполняются приседания на другой ноге.

2. Челночный бег через гору 3x20 м. Упражнение выполняется на местности имеющей естественное препятствие в виде горы, холма, дамбы высотой около 7 метров с крутизной склона до 350 и общей протяжённостью препятствия (10+10)x3 метров. После команды «старт» участник начинает движение с подъёма на гору, поднявшись разворачивается и начинает спуск до контрольной линии, здесь снова разворачивается и начинает подъём. Всего в упражнении три подъёма и три спуска. При подъёме разрешается касаться руками о землю, спускаться можно приставными шагами боком.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Выполняется из положения лёжа в упоре путём сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъёме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъёме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Нормативные требования по СФП

Норматив	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	7	5	4	3	2	5	4	3	2	1

Челночный бег через гору 3x20, сек.	26	27	28	29	30	28	29	30	31	32
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во	4	3	2	1	0	-	-	-	-	-

Техническая подготовка (ТТМ)

В наборе нормативов по технической подготовке использованы приёмы при преодолении препятствий на туристских спортивных маршрутах и дистанциях соревнований по спортивному туризму.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

Проведение тестирования

1 группа тестов: вязка узлов

Рабочее место для сдачи нормативов должно иметь базовую верёвку диаметром не менее 10 мм и длиной 2-3 метра, натянутую между двумя опорами и необходимое количество репшнуров, диаметром 6 мм и длиной 1,5 метра.

Набор узлов устанавливает педагог. В каждом тесте обязательно должны быть узлы: соединительные, проводники, схватывающие, вспомогательные. В зачёт идут узлы, завязанные без ошибок.

Возможные ошибки: узел не завязан, отсутствует контрольный узел, узел не сформирован – не затянут, не выдержан рисунок, перехлест верёвок, выход свободного конца менее 5 см, петля проводника меньше 4 см или больше 8 см.

2 группа тестов: бухтовка верёвки.

Бухтовка верёвки. Оборудование: Динамическая основная верёвка длиной 40 м. диаметром 10 мм. Узлы на концах развязаны. Место проведения – спортзал или открытая местность.

Спортсмен складывает верёвку в бухту с завязыванием на концах узлов восьмёрка проводник. Бухта должна быть сложена равномерно, без узлов и петель. Время засекается от момента подачи педагогом команды «старт» до команды спортсмена «готово». Если педагог видит ошибку в бухтовке, он указывает на неё, не выключая секундомер. Спортсмен обязан быстро устранить ошибку.

3 группа тестов: работа на крутом склоне.

Работа на крутом склоне с альпенштоком. Упражнение выполняется на местности имеющей естественное препятствие в виде земляного склона крутизной 40-45°. Протяжённость наклонного участка 20 метров горизонтального 10 метров, т.е. 20х(10+10)х20. Участник работает со страховкой при помощи альпенштока длиной 1,5 метра с острым штыком. Сначала он совершает 20 метровый подъём, затем траверс 10 метрового горизонтального участка, выполняет разворот на 180°, возвращается и проходит спуск в месте подъёма. При развороте он должен повернуться лицом к склону, переставить ноги. И принять исходное положение для возврата. Запрещается перебрасывать ногу через ногу, переступать через альпеншток, занимать при развороте положение лицом вниз склона. Положение на склоне должно быть устойчивым, постоянно иметь две точки опоры, альпеншток обращён к склону штычком. Положение ног может быть параллельным, полуёлочкой, лесенкой. Альпеншток всегда должен быть выше ног, спортсмен постоянно должен быть готов к самозадержанию. На спуске глиссирование.

Запрещается выходить за ограничительные линии коридора, ставить альпеншток ниже уровня ног, принимать не устойчивое положение на склоне.

Время засекается от начала подъёма до конца спуска в исходную точку.

При неправильном выполнении технических приёмов на любом участке и при падении спортсмена норматив считается не выполненным и назначается передача.

4 группа тестов: работа на маятнике.

А. Вертикальный маятник. Сдвоенная основная верёвка диаметром 10 мм подвешивается на трапеции или на дереве так, чтобы её конец не касался земли. Высота точки крепления не менее 6 метров. Ширина канавы 3-4 метра.

Участник преодолевает препятствие при помощи вертикального маятника.

Б. Горизонтальный маятник. Участник переходит условную канаву по бревну со страховкой горизонтальным маятником. Диаметр бревна до 20 см, длина 6 метров, высота бревна над уровнем земли в пределах 0,5-1 м. бревно проходится боком, приставными шагами. Страховка осуществляется с набором верёвки в руки. Не допускается перехват верёвки руками, движение по бревну бегом. Закончив переход, участник перебрасывает страховочную верёвку назад.

При неправильном выполнении приёмов, в случае потери равновесия, при недолёте страховочной верёвки до исходного положения норматив считается не выполненным, секундомер выключается после полного возврата страховочной верёвки.

5 группа тестов: навесная переправа.

Работа на навесной переправе. Оборудование: навесная переправа наведена через овраг. Расстояние между опорами 20 м. Страховочная верёвка натянута выше основной на 20 см.

Участник самостоятельно становится на страховку, пристегнувшись карабином к страховочной верёвке, затем беседочным карабином к основной и переправляется при помощи рук и ног. Ошибками считаются отсутствие страховки, нарушение последовательности встёжки-выстежки, не закрыта муфта карабина, потеря страховки, срыв участника. При обнаружении ошибки норматив считается не выполненным и назначается передача.

Закончив переход, участник самостоятельно отстёгивается от основной верёвки и затем от страховочной. Время засекается от начала пристёгивания до полной выстежки.

Нормативные требования по технической подготовке (ТТМ)

Норматив	мальчики					девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Узлы (кол-во узлов за 5 мин.)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
Бухтование верёвки 40 м., мин	2,50	3	3,10	3,20	3,30	3,20	3,30	3,40	3,50	4
Работа с альпенштоком, мин	2	2,30	3	3,30	4	3	3,30	4	4,30	5
Вертикальный маятник, м.	4	3,75	3,50	3,25	3	3,50	3,25	3	2,75	2,50

Горизонтальный маятник, мин.	1,10	1,20	1,30	1,40	4,50	1,30	1,40	1,50	2	2,10
Навесная переправа, мин	0,50	1,05	1,20	1,35	1,50	1,20	1,40	2	2,20	2,40

2.5. Методические материалы

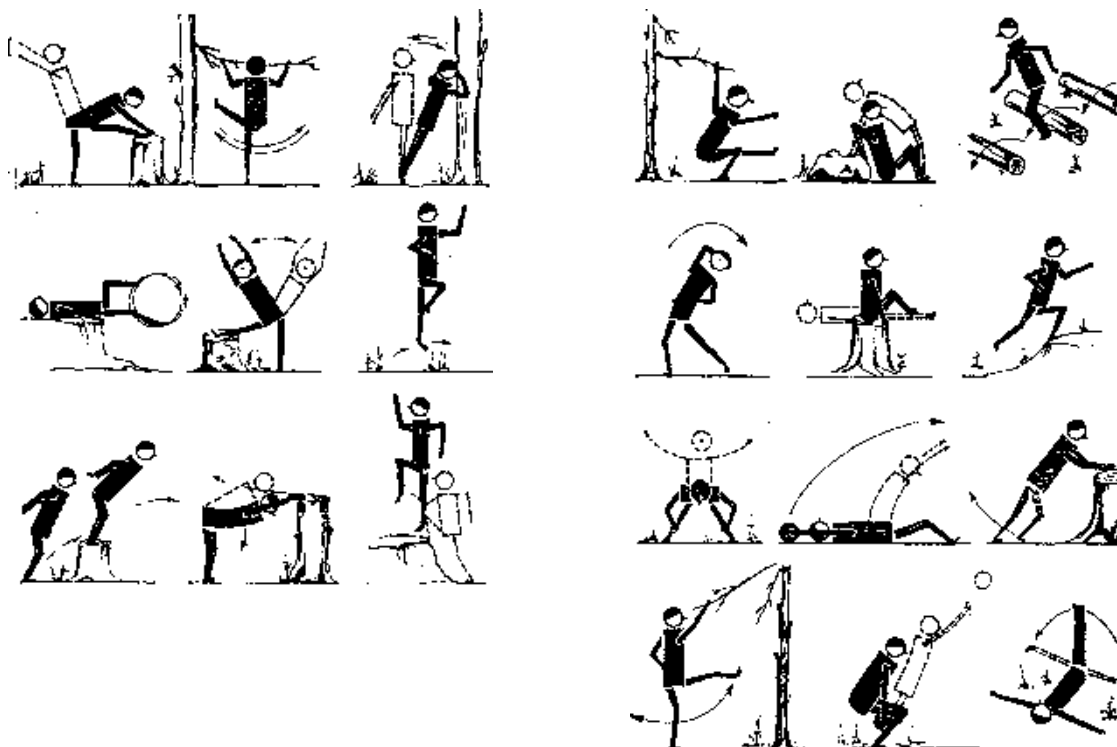
Видами и методами обучения являются: целенаправленное изучение разделов программы в активных формах, проблемное обучение, организация самостоятельной работы, практические занятия.

В реализации программы преобладают педагогические технологии, связанные преимущественно с объяснительными методами обучения в сочетании с демонстрацией изучаемого материала на конкретных примерах (репродуктивный метод).

В практических формах работы группа делится на подгруппы, для более прочного усвоения того или иного навыка. Для усвоения более сложных практических навыков: вязание туристских узлов, элементы ориентирования, преодоление различных препятствий, используется индивидуальный метод работы.

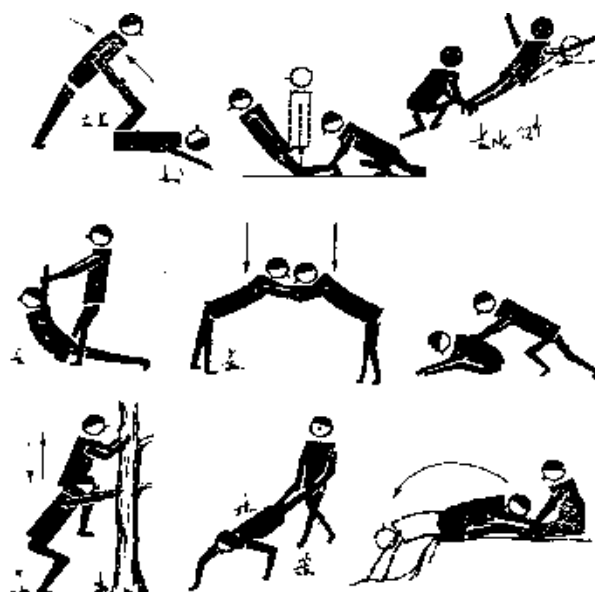
В условиях природной местности проявляется творчество учащихся, и приобретаются теоретические знания и практические навыки по разжиганию костра, установке палатки, приготовлению пищи на костре, преодолению различных препятствий

Особенности физической подготовки спортсменов-туристов



Первый комплекс физических упражнений для занятий на местности

Второй комплекс физических упражнений для занятий на местности



Третий комплекс физических упражнений для занятий на местности

В планы тренировок следует включать:

- силовые упражнения, развивающие основные группы мышц (подтягивание, приседания на одной ноге, занятия с отягощениями, лазанье по канату), а также упражнения для развития силы пальцев рук и ног (висы, подтягивание на маленькой опоре, выходы из нее ногами и т. д.);
- упражнения для развития общей выносливости;
- упражнения на ловкость и равновесие;
- упражнения на скорость;
- упражнения на выработку смелости и реакции на глубину.

Основное внимание в подготовке команд спортсменов-туристов к спортивным соревнованиям следует уделять групповому преодолению элементов природного рельефа. Групповое преодоление скал во многом отличается от скалолазания и требует, прежде всего, взаимодействия всех участников команды («схоженности») в сочетании с высокой индивидуальной техникой скалолазания и страховки на скалах.

Формы организации учебного занятия:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» предполагает создание следующих **учебно-методических материалов:**

- дидактические материалы конкретно;
- методические разработки занятий, спортивных мероприятий, игр, эстафет, туристских спортивных маршрутов;
- краеведческая и туристская игротека.

Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. / В.М. Алешин, А.В. Серебренников. – М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. / К. Антропов, М. Расторгуев. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. / А.И. Аппенянский. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1981.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. / А.Е. Берман. – М.: ФиС, 1968.
7. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. / И.Ю. Бринк, М.П. Бондарей. – М.: ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. / В.Г. Варламов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. / В.Г. Васильев. – М.: «Профиздат», 1979.
10. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. / Н.Н. Волков. – М.: ФиС, 1974.
11. Волович В.Г. Академия выживания. / В.Г. Волович – М., ТОЛК, 1996.
12. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. / В.Г. Волович – М., Знание, 1990.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. / Л.Г. Ганиченко – М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
14. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. / В.И. Ганопольский – М., ЦРИБ «Турист», 1986.
15. Григорьев В.Н. Водный туризм. / В.Н. Григорьев – М., Профиздат, 1990.
16. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. / П.Л. Захаров - М., ФиС, 1988.
17. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. / Е.И. Иванов – М., ФиС, 1978.
18. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
19. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. / А.А. Казанцев – М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
20. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
21. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Второе издание. / Ю.С. Константинов. – М.: Юрайт, 2017.
22. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
23. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
24. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
26. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
27. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
28. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002