

**Муниципальный орган управления образованием Управление образованием
городского округа Красноуфимск**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО СЮТ 31.09.2026



ПРИЖДАЮ
Подпись: МАУ ДО СЮТ
Махров В.Д.
Приказ № 1 от 31.08.2026

Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ «дисциплина-дистанция»

Возраст обучающихся: с 12 до 18 лет

Срок реализации программы - 4 года

Кузнецов Антон Александрович
Педагог дополнительного образования

г. Красноуфимск

1.Комплекс основных характеристик образования.

1.1.Пояснительная записка.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Актуальность программы: Дополнительная общеразвивающая программа «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ «дисциплина-дистанция» (далее - Программа) является составительской и разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ,

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р,

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242,

- Приказом Министерство образования и науки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Уставом МАУ ДО СЮТ.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы создает положительный эмоциональный фон в жизни детей. Такая форма работы способствует:

укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения.

Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья обучающимся через занятия на свежем воздухе, дозированные физические нагрузки, непосредственный контакт с природой.

В туризме гармонично сочетаются все стороны человеческой деятельности: интеллектуальная, физическая и эмоциональная. Занятия туризмом позволяют рационально организовать досуг обучающихся, развить физические качества за счет занятия физкультурой, участия в соревнованиях или походах. В процессе туристской

деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Программа разработана с учётом потребности населения городского округа Красноуфимск.

Полученные знания обучающиеся могут использовать на уроках географии, ОБЖ, занятиях спортом.

Программа не предполагает конкурсного отбора, рассчитана на сопровождение всех категорий обучающихся.

Цель программы: Развитие физических способностей детей на занятиях спортивным туризмом, формирование у обучающихся навыков по спортивному туризму в «дисциплинах-дистанция».

Обучающие задачи:

- обучить основам техники спортивного туризма, приемам техники безопасности;
- обучить тактическими и техническими приемами спортивного туризма;
- научить использовать туристическое снаряжение на дистанциях;
- организации быта в походах, на экскурсиях;

Развивающие задачи:

- развивать лидерские качества отдельных обучающихся и умение строить отношения взаимоуважения и сотрудничества в группе.
- способствовать развитию спортивных достижений обучающихся;
- развивать физические навыки и способности на занятиях по спортивному туризму;
- укреплять здоровье, воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитывающие задачи:

- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности обучающихся в общении;
- воспитывать любовь к природе и местам родного края;
- воспитывать характер, усердие, уверенность в себе через занятия спортивным туризмом;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни

Адресат программы: обучающихся: 12-18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Коллектив объединения может быть разновозрастным, что позволит педагогу использовать опыт старших, поручать им организацию фрагментов занятий с младшими обучающимися. Тем самым развивать лидерские качества и поощрять взаимоконтроль и взаимовыручку в группе.

Срок освоения (продолжительность) программы: 4 года

Режим занятий: Общее количество часов в год – 216, Занятия проводятся по 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 учебного занятия - 2 занятия по 45 минут, с перерывом между занятиями 10 минут. Число обучающихся в учебной группе составляет 10-15 человек.

Форма обучения: очная, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объём программы- 864 ч.

Виды занятий: учебно-тренировочное занятие на местности, занятие по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности, учебное занятие в кабинете, соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра и др.

Уровневость программы: Разноуровневая.

**1.2. Учебный (тематический) план
1 год обучения**

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МАУ ДО СЮТ Основы техники безопасности.	2	2	0	Опрос.
2	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь.	8	4	4	Опрос, практическое задание, наблюдение.
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена.	8	6	2	Опрос, практическое задание, наблюдение.
4	Организация туристского быта	4	2	2	Опрос, практическое задание, ПВД
5	Спортивное ориентирование.	20	8	12	Опрос, практическое задание, наблюдение.
6	Общая физическая подготовка	64		64	Наблюдение, опрос, тестирование,.
7	Специальная физическая подготовка	72	12	60	Опрос, наблюдение, практическое задание,
8	Техническая подготовка	16	4	12	Наблюдение, практическое задание.
8	Тактическая подготовка	18	10	8	Опрос, наблюдение, практическое задание, анкетирование.
10	Участие в соревнованиях	за сеткой часов			
11	Походы выходного дня	за сеткой часов			
12	Судейская практика	за сеткой часов			
13	Сдача контрольных нормативов	4		4	Контрольное задание, наблюдение.
	Итого:	216	48	168	

2 год обучения

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МАУ ДО СЮТ Основы техники безопасности.	2	2	0	Опрос.
2	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь.	8	6	2	Опрос, практическое задание, наблюдение.
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена.	4	2	2	Опрос, практическое задание, наблюдение.
4	Организация туристского быта	4	2	2	Опрос, практическое задание, ПВД
5	Спортивное ориентирование.	20	10	10	Опрос, практическое задание, наблюдение.
6	Общая физическая подготовка	66		66	Наблюдение, опрос, тестирование,.
7	Специальная физическая подготовка	72	12	60	Опрос, наблюдение, практическое задание,
8	Техническая подготовка	16	6	10	Наблюдение, практическое задание.
8	Тактическая подготовка	18	8	10	Опрос, наблюдение, практическое задание, анкетирование.
10	Участие в соревнованиях	за сеткой часов			
11	Походы выходного дня	за сеткой часов			
12	Судейская практика	за сеткой часов			
13	Сдача контрольных нормативов	6		6	Контрольное задание, наблюдение.
	Итого:	216	48	168	

3 год обучения

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МАУ ДО СЮТ Основы техники безопасности.	2	2	0	Опрос.
2	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь.	10	6	4	Опрос, практическое задание, наблюдение.
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена.	6	4	2	Опрос, практическое задание, наблюдение.
4	Организация туристского быта	4	2	2	Опрос, практическое задание, ПВД
5	Спортивное ориентирование.	20	2	18	Опрос, практическое задание, наблюдение.
6	Общая физическая подготовка	60		60	Наблюдение, опрос, тестирование,.
7	Специальная физическая подготовка	70	10	60	Опрос, наблюдение, практическое задание,
8	Техническая подготовка	24	10	14	Наблюдение, практическое задание.
8	Тактическая подготовка	14	8	6	Опрос, наблюдение, практическое задание, анкетирование.
10	Участие в соревнованиях	за сеткой часов			
11	Походы выходного дня	за сеткой часов			
12	Судейская практика	за сеткой часов			
13	Сдача контрольных нормативов	6		6	Контрольное задание, наблюдение.
	Итого:	216	44	172	

4 год обучения

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МАУ ДО СЮТ Основы техники безопасности.	2	2	0	Опрос.
2	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь.	6	4	2	Опрос, практическое задание, наблюдение.
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена.	6	4	2	Опрос, практическое задание, наблюдение.
4	Организация туристского быта	4	2	2	Опрос, практическое задание, ПВД
5	Спортивное ориентирование.	16	8	8	Опрос, практическое задание, наблюдение.
6	Общая физическая подготовка	64		64	Наблюдение, опрос, тестирование,.
7	Специальная физическая подготовка	80	12	68	Опрос, наблюдение, практическое задание,
8	Техническая подготовка	16	4	12	Наблюдение, практическое задание.
8	Тактическая подготовка	18	10	8	Опрос, наблюдение, практическое задание, анкетирование.
10	Участие в соревнованиях	за сеткой часов			
11	Походы выходного дня	за сеткой часов			
12	Судейская практика	за сеткой часов			
13	Сдача контрольных нормативов	4		4	Контрольное задание, наблюдение.
	Итого:	216	46	170	

1.3.Содержание учебного (тематического) плана

1 год обучения

1. Вводное занятие. Комплектование группы.

Теория:

1.1.Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МАУ ДО СЮТ

2. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь.

Теория:

2.1.Врачебный контроль и самоконтроль.

- Значение и содержание врачебного контроля.

- Значение и содержание самоконтроля.

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

2.3.Комплектование групповой аптечки.

2.4.Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.

Практическое занятие:

2.5.Занятия на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания - солнце, свежий воздух.

2.6.Систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2.7.Сбор групповой аптечки

2.8.Сбор личной аптечки спортсмена-туриста.

3.Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена.

Теория:

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

3.2.Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Мышечная деятельность. Тренированность и ее физиологические показатели. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

Практическое занятие:

- 3.3.Разработать режима дня на неделю.
- 3.4.Отслеживание режима дня и его соблюдение.
- 3.5.Мониторинг жизненных показателей, веса, роста для выявления изменений организма, утомления, тренированности.
- 3.6. Научится дозировать нагрузку на организм в ходе выполнения упражнений, в походе.

4. Организация туристского быта

Теория:

- 4.1.Лагерное оборудование для зимних походов: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, шатры, тенты, печь, посуда для приготовления пищи, ремнабор.
- 4.2. Гигиена в условиях полевого лагеря в зимнем походе.
- 4.3. Комплектование группы, распределение обязанностей.
- 4.4. Должности в группе постоянные и временные.
- 4.5. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в время года.
- 4.6.Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.
 - Правила установка шатра и печи в различных условиях.
 - Типы костров, правила разведения.
 - Места для приготовления пищи.
 - Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.
 - Обязанности завхоза. Меню.

Практические занятия:

- 4.7.Подготовка и проверка снаряжения .
- 4.8.Организация бивака, полевого лагеря в зимнее время года. Выбор места.
- 4.9..Правила установки шатра и печи.
- 4.10. Заготовка дров.
- 4.11. Правила работы с пилой, топором, ножами.
- 4.12.Приготовление пищи, подготовка инвентаря.
- 4.13. Подготовка развлекательной программы ее реализация (игры, конкурсы, песни под гитару)

- 4.14.Распределение обязанностей по лагерю
- 4.15.Уборка места лагеря.
- 4.16.Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

5. Спортивного ориентирования.

Теория:

- 5.1.Понятие спортивное ориентирования.
- 5.2.Предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях
- 5.3.Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.
- 5.4.Типичные ошибки при освоении техники ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.
- 5.5. Легенды контрольных пунктов
- 5.6.Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.
- 5.7. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.
- 5.8. Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Условные знаки спортивных карт. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность.
- 5.9. Устройство компаса. Типы компасов. Правила обращения и работы с компасом. Основные направления на стороны горизонта. Ориентир. Что может служить ориентиром. Определение азимута по компасу. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.
- 5.10. Техничко-вспомогательные действия

Практические занятия:

- 5.11.Упражнения развивающие быстроту
- 5.12.Упражнения развивающие координацию
- 5.13. Движение по азимуту на заданное расстояние (до заданного ориентира). Прогулка в лес с картой. Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

- 5.14.Ориентирование по карте на территории города.
- 5.15.Ориентирование по карте в лесных массивах.
- 5.16. Нахождение КП на карте.
- 5.17.Определение сторон света, азимута на карте.
- 5.18.Определение сторон света, азимута на местности.
- 5.19.Ориентирование на местности при помощи компаса.
- 5.20.Ориентирование на местности без помощи карты и компаса.
- 5.21.Разработать маршрут на карте.
- 5.22.Прохождение дистанции отмечая КП на карте
- 5.23.Ориентирование на лыжах при помощи карты
- 5.24.Ориентирование на лыжах при помощи компаса

6. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общefизическая подготовка:

Практическое занятие:

6.1 Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.

6.2 Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

6.3Бег в медленном темпе 5-10 минут.

6.4.Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.

6.5 Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

6.6. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.

6.7. Подтягивание на перекладине.

6.8. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

6.9. Подвижные игры.

6.10.Эстафеты.

6.11. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

6.12. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

6.13. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.

6.14. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.

6.15. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

6.16. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

6.17. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

6.18. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

6.20. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

7. Специальная физическая подготовка (СФП).

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

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

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

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

7.5. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).

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

7.7. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

7.8. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

7.9. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

7.10. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

7.11. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

8. Техническая подготовка.

Теория:

8.1. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.

8.2. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства.

8.3. Терминология, применяемая в спортивном туризме.

8.4. Характеристика технических приемов.

8.5. Особенности лыжной подготовки.

8.6. Дистанции 2,3,4 класса их особенности.

8.7. Этапы спортивной дистанции и приемы прохождения ее.

8.8. Использование преимуществ и особенности физиологии

8.9. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

8.10. Ошибки и их причины.

Практические занятия:

8.11. Выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

8.12. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

8.13. Осуществление сопровождения, страховки, самостраховки.

8.14. Личная и командная страховка.

8.15. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.

8.16. Исправление ошибок в технических этапах

8.17. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

8.18. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

8.19. Прохождение дистанции 2 класса.

8.20. Прохождение дистанции 3 класса.

8.21. Разбор этапов на дистанции.

8.22. Лыжный ход, транспортирование лыж через препятствие.

8.23. Прохождение лыжных дистанций.

8.24. Анализ лыжных дистанций.

9. Тактическая подготовка.

Теория:

9.1. Характеристика тактических приемов

9.2. Характеристика тактических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях личного и командного первенства.

9.3. Терминология, применяемая в спортивном туризме.

9.5. Тактика туризма: определение и классификация.

9.6. Тактика страховки;

9.7. Тактика преодоления естественных препятствий;

9.8. Тактика бивачных работ .

Практические занятия:

9.9. Подготовка снаряжения на дистанцию

9.10. Изучение дистанции, выбор способов прохождения

9.11. Подготовка связки, группы на дистанции

9.12. Изучение нормативных документов

9.13. Изучение естественных и искусственных препятствий

9.13. Изучение маршрутов

9.14. Подготовка туристского снаряжения на маршрут

10. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин дистанции) 1-2 класса.

11. Походы выходного дня

Участие в течение учебного года в походах выходного дня по своей местности.

12. Судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков

самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

Сдача контрольных нормативов. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

Обучающиеся знают:

состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;

вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом.

Основы оказания первой доврачебной помощи;

основы планирования спортивной тренировки;

периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;

характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;

календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму, учебно-тренировочных сборов и т.д.;

Обучающиеся умеют:

анализировать прошедший этап начальной подготовки;

самостоятельно планировать тренировку;

читать карту с одновременным слежением за местностью;

выполнять упражнения на развитие специальных качеств;

передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;

участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;

выполнять контрольно-переводные нормативы;

выполнять норматив с 1 юношеского спортивного разряда до 2 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму.

2год обучения

1. Вводное занятие. Комплектование группы.

Теория:

1.1.Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МАУ ДО СЮТ

2. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь.

Теория:

2.1. Переломы, сотрясения.

2.2. Солнечные и тепловые удары

2.3.Комплектование групповой аптечки.

2.4.Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.

Практическое занятие:

2.5.Занятия на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания - солнце, свежий воздух.

2.6.Систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2.7.Сбор групповой аптечки

2.8.Сбор личной аптечки спортсмена-туриста.

3.Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена.

Теория:

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

3.2.Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Мышечная деятельность. Тренированность и ее физиологические показатели. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

Практическое занятие:

3.3.Разработать режима дня на неделю.

3.4.Отслеживание режима дня и его соблюдение.

3.5. Мониторинг жизненных показателей, веса, роста для выявления изменений организма, утомления, тренированности.

3.6. Научится дозировать нагрузку на организм в ходе выполнения упражнений, в походе.

4. Организация туристского быта

Теория:

4.1. Лагерное оборудование для зимних походов: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, шатры, тенты, печь, посуда для приготовления пищи, ремнабор.

4.2. Гигиена в условиях полевого лагеря в зимнем походе.

4.3. Комплектование группы, распределение обязанностей.

4.4. Должности в группе постоянные и временные.

4.5. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в время года.

4.6. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

- Правила установка шатра и печи в различных условиях.

- Типы костров, правила разведения.

- Места для приготовления пищи.

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

- Обязанности завхоза. Меню.

Практические занятия:

4.7. Подготовка и проверка снаряжения.

4.8. Организация бивака, полевого лагеря в зимнее время года. Выбор места.

4.9. Правила установки шатра и печи.

4.10. Заготовка дров.

4.11. Правила работы с пилой, топором, ножами.

4.12. Приготовление пищи, подготовка инвентаря.

4.13. Подготовка развлекательной программы ее реализация (игры, конкурсы, песни под гитару)

4.14. Распределение обязанностей по лагерю

4.15. Уборка места лагеря.

4.16. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

5. Спортивного ориентирования.

Теория:

5.1. Понятие спортивное ориентирования.

5.2. Предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях

5.3. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты.

Контрольная карточка и легенды КП.

5.4. Типичные ошибки при освоении техники ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.

5.5. Легенды контрольных пунктов

5.6. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

5.7. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

5.8. Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Условные знаки спортивных карт. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность.

5.9. Устройство компаса. Типы компасов. Правила обращения и работы с компасом. Основные направления на стороны горизонта. Ориентир. Что может служить ориентиром. Определение азимута по компасу. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

5.10. Техничко-вспомогательные действия

Практические занятия:

5.11. Упражнения развивающие быстроту

5.12. Упражнения развивающие координацию

5.13. Движение по азимуту на заданное расстояние (до заданного ориентира). Прогулка в лес с картой. Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

5.14. Ориентирование по карте на территории города.

5.15. Ориентирование по карте в лесных массивах.

5.16. Нахождение КП на карте.

- 5.17.Определение сторон света, азимута на карте.
- 5.18.Определение сторон света, азимута на местности.
- 5.19.Ориентирование на местности при помощи компаса.
- 5.20.Ориентирование на местности без помощи карты и компаса.
- 5.21.Разработать маршрут на карте.
- 5.22.Прохождение дистанции отмечая КП на карте
- 5.23.Ориентирование на лыжах при помощи карты
- 5.24.Ориентирование на лыжах при помощи компаса

6. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общefизическая подготовка:

Практическое занятие:

- 6.1 Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости
- 6.2. Бег в медленном темпе 5-10 минут.
- 6.3 Кроссовая подготовка: кросс 5000 метров.
- 6.4. Бег на короткие дистанции: 30, 60 и 100 метров.
- 6.5 Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, «Березка», «Колесо».
- 6.6. Подтягивание на перекладине.
- 6.7. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
- 6.8. Подвижные игры.
- 6.9. Эстафеты.
- 6.10. Передвижение на лыжах в гору, спуск с горы на лыжах.
- 6.11. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- 6.12. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
- 6.13. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- 6.14. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- 6.15. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
- 6.16. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

6.17. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

6.18. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

6.20. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

7. Специальная физическая подготовка (СФП).

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

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

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

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

7.5. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).

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

7.7. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

7.8. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

7.9. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

7.10. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

7.11. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

8. Техническая подготовка.

Теория:

8.1. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.

8.2. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства.

8.3. Терминология, применяемая в спортивном туризме.

8.4. Характеристика технических приемов.

8.5. Особенности лыжной подготовки.

8.6. Дистанции 2,3,4 класса их особенности.

8.7. Этапы спортивной дистанции и приемы прохождения ее.

8.8. Использование преимуществ и особенности физиологии

8.9. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

8.10. Ошибки и их причины.

Практические занятия:

8.11. Выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

8.12. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

8.13. Осуществление сопровождения, страховки, самостраховки.

8.14. Личная и командная страховка.

8.15. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.

8.16. Исправление ошибок в технических этапах

8.17. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

8.18. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

8.19. Прохождение дистанции 2 класса.

8.20. Прохождение дистанции 3 класса.

8.21. Прохождение дистанции 4 класса.

8.22. Разбор этапов на дистанции.

8.23. Лыжный ход, транспортирование лыж через препятствие.

8.24. Прохождение лыжных дистанций.

8.25. Анализ лыжных дистанций.

9. Тактическая подготовка.

Теория:

9.1. Характеристика тактических приемов

9.2. Характеристика тактических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях личного и командного первенства.

9.3. Терминология, применяемая в спортивном туризме.

9.5. Тактика туризма: определение и классификация.

9.6. Тактика страховки;

9.7. Тактика преодоления естественных препятствий;

9.8. Тактика бивачных работ .

Практические занятия:

9.9. Подготовка снаряжения на дистанцию

9.10. Изучение дистанции, выбор способов прохождения

9.11. Подготовка связки, группы на дистанции

9.12. Изучение нормативных документов

9.13. Изучение естественных и искусственных препятствий

9.13. Изучение маршрутов

9.14. Подготовка туристского снаряжения на маршрут

10. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин дистанции) 1-2 класса.

11. Походы выходного дня

Участие в течение учебного года в походах выходного дня по местности Родного Края.

12. Судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков

самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

Сдача контрольных нормативов. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

Обучающиеся знают:

состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;

вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом.

Основы оказания первой доврачебной помощи;

основы планирования спортивной тренировки;

периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;

характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;

календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму, учебно-тренировочных сборов и т.д.;

Обучающиеся умеют:

анализировать прошедший этап начальной подготовки;

самостоятельно планировать тренировку;

читать карту с одновременным слежением за местностью;

выполнять упражнения на развитие специальных качеств;

передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;

участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;

выполнять контрольно-переводные нормативы;

выполнять норматив с 1 юношеского спортивного разряда до 2 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму.

3 год обучения

1. Вводное занятие. Комплектование группы.

Теория:

1.1.Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МАУ ДО СЮТ

2. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь.

Теория:

2.1.Врачебный контроль и самоконтроль.

- Значение и содержание врачебного контроля.

- Значение и содержание самоконтроля.

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

2.3.Оказание доврачебной помощи.

2.4.Передача информации о пострадавшем.

Практическое занятие:

2.5.Занятия на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания - солнце, свежий воздух.

2.6.Систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2.7.Правильная оценка ситуации, помощь пострадавшему при различных травмах(перелом, ожег, отравление)

2.8.Сбор информации о пострадавшем, передача информации скорой помощи.

3.Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена.

Теория:

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

3.2.Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Мышечная деятельность. Тренированность и ее физиологические показатели. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

Практическое занятие:

- 3.3.Разработать режима дня на неделю.
- 3.4.Отслеживание режима дня и его соблюдение.
- 3.5.Мониторинг жизненных показателей, веса, роста для выявления изменений организма, утомления, тренированности.
- 3.6. Научится дозировать нагрузку на организм в ходе выполнения упражнений, в походе.

4. Организация туристского быта

Теория:

- 4.1.Лагерное оборудование для зимних походов: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, шатры, тенты, печь, посуда для приготовления пищи, ремнабор.
- 4.2. Гигиена в условиях полевого лагеря в зимнем походе.
- 4.3. Комплектование группы, распределение обязанностей.
- 4.4. Должности в группе постоянные и временные.
- 4.5. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в время года.
- 4.6.Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.
 - Правила установка шатра и печи в различных условиях.
 - Типы костров, правила разведения.
 - Места для приготовления пищи.
 - Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.
 - Обязанности завхоза. Меню.

Практические занятия:

- 4.7.Подготовка и проверка снаряжения .
- 4.8.Организация бивака, полевого лагеря в зимнее время года. Выбор места.
- 4.9..Правила установки шатра и печи.
- 4.10. Заготовка дров.
- 4.11. Правила работы с пилой, топором, ножами.
- 4.12.Приготовление пищи, подготовка инвентаря.
- 4.13. Подготовка развлекательной программы ее реализация (игры, конкурсы, песни под гитару)

- 4.14.Распределение обязанностей по лагерю
- 4.15.Уборка места лагеря.
- 4.16.Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

5. Спортивного ориентирования.

Теория:

- 5.1.Понятие спортивное ориентирования.
- 5.2.Предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях
- 5.3.Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.
- 5.4.Типичные ошибки при освоении техники ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.
- 5.5. Легенды контрольных пунктов
- 5.6.Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.
- 5.7. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.
- 5.8. Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Условные знаки спортивных карт. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность.
- 5.9. Устройство компаса. Типы компасов. Правила обращения и работы с компасом. Основные направления на стороны горизонта. Ориентир. Что может служить ориентиром. Определение азимута по компасу. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.
- 5.10. Техничко-вспомогательные действия

Практические занятия:

- 5.11.Упражнения развивающие быстроту
- 5.12.Упражнения развивающие координацию
- 5.13. Движение по азимуту на заданное расстояние (до заданного ориентира). Прогулка в лес с картой. Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

- 5.14.Ориентирование по карте на территории города.
- 5.15.Ориентирование по карте в лесных массивах.
- 5.16. Нахождение КП на карте.
- 5.17.Определение сторон света, азимута на карте.
- 5.18.Определение сторон света, азимута на местности.
- 5.19.Ориентирование на местности при помощи компаса.
- 5.20.Ориентирование на местности без помощи карты и компаса.
- 5.21.Разработать маршрут на карте.
- 5.22.Прохождение дистанции отмечая КП на карте
- 5.23.Ориентирование на лыжах при помощи карты
- 5.24.Ориентирование на лыжах при помощи компаса

6. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеспортивная подготовка:

Практическое занятие:

6.1 Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.

6.2 Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

6.3Бег в медленном темпе 5-10 минут.

6.4.Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.

6.5 Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

6.6. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.

6.7. Подтягивание на перекладине.

6.8. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

6.9. Подвижные игры.

6.10.Эстафеты.

6.11. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

6.12. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

6.13. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.

6.14. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.

6.15. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

6.16. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

6.17. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

6.18. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

6.20. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

7. Специальная физическая подготовка (СФП).

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

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

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

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

7.5. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).

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

7.7. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

7.8. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

7.9. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

7.10. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

7.11. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

8. Техническая подготовка.

Теория:

8.1. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.

8.2. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства.

8.3. Терминология, применяемая в спортивном туризме.

8.4. Характеристика технических приемов.

8.5. Особенности лыжной подготовки.

8.6. Дистанции 2,3,4 класса их особенности.

8.7. Этапы спортивной дистанции и приемы прохождения ее.

8.8. Использование преимуществ и особенности физиологии

8.9. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

8.10. Ошибки и их причины.

Практические занятия:

8.11. Выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

8.12. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

8.13. Осуществление сопровождения, страховки, самостраховки.

8.14. Личная и командная страховка.

8.15. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.

8.16. Исправление ошибок в технических этапах

8.17. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

8.18. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

8.19. Прохождение дистанции 2 класса.

8.20. Прохождение дистанции 3 класса.

8.21. Прохождение дистанции 4 класса.

8.22. Разбор этапов на дистанции.

8.23. Лыжный ход, транспортирование лыж через препятствие.

8.24. Прохождение лыжных дистанций.

8.25. Анализ лыжных дистанций.

9. Тактическая подготовка.

Теория:

9.1. Характеристика тактических приемов

9.2. Характеристика тактических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях личного и командного первенства.

9.3. Терминология, применяемая в спортивном туризме.

9.5. Тактика туризма: определение и классификация.

9.6. Тактика страховки;

9.7. Тактика преодоления естественных препятствий;

9.8. Тактика бивачных работ .

Практические занятия:

9.9. Подготовка снаряжения на дистанцию

9.10. Изучение дистанции, выбор способов прохождения

9.11. Подготовка связки, группы на дистанции

9.12. Изучение нормативных документов

9.13. Изучение естественных и искусственных препятствий

9.13. Изучение маршрутов

9.14. Подготовка туристского снаряжения на маршрут

10. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин дистанции) 1-2 класса.

11. Походы выходного дня

Участие в течение учебного года в походах выходного дня по своей местности.

12. Судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков

самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

Сдача контрольных нормативов. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

Обучающиеся знают:

состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;

вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом.

Основы оказания первой доврачебной помощи;

основы планирования спортивной тренировки;

периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;

характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;

календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму, учебно-тренировочных сборов и т.д.;

Обучающиеся умеют:

анализировать прошедший этап начальной подготовки;

самостоятельно планировать тренировку;

читать карту с одновременным слежением за местностью;

выполнять упражнения на развитие специальных качеств;

передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;

участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;

выполнять контрольно-переводные нормативы;

выполнять норматив с 1 юношеского спортивного разряда до 2 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму.

4 год обучения

1. Вводное занятие. Комплектование группы.

Теория:

1.1.Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МАУ ДО СЮТ

2.Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена.

Теория:

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

2.2.Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Мышечная деятельность. Тренированность и ее физиологические показатели. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

Практическое занятие:

2.3.Разработать режима дня на неделю.

2.4.Отслеживание режима дня и его соблюдение.

2.5.Мониторинг жизненных показателей, веса, роста для выявления изменений организма, утомления, тренированности.

2.6. Научится дозировать нагрузку на организм в ходе выполнения упражнений, в походе.

3. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь.

Теория:

3.1.Врачебный контроль и самоконтроль.

- Значение и содержание врачебного контроля.

- Значение и содержание самоконтроля.

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

3.3.Комплектование групповой аптечки.

3.4.Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.

Практическое занятие:

3.5.Занятия на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания - солнце, свежий воздух.

3.6.Систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

3.7.Сбор групповой аптечки

3.8.Сбор личной аптечки спортсмена-туриста.

4. Организация туристского быта

Теория:

4.1.Лагерное оборудование для зимних походов: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, шатры, тенты, печь, посуда для приготовления пищи, ремнабор.

4.2. Гигиена в условиях полевого лагеря в зимнем походе.

4.3. Комплектование группы, распределение обязанностей.

4.4. Должности в группе постоянные и временные.

4.5. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в время года.

4.6.Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

- Правила установка шатра и печи в различных условиях.

- Типы костров, правила разведения.

- Места для приготовления пищи.

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

- Обязанности завхоза. Меню.

Практические занятия:

4.7.Подготовка и проверка снаряжения .

4.8.Организация бивака, полевого лагеря в зимнее время года. Выбор места.

4.9..Правила установки шатра и печи.

4.10. Заготовка дров.

4.11. Правила работы с пилой, топором, ножами.

4.12.Приготовление пищи, подготовка инвентаря.

4.13. Подготовка развлекательной программы ее реализация (игры, конкурсы, песни под гитару)

- 4.14.Распределение обязанностей по лагерю
- 4.15.Уборка места лагеря.
- 4.16.Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

5. Спортивного ориентирования.

Теория:

- 5.1.Понятие спортивное ориентирования.
- 5.2.Предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях
- 5.3.Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.
- 5.4.Типичные ошибки при освоении техники ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.
- 5.5. Легенды контрольных пунктов
- 5.6.Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.
- 5.7. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.
- 5.8. Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Условные знаки спортивных карт. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность.
- 5.9. Устройство компаса. Типы компасов. Правила обращения и работы с компасом. Основные направления на стороны горизонта. Ориентир. Что может служить ориентиром. Определение азимута по компасу. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.
- 5.10. Техничко-вспомогательные действия

Практические занятия:

- 5.11.Упражнения развивающие быстроту
- 5.12.Упражнения развивающие координацию
- 5.13. Движение по азимуту на заданное расстояние (до заданного ориентира). Прогулка в лес с картой. Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

- 5.14.Ориентирование по карте на территории города.
- 5.15.Ориентирование по карте в лесных массивах.
- 5.16. Нахождение КП на карте.
- 5.17.Определение сторон света, азимута на карте.
- 5.18.Определение сторон света, азимута на местности.
- 5.19.Ориентирование на местности при помощи компаса.
- 5.20.Ориентирование на местности без помощи карты и компаса.
- 5.21.Разработать маршрут на карте.
- 5.22.Прохождение дистанции отмечая КП на карте
- 5.23.Ориентирование на лыжах при помощи карты
- 5.24.Ориентирование на лыжах при помощи компаса

6. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общefизическая подготовка:

Практическое занятие:

6.1 Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.

6.2 Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

6.3Бег в медленном темпе 5-10 минут.

6.4.Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.

6.5 Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

6.6. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.

6.7. Подтягивание на перекладине.

6.8. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

6.9. Подвижные игры.

6.10.Эстафеты.

6.11. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

6.12. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

6.13. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.

6.14. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.

6.15. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

6.16. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

6.17. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

6.18. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

6.20. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

7. Специальная физическая подготовка (СФП).

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

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

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

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

7.5. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).

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

7.7. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

7.8. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

7.9. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

7.10. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

7.11. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

8. Техническая подготовка.

Теория:

8.1. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.

8.2. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства.

8.3. Терминология, применяемая в спортивном туризме.

8.4. Характеристика технических приемов.

8.5. Особенности лыжной подготовки.

8.6. Дистанции 2,3,4 класса их особенности.

8.7. Этапы спортивной дистанции и приемы прохождения ее.

8.8. Использование преимуществ и особенности физиологии

8.9. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

8.10. Ошибки и их причины.

Практические занятия:

8.11. Выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

8.12. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

8.13. Осуществление сопровождения, страховки, самостраховки.

8.14. Личная и командная страховка.

8.15. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.

8.16. Исправление ошибок в технических этапах

8.17. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

8.18. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

8.19. Прохождение дистанции 2 класса.

8.20. Прохождение дистанции 3 класса.

8.21. Прохождение дистанции 4 класса.

8.22. Разбор этапов на дистанции.

8.23. Лыжный ход, транспортирование лыж через препятствие.

8.24. Прохождение лыжных дистанций.

8.25. Анализ лыжных дистанций.

9. Тактическая подготовка.

Теория:

9.1. Характеристика тактических приемов

9.2. Характеристика тактических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях личного и командного первенства.

9.3. Терминология, применяемая в спортивном туризме.

9.5. Тактика туризма: определение и классификация.

9.6. Тактика страховки;

9.7. Тактика преодоления естественных препятствий;

9.8. Тактика бивачных работ .

Практические занятия:

9.9. Подготовка снаряжения на дистанцию

9.10. Изучение дистанции, выбор способов прохождения

9.11. Подготовка связки, группы на дистанции

9.12. Изучение нормативных документов

9.13. Изучение естественных и искусственных препятствий

9.13. Изучение маршрутов

9.14. Подготовка туристского снаряжения на маршрут

10. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин дистанции) 1-2 класса.

11. Походы выходного дня

Участие в течение учебного года в походах выходного дня по своей местности.

12. Судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков

самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

Сдача контрольных нормативов. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

Обучающиеся знают:

состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;

вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом.

Основы оказания первой доврачебной помощи;

основы планирования спортивной тренировки;

периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;

характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;

календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму, учебно-тренировочных сборов и т.д.;

Обучающиеся умеют:

анализировать прошедший этап начальной подготовки;

самостоятельно планировать тренировку;

читать карту с одновременным слежением за местностью;

выполнять упражнения на развитие специальных качеств;

передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;

участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;

выполнять контрольно-переводные нормативы;

выполнять норматив с 1 юношеского спортивного разряда до 2 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Время проведения занятий	Согласно учебному расписанию			
2.	Количество учебных недель	36	36	36	36
3.	Количество учебных дней	108	108	108	108
4.	Количество часов в неделю	6	6	6	6
5.	Количество часов на учебный год	216	216	216	216
6.	Количество недель в I полугодии	17	17	17	17
7.	Количество недель во II полугодии	19	19	19	19
8.	Начало занятий	2 сентября	2 сентября	2 сентября	2 сентября
9.	Окончание занятий	28 мая	31 мая	28мая	30мая

1.4.Планируемые результаты

По окончании первого года обучения

Предметные результаты

- приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:
- правила ТБ, правила пожарной безопасности,
- значение и влияние занятий туризмом для человека
- название личного и группового снаряжения,
- туристические должности в походе: временные и постоянные,
- типы и назначения костра;
- ТБ при работе с топором, при разведении костра,
- значение личной гигиены туриста
- состав медицинской аптечки,
- значение физической и специальной подготовки туриста,

- назначения карты, компаса, понятие «азимут»,
- основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края,
- узлы, классификацию по использованию.

будут уметь:

- выполнять правила безопасности во время похода, занятий физической подготовки,
- подбирать снаряжение в зависимости от условий похода,
- составлять список личного и группового снаряжения,
- выполнять общие обязанности участников похода,
- укладывать рюкзак,
- разводить костер различными способами,
- выполнять обязанности в соответствии с туристической должностью в походе,
- вязать узлы «прямой», «восьмёрка», «стремя», «встречный», «брамшкотовый», «булинь», «двойной проводник»,
- формировать походную аптечку,
- правила работы с компасом по определению сторон горизонта.

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- усвоение обучающимися способов универсальных учебных действий и коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и навыков;
- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

По окончании второго года обучения

Предметные результаты- приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:

- понятие «групповое снаряжение», требования к нему,
- правила установки палатки, обустройство бивака,
- состав и назначение ремонтного и хозяйственного набора,
- требования к движению туристической группы на маршруте,
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы оказания первой помощи в походе,
- туристические маршруты края,
- памятники истории, культуры и природы Красноуфимска и Красноуфимского района,
- основные приемы само/страховки,
- способы обеззараживания воды,
- понятие «масштаб», «топографическая карта», «условные топографические знаки», будут уметь:
- подгонять снаряжение и осуществлять его мелкий ремонт,
- устанавливать палатку, устраивать бивак,
- маркировать веревку,
- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия дистанций 2-го класса, используя страховку.
- надевать страховочную систему,
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса,
- работать с компасом,
- читать изображение топографических знаков,
- обрабатывать простейшие раны при мозолях, порезах,
- разрабатывать план однодневного похода.

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- формирование экологической культуры: ценностное отношение к природному миру,

готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного поведения.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- формирование умения ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

По окончании третьего года обучения

Предметные результаты- приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:

- законы, нормы и правила туриста,
- правила упаковки и переноски продуктов в рюкзаке,
- правила организации питания, приготовление пищи на костре,
- личную и командную технику преодоления естественных и искусственных препятствий,
- основные приёмы страховки.
- правила и способы маркировки веревки,
- правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий,
- способы обработки ран, правила наложения ватно-марлевой повязки,
- способы ориентирования по местным признакам.
- историю своего населенного пункта.

будут уметь:

- составлять меню из списка продуктов для однодневного похода,
- готовить пищу на костере,
- упаковывать и переносить продукты в рюкзаке,
- соблюдать правила и режима движения, питьевой режим,
- ремонтировать, подгонять личное и групповое снаряжение,

- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия дистанций 2-го и 3-го классов, используя страховку.
- наложить жгут, ватно-марлевую повязку,
- определять рельеф по карте, «читать» топографическую карту.

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- развитие нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- формирование умения ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

По окончании четвертого года обучения

Предметные результаты - приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:

- нормативные документы по туризму,
- основные требования к туристическому снаряжению,

- требования выбору места для привала и ночлегов,
- правила поведения в палатке/шатре,
- приемы транспортировки пострадавших,
- правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий,
- основные приемы и способы иммобилизации и транспортировки пострадавшего,
- понятие «спортивная карта», отличие от топографической карты,
- способы защиты карты от непогоды в походе и на соревнованиях,
- историю края в период Великой Отечественной войны, памятники на территории города.

будут уметь:

- комплектовать личное и групповое снаряжение в зависимости от сезона и продолжительности,
- составлять план подготовки к многодневному походу,
- заготавливать, хранить дрова и разводить костер при неблагоприятных погодных условиях,
- организовывать бивак для отдыха и ночлега,
- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия дистанций 2-го и 3-го классов, используя специальное снаряжение,
- изготавливать носилки, волокуши для транспортировки пострадавшего,
- «читать» спортивную карту.

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий
- развитие способности у обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, общественной активной личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- развитие нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- формирование умения ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения теоретических занятий является кабинет, спортзал. Для проведения практических занятий необходимы спортивная площадка, наличие туристского оборудования для походов и экспедиций, индивидуальное и групповое туристское снаряжение.

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Верёвка основная (d 10 мм) статика	до 500 м
2.	Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости	до 20 м
3.	Система страховочная	15 шт
4.	Карабины туристические	75 шт
5.	Каска туристическая	15 шт
6.	Жумар	15 шт
7.	Спусковое устройство	15 шт
8.	Пантин	15 шт
9.	Секундомер электронный	2 шт
10.	Радиостанции портативные	5 шт.
11.	Рулетка 50-100 м	1 шт.
12.	Призмы для ориентирования на местности	15 шт
13.	Компас жидкостный	15 шт
14.	Карты топографические учебные	Комплект
15.	Карты топографические спортивные	Комплект
16.	Игры учебные по ориентированию	Комплект
17.	Мультимедиа и экран демонстрационный	Комплект
18.	Нормативные документы по виду спорт «Спортивный туризм», видео материалы соревнований	Комплект метод.материалов

Информационное обеспечение:

Учебные фильмы

«Начинающий ориентировщик или карта знает лучше»

<https://www.youtube.com/watch?v=OlhfP4OsU5s&t=1s>

«Как ориентироваться на местности»

<https://www.youtube.com/watch?v=heRW3luEBYA&t=35s>

«Почему компас показывает на север?»

<https://www.youtube.com/watch?v=KjvyzaipS4U&t=18s>

Презентации

Техника вязания узлов «Что такое узел?»

<https://drive.google.com/file/d/1rjEQGNFDIxrJ3ShBW8g9JxvfYODOu0ka/view>

Электронная книга «Словарь туриста и краеведа»

«<https://drive.google.com/file/d/1typc9UamfmH7yfrsFMVsz9z35kPZO0lo/view>»

Кадровое обеспечение: Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика", соответствующую переподготовку без предъявления требований к стажу работы, инструкторскую квалификацию по направлению «Инструктор детско-юношеского туризма».

Методические материалы:

Методика преподавания в творческом объединении базируется на пособиях:

Спортивно - прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы/ сост. В.А. Шкенов, Козлова Ю.В., Ярошенко В.В.

Туристский клуб для школьников: Пособие для руководителя.

Программа учитывает содержание нормативных документов по туристско-краеведческой работе с учащимися: «Инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ», «Общими требованиями по технике безопасности при проведении туристских походов, слетов, соревнований, лагерных сборов».

Обучение основывается на следующих принципах обучения: лично - ориентированного подхода, природосообразности, вариативности, практической направленности, культуросообразности, свободы выбора решения и самостоятельности в их реализации, сотрудничества и ответственности, систематичности, последовательности и наглядности в обучении. Кроме того, используются элементы следующих педагогических технологий: лично-ориентированный подход, здоровьесберегающие, интерактивные (игровые) технологии, технология педагогического сотрудничества и другие.

Методы обучения:

- словесные (индивидуальные и групповые беседы, рассказ, объяснения, анализ);
- наглядные (беседа и рассказ сопровождается компьютерными презентациями, демонстрацией наглядного материала, в т.ч. просмотр видеofilьмов, иллюстраций);
- репродуктивные (выполнение задания по образцу).
- практический (экскурсии, игры, упражнения, описание исторических и архитектурных объектов, конкурсы, составление и решение краеведческих кроссвордов, туристическое и историческое ориентирование, походы выходного дня и пр.). Гибкая система дополнительного образования позволяет подходить к обучению дифференцированно, в

зависимости от потребностей обучающихся, их желания и способностей. В процессе обучения педагог ориентируется на стимулирование обучающихся, на создание благоприятной эмоциональной обстановки, атмосферы сотворчества, сотрудничества, комфортного психологического климата. Основные слагаемые комфортного психологического климата:

1. Чёткая организация занятий (когда каждый обучающийся занят интересной деятельностью).
2. Похвала за любой маленький и большой успех.
3. Доверительные и доброжелательные отношения педагога с обучающимися.
4. Товарищеские и дружеские отношения между обучающимися.

Инструкции:

- правила по технике безопасности;
- правила пожарной безопасности;
- правила электробезопасности;
- правила дорожного движения.

Формы аттестации и оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

Входной контроль проводится в форме собеседования с целью выявления стартовых возможностей обучающихся, мотивов выбора творческого объединения (оценочный материал - опросник).

Текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы.

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения практического задания обучающимися в процессе работы (оценочный материал – лист наблюдения);
- анализ продуктов деятельности (оценочный материал – карта анализа продуктов деятельности);
- контрольное задание на выполнение практической работы (оценочный материал – экспертный лист).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам 1 полугодия и по окончании учебного года обучения. Цель промежуточной аттестации: выявление уровня

сформированных знаний, умений и навыков в соответствии с программными требованиями,

уровня развития личностных качеств обучающегося в соответствии с прогнозируемыми результатами программы. Промежуточная аттестация обучающихся строится на принципах научности, учёта индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, специфики деятельности детского творческого объединения и конкретного периода обучения.

Формы промежуточной аттестации обучающихся –теоретическая подготовка по программе и практическая часть (уровень освоения практических навыков жизнеобеспечения в природной среде, в том числе через участие в соревнованиях по технике и тактике туризма, ориентированию, походах). Оценочный материал – протокол контрольного занятия. На основании протоколов соревнований по туристской технике присваиваются разряды. Цель итоговой аттестации обучающихся: оценка качества образования в соответствии с прогнозируемыми результатами программы.

Показатели оценки результатов обучения по программе:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (теоретические знания по основным темам учебного плана программы);
- практическая подготовка обучающихся по программе (практические умения и навыки по основным темам учебного плана, предусмотренные программой);
- общеучебные умения и навыки обучающихся по программе (учебно- интеллектуальные умения, учебно-организационные умения);
- предметные достижения обучающихся;
- участие в образовательном процессе.

Для осуществления текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся к программе разработаны контрольно - измерительные материалы, в которых конкретизируются формы, цели, содержание, методы, текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания с учетом специфики программы,

методических особенностей:

- опросник для проведения входного контроля;
- экспертные листы;
- протокол контрольного занятия;
- лист наблюдения.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

по программе, но и оценку удовлетворённости качеством дополнительных образовательных услуг.

Согласно Положению о системе поощрения в детском туризме (ФГБОУ ДО ФЦДЮТИК от 30.05.2018г), обучающиеся, выполнившие соответствующие нормативы, могут быть представлены к награждению тематическими значками «Юный путешественник России 1-9 степени», «Юный турист России».

Список литературы

1. Козлова Ю.В. В поход с классом: Пособие для классного руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2004
2. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб для школьников: Пособие для руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 224с.
3. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы/ сост. В.А. Шкенов. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317с.
4. Правила соревнований по спортивному туризму. Туристско-спортивный союз России. – М., 2021
5. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011. – 80с.
6. Туризм и спортивное ориентирование: Уч. пособие / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 208с.

Литература для обучающихся

1. Васфилова Е.С., Воробьева Т.А. Лекарственные растения Среднего Урала: Справочник-определитель. - Екатеринбург: ИД «Сократ», 2008. – 328с.
2. Зотова Н.В. Все о выживании в походе. Азбука туриста. – Х.: Веста, 2010. – 64с.
3. Кулагина Г.А. Веселая энциклопедия уральских следопытов: 100 игр по истории, культуре, географии Урала. – Екатеринбург: «Издательский Дом СОКРАТ», 2006. – 512с.
4. Матвеев А.К. Географические названия Урала: Топонимический словарь. – Екатеринбург: ИД «Сократ», 2008. – 352с.
5. Митраков В.К. Калейдоскоп туристических игр. Михайловка: ЦДЮТиЭ, 2000
6. Природный парк: Оленьи ручьи/ сост. А Рычков. – Реж: «Издательство «Малыш и Карлсон», 2006
7. Савенко Е.В. Путешествуем по Уралу. Книга для любителей путешествий, начинающих туристов и фотографов. – Екатеринбург, 2004

8. Сосновская Р.Л. Идем в поход!? Советы начинающему туристу. 2-е издание. Москва: Товарищество научных изданий КМК. 2012. – 110с.
9. Усыскин Г.С. В парке, в классе, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. М.: ЦДЮТи К, 2001

Нормативно-правовые документы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. № 702/811 “Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и организациями отдыха детей и их оздоровления»