

Отдел организации образования управления социальной политики
администрации городского округа Архангельской области
«Город Новодвинск»

муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Рекомендовано:

на Педагогическом совете

Протокол № 3

от 22 ноября 2023 г.

Утверждаю:

Директор МОУ ДО «ДДТ»

Малахова К.И./



Дополнительная общеразвивающая программа «ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор- составитель:

Березина Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Новодвинск
2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в сетевой форме «Основы спортивного туризма» (далее – программа) имеет туристско-краеведческую направленность и реализуется в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества» г. Новодвинск. Программа разработана в соответствии с нормативными документами в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон РФ от 29.12. 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391).

Реализация программы «Основы спортивного туризма» в сетевой форме заключается в расширении образовательного пространства дополнительного образования для повышения ее эффективности за счет аккумуляции материально-технической базы, квалифицированных кадров (инструкторов по туризму) организации-участника взаимодействия. Сетевым партнёром является общественная организация «Федерация спортивного туризма и путешественников города Новодвинска».

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций партнёров:

- Базовая организация: муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» осуществляет руководство дополнительной общеразвивающей программой, курирует работу реализации содержательной части, организует входящую, текущую, итоговую аттестацию, подготовку документации, работу по подготовке обучающихся к туристическим походам, слетам, к конкурсам и соревнованиям туристско-краеведческой направленности различных уровней.
- Организация-участник: общественная организация «Федерация спортивного туризма и путешественников города Новодвинска» является базой для проведения практических занятий (походов) с необходимым оборудованием на специализированных площадках с разметкой для изучения туристической техники и соревнований.

Использование сетевой формы реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется на основании договора, в котором указываются основные характеристики программы и условия ее реализации.

Актуальность. Программа «Основы спортивного туризма» направлена на решение таких проблем как: повышение занятости детей в свободное от учебы время; организация полноценного и разнообразного досуга; физическое развитие и оздоровление детей школьного возраста.

Ведущая идея программы - обучение основам спортивного туризма, таких как: пешеходный, водный и лыжный туризм, включающий в себя активный отдых и познание окружающего мира (краеведение, картография, наблюдение, история и др.).

Туристическая деятельность направлена на совершенствование умственного, духовного и физического развития обучающихся, формирование навыков самостоятельной деятельности, умения преодолевать трудности, адаптироваться к быстро меняющейся обстановке.

Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование, прививает любовь к природе, расширяет кругозор, воспитывает коллективизм, дисциплинированность, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Кроме этого, уникальной особенностью данного направления деятельности является преодоления себя и выход за рамки обыденного, деятельность в зоне оправданного риска, что само по себе положительно влияет на снижение тяги растущей личности к неоправданному и незащищенному риску.

Отличительные особенности программы. Программа является разноуровневой. При ее реализации предполагается последовательное освоение предметного материала, при этом овладение стартовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующей ступени обучения. Каждый из представленных уровней программы дополняет и усложняет содержание предыдущего.

Стартовый уровень создает возможность знакомства с основными туристическими навыками и рассчитан на обучающихся не имеющих элементарных представлений об основах спортивного туризма. Теоретические занятия знакомят с правилами необходимыми для безопасности туристических мероприятий, видами туризма: пешеходный, водный и лыжный.

Базовый уровень освоения предполагает закрепление и систематизацию знаний об основах спортивного туризма и готовность обучающихся к более серьезному

восприятию предметного материала. Круг тем на теоретических занятиях становится шире и в большей мере затрагивает специфику соревновательной деятельности в спортивном туризме, а знакомит с видами спортивных походов. На практике осуществляется подготовка к соревнованиям и подготовка более сложного снаряжения.

Продвинутый уровень предполагает инструкторство и наставничество. Обучающиеся совершенствуют свои навыки в области спортивного туризма, являются постоянными участниками спортивных мероприятий, выступая в качестве судей, инструкторов и наставников. Учатся составлять маршруты.

Педагогическая целесообразность. На занятиях по спортивному туризму учитываются возрастные особенности обучающихся, осуществляется преемственность поколений, развиваются коммуникативные навыки, физические и нравственные качества личности и умение находить выход из любой нестандартной ситуации.

Туризм – это универсальное средство воспитания, потому как неотделим от краеведческой работы. Во время походов выходного дня обучающиеся изучают историю, природу и культуру родного края, приобщаются к здоровому образу жизни. Познавательные и спортивные возможности данного направления создают благоприятные условия для интересного и активного времяпровождения детей и подростков

Цель программы: создание условий для самореализации обучающихся средствами спортивного туризма.

Задачи стартового уровня

Обучающие:

- сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе);
- познакомить с основами топографии и ориентирования (топографическая карта, компас, способы ориентирования).

Развивающие:

- способствовать физическому развитию обучающихся;
- развивать коммуникативные навыки обучающихся, умения взаимодействовать в команде;
- развивать волевые качества и самодисциплину.

Воспитательные:

- воспитывать любовь к малой родине, бережное отношение к природе,
- воспитывать привычку к систематическим занятиям физической культурой, туризмом;
- прививать необходимые гигиенические навыки и умения;

- создать условий для становления, развития и поддержания уклада жизни детского сообщества коллективного типа, объединённого ценностями социально-значимой деятельности.

Задачи базового уровня

Обучающие:

- познакомить с правилами соревнований по спортивному туризму;
- обучить навыкам, необходимым для участия в городских и областных соревнованиях по спортивному туризму;
- сформировать знания навигации и ориентирования, принципы оказания доврачебной помощи.

Развивающие:

- развивать волевые, коммуникативные, лидерские качества каждого учащегося;
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;
- развивать физическую выносливость.

Воспитательные:

- способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- поддержка уклада жизни детского сообщества коллективного типа, объединённого ценностями социально-значимой деятельности.

Задачи продвинутого уровня

Обучающие:

- научить ориентироваться на незнакомой местности и составлять простейшие схемы маршрутов;
- сформировать умения по оказанию само- и взаимопомощи;
- привить устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом.

Развивающие:

- развивать практику наставничества, способность к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях;
- развивать социальные компетентности, умения взаимодействовать, лидерские качества;
- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать физическую и психическую выносливость.

Воспитательные:

-создать условия для формирования единого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведению совместного досуга.

-создать условия для профессионального самоопределения личности;

-выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

Принципы и подходы к реализации программы.

Наглядность – один из важных принципов в туризме, он обеспечивается демонстрацией педагогом процесса, а также объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, фильмов.

Повторность – принцип необходим для автоматизации навыков в спортивном туризме. В процессе повторения всякий навык закрепляется и совершенствуется, приобретает точность и скорость.

Принцип постепенного нарастания трудностей - переход от простого к сложному.

Организация сотрудничества с семьей – в рамках программы предусмотрена просветительская работа с родителями в форме собрания и открытого занятия, походов и экскурсий. Предполагаемый результат сотрудничества- привлечение внимания родителей к интересам и потребностям детей, демонстрация усвоенных знаний, умений и навыков, полученных на занятиях.

Гуманизация воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В программе используются межпредметные связи с другими образовательными областями, такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

Адресат программы. Условия приема обучающихся. Содержание программы ориентировано на обучающихся 7-17 лет. Количество обучающихся в группе от 8 до 15 человек, если иное не предусмотрено локальными актами образовательной организации. Набор детей в группы первого года обучения осуществляется без конкурсного отбора при отсутствии медицинских противопоказаний (наличии медицинской справки), принимаются дети, не имеющие предварительной подготовки в данной предметной деятельности. На обучение базового и продвинутого уровня принимаются все желающие, прошедшие обучение по программе стартового уровня или знающие основы спортивного туризма (по результатам собеседования).

Срок и этапы реализации программы. Программа «Основы спортивного туризма» рассчитана на 3 года обучения (432 часа). Недельная нагрузка - 2 раза в неделю по 2 академических часа.

1 год обучения (стартовый уровень) – 144 часа, 36 учебных недель

2 год обучения (базовый уровень) – 144 часа, 36 учебных недель

3 год обучения (продвинутый уровень) – 144 часа, 36 учебных недель.

Формы и режим занятий. Форма обучения- очная. Форма работы - групповая. Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

При реализации программы используются разнообразные формы работы: практические занятия и упражнения по освоению туристического быта и туристического снаряжения, учебно-тренировочные походы пешие походы, лыжные походы, экскурсии, соревнования по спортивному туризму, парковому ориентированию, топографии совместно с организацией-участником сетевого взаимодействия (Федерация туризма г. Новодвинск)

Туристический поход выходного дня – это итог изученного материала по каждому разделу, в нем идет отработка всех тем программы совместно с Федерацией спортивного туризма и путешественников города Новодвинска.

Структура учебного занятия:

1. Вводно-подготовительная часть:

- Введение;
- Организация обучающихся;
- Подготовка функциональных способностей организма;
- Подготовка основных групп мышц к основной части занятия;
- Объяснение нового материала.

2. Основная часть:

- Контроль (актуализация) ранее изученного материала;
- Отработка нового материала.

3. Заключительная часть:

- Подведение итогов.

При реализации поставленных задач, используются следующие методы: метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;

поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях.

Характеристика обучающихся по программе.

Младший школьники 7-10 лет, активно овладевают навыками общения. В этот период происходит активное установление дружеских контактов. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей являются одной из важных задач развития на этом возрастном этапе. В то же время младшие школьники в своей массе отличаются отзывчивостью, любознательностью, доверчивостью в проявлении своих чувств и отношений.

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 13-14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Как и любой другой, подростковый возраст «начинается» с изменения социальной ситуации развития. Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком — при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Подросток стремится отстаивать свою независимость, приобрести право голоса. В подростковом возрасте ведущей деятельностью является общение со сверстниками. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом. Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка. Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции.

Юношеский возраст (15-17 лет) можно считать одним из самых важных этапов в развитии и становлении личности. Подросток с детской настойчивостью задает вопрос «почему?», но уже высказывая собственные сомнения в обоснованности тех или иных утверждений. В процессе взросления мыслительная деятельность более самостоятельна и активна, присутствует тяга к обобщениям, а также поиск общих принципов и законов.

В возрасте 15-17 лет подростки все пропускают через себя, поэтому и явления, факты, события, происходящие вокруг интересуют не сами по себе, а лишь в связи его

собственного отношению к происходящему. Также ребенок этого возраста склонен оценивать - как других, так и формировать самооценку. Он находится в поиске себя, своего места в социальной общности, поэтому ему важно ощущать себя частицей коллектива, будь то класс, объединение по интересам или социальный слой.

Ожидаемые результаты и формы их проверки. В процессе освоения программы обучающиеся получают знания по туристско-бытовым навыкам, специальные знания по техникам пешеходного, водного и лыжного туризма, осваивают технику безопасности и навыки первой помощи, знакомятся со специальным туристическим оборудованием, идет развитие физической подготовки обучающихся.

Итоги реализации программы «Основы спортивного туризма» подводятся по результатам тестирования (Приложение 3) туристических походов и спортивных нормативов (Приложение 4)

Возможность использования программы в других образовательных системах. Дополнительная общеразвивающая программа в сетевой форме «Основы спортивного туризма» реализуется на базе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», может использоваться в организациях дополнительного образования детей и как программа внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях.

Содержательный раздел программы Учебный план

№	Название темы	Количество часов стартовый уровень 1 год обучения			Количество часов базовый уровень 2 год обучения			Количество часов продвинутый уровень 3 год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	«Введение в предмет»	10	4	6	-	-	-	-	-	-
	«Техники туризма»	50	7	43	48	6	42	48	7	41
2	«Техника лыжного туризма»	46	6	40	50	5	45	48	3	45
5	«Техника водного туризма»	38	6	32	46	6	40	48	4	44

	Итого:	144	23	121	144	17	127	144	14	130
--	---------------	------------	-----------	------------	------------	-----------	------------	------------	-----------	------------

**Учебно-тематический план
стартовый уровень**

№	Тема занятия	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Знакомство с предметом Техника безопасности. Основы безопасности Снаряжение туриста-водника, сплав средства	10	4	6	Входящий контроль: тестирование, сдача нормативов
2	Техника пешеходного туризма- введение в предмет. Снаряжение, узлы, отработка навыков отдельных этапов по технике пешеходного туризма (занятия на территории учреждения)	24	5	19	
3	Специальная физическая подготовка	14	-	14	
4	Поход совместно с федерацией туризма Новодвинска. (отработка навыков по водному туризму на гладкой воде)	4	-	4	Тематический контроль: наблюдение
5	Поход совместно с федерацией туризма Новодвинска. (отработка навыков по пешеходному туризму на естественном рельефе)	4	-	4	Тематический контроль: наблюдение
7	Техника лыжного туризма- введение в предмет. Техника безопасности. Снаряжение туриста-лыжника Учебно-тренировочные занятия на лыжах	18	4	14	
8	Отработка навыков отдельных этапов по технике лыжного туризма (занятия на территории учреждения) Специальная физическая подготовка	16	-	16	
9	Поход (отработка навыков по лыжному туризму, ориентирование на местности совместно с федерацией туризма Новодвинска (ориентирование на местности)	16	-	16	Тематический контроль: наблюдение
10	Ориентирование на местности. Основные приемы и правила Обустройство бивуака	16	4	12	
11	Сухая гребля. Введение в тему Техника безопасности. Терминология, Условные знаки, сигналы, используемые на воде.	14	6	8	
12	Поход совместно федерацией туризма Новодвинска (учебно-тренировочные занятия на гладкой воде)	8	-	8	Итоговый контроль: тестирование, наблюдение, сдача нормативов
Итого:		144	23	121	

Содержание программы стартовый уровень

1. Введение в предмет. Техника пешего туризма - 60 часов

Теория. Знакомство с клубом спортивного туризма и его правилами. Виды походов. Проведение инструктажа о правилах поведения на занятиях и технике безопасности. Проведение инструктажа о правилах поведения в походе, техника безопасности. Беседа с обучающимися о том, что они знают о туризме, были ли в походах, где путешествовали с родителями. Знакомство с известными путешественниками. Географические особенности и туристские возможности территории родного края. Легенды родного края. Охрана природы. Видео-обзор «Путешествия и приключения». Требования к групповому и личному снаряжению, к обуви, одежде, головному убору. Уход за снаряжением и его ремонт. Знакомство с видами туристических узлов.

Практика. Сдача нормативов. Игры на знакомство, сплочение группы. Определение уровня туристской подготовки детей. Работа с туристическим снаряжением. Практические упражнения: деление на групповое и личное снаряжение. Составление перечня группового и индивидуального снаряжения для однодневного похода в разное время года. Укладка рюкзака, подгонка рюкзака по фигуре туриста. Игры по командам: «У кого гремит рюкзак», «лучшая заплатка», «ремонт застежки». Упаковка снаряжения для похода. Компас, его структура и основные моменты использования. Виды карт. Топографическая карта местности района похода. Вязание и применение узлов. Отработка на специально оборудованной площадке навыков отдельных этапов пешеходной туристической трассы, такие как: путанка, перестежка, параллельные перила (нагрузка распределяется в зависимости от возраста обучающегося), проведение занятий по специальной физической подготовке. Упражнения и игры на силу и выносливость, координацию и равновесие. Бег в парах, по пересеченной местности, упражнения отягощенные весом собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах).

Итог темы: Поход – наблюдение - сборы по водному туризму на гладкой воде. Пеший поход отработка навыков по пешеходному туризму в естественном рельефе. Совместно с инструкторами Федерации туризма г. Новодвинска.

2. Техника лыжного туризма - 46 часов

Теория. Особенности лыжного туризма. Общая характеристика туристских возможностей родного края в зимний период. Особенности безопасного пребывания в природе в зимний период. Лыжный туризм и возможности спортивных достижений в этом виде туризма. Проведение инструктажа о правилах поведения в лыжных походах и техника безопасности, знакомство со снаряжением туриста-лыжника (видеобзор, фото).

Практика. Определение уровня лыжной подготовки участников. Практические задания и упражнения по подбору личного снаряжения, работа с картами местности, информацией о маршруте. Знакомство с видами туристических узлов, работа с топографическими картами и компасом, Знакомство с правилами обустройства бивуака зимой. Подготовка личного снаряжения: лыжи, крепления, палки, одежда, обувь, рюкзак. Работа со снаряжением, вязание и применение узлов, проведение занятий на лыжах на территории учреждения. Техника лыжного туризма, преодоление естественных и искусственных препятствий. Движение группы по лыжне (темп, шаг, интервал, порядок движения). Отработка умений по ориентированию по местности с использованием карты и компаса. Отработка навыков классического хода, конькового хода, траверс-склона, обустройства бивуака. Занятия по специальной физической подготовке. Упражнения на выносливость и силу. Бег по снегу по пересеченной местности в парах, акробатика, упражнения с весом предметов (штанга, гантели, набивные мячи, гиря, рюкзак с контрольным весом); упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандер, амортизатор).

Итог темы: Туристический поход выходного дня по лыжному туризму на естественном рельефе. Совместно с инструкторами Федерации туризма г. Новодвинска.

3.Техника водного туризма - 38 часов

Теория. Особенности, преимущества и недостатки водного туризма. Разрядные требования по водному туризму. Проведение инструктажа о правилах поведения в водных походах и техника безопасности. Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Работа с литературой; работа с географическими картами региона. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Знакомство с видами страховки на воде, с проведением спасательных работ, с уходом за сплав средствами. Личная гигиена туриста-водника. Самоконтроль в походе

Практика. Сдача нормативов. Проведение занятий по сухой гребле в помещении, Элементы гребли. Техника сухой гребли: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Уход за сплав средствами после использования, отработка навыков по спасательным

работам на территории учреждения. Подбор личного снаряжения для водного похода. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Упражнения по упаковке вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке, каяке. Спасательные средства и правила их хранения. Ориентирование на местности: по карте, компасу по небесным светилам. Ориентирование в условиях рек, озер. Проведение занятий по физической подготовке. Спортивные и подвижные игры, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания). Упражнения на ловкость средствами специальной технической подготовки без груза и с грузом, ходьба по бревну, тросу, камням, кочкам.

Итог темы: поход с целью закрепления навыков по гребле на гладкой воде, проведение спасательных работ на воде. Совместно с инструкторами Федерации туризма г. Новодвинска на специально оборудованной площадке

Учебно-тематический план базовый уровень

№	Тема занятия	Всего часов	теория	практика	Форма контроля
1	Техника пешеходного туризма- базовый уровень. Отработка навыков отдельных этапов по технике пешеходного туризма (занятия на территории учреждения)	22	4	18	Тематический контроль: тестирование, сдача нормативов
2	Техника водного туризма- базовый уровень. Техника безопасности. Снаряжение , сплав средства.	18	2	16	
3	Поход совместно федерацией туризма Новодвинска (отработка навыков отработка навыков по пешеходному туризму по водному туризму на гладкой воде)	8	-	8	Тематический контроль: наблюдение
4	Техника лыжного туризма - базовый уровень. Техника безопасности. Учебно-тренировочные занятия на лыжах (занятия на территории учреждения)	26	3	23	
5	Обустройство бивуака. Спортивное ориентирование. Базовые понятия	16	2	14	
6	Поход (ориентирование, обустройство бивуака, отработка навыков на естественном рельефе) совместно федерацией туризма г. Новодвинска	8	-	8	Тематический контроль: наблюдение
8	Сухая гребля. Техника безопасности. Использование тренажера имитирующего движения. Виды страховок на воде.	16	2	14	
9	Медицина. Оказание первой помощи.	10	4	6	

10	Специальная физическая подготовка	12	-	12	
11	Поход совместно федерацией туризма г. Новодвинска (учебно-тренировочные занятия на гладкой воде)	8	-	8	Итоговый контроль: Наблюдение, тестирование
Итого:		144	17	127	

Содержание программы базовый уровень

1. Техники туризма - 48 часов

Теория. Самодеятельная основа туризма. Традиции в подготовке к походу, в туристическом походе Организационная структура туризма: деятельность федерации, союзов, клубов. Путешествия по родному краю, достопримечательности, популярные туристские маршруты. Туризм и профессия. Техника и тактика туристского похода. Просмотр фотографий фильмов. Проведение инструктажа о правилах поведения и технике безопасности. Проведение инструктажа о правилах поведения в походе, направленных на изучение водного и пешеходного туризма, техника безопасности. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний, Знакомство с новыми видами узлов.

Практика. Сдача нормативов. Тестирование. Работа со снаряжением, изучение новых узлов и повторение изученных, отработка навыков отдельных этапов пешеходной туристической трассы, такие как: путанка, перестежка, параллельные перила, болото, переправа по бревну, спуск и подъем, навесная переправа, вертикальный и горизонтальный маятник (нагрузка распределяется в зависимости от возраста обучающегося). Отработка естественных некатегорийных препятствий на площадке учреждения. Отработка тактики безопасного преодоления препятствий в пешем туризме. Упражнения: переправа через реку, овраг с использованием веревочных перил по бревну, по веревке, преодоление заболоченных участков. Отработка правил работы на маршруте: график движения группы, метеоусловия, питьевой режим и питание, составление фотоотчёта. Отработка навыков по водному туризму на гладкой воде. Сухая гребля, отработка приемов. Составление раскладки по питанию, упаковка, распределение. График выкладки. Раскладка продуктов по рюкзакам участников похода. Азы ориентирования в походе. Работа с компасом. Топографическая карта и ее чтение. Ориентирование по солнцу, звездам, местным предметам. Масштабирование. Принципы прокладки азимута. Азимутальный ход. Проведение занятий по специальной физической подготовке Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, развития мышц ног,

туловища, развития гибкости. Упражнения на ловкость средствами специальной технической подготовки без груза и с грузом, ходьба по бревну, тросу, камням, кочкам.

Итог темы: Туристический поход выходного дня навыков по водному и пешеходному туризму. Совместно федерацией туризма г. Новодвинска.

2. Техника лыжного туризма - 50 часов.

Теория. Лыжный туризм и популярные туристские маршруты. Выбор маршрута. Препятствия в лыжном походе. Действия группы в сложных участках. Устройство снежного укрытия в экстремальных условиях. Проведение инструктажа о правилах поведения в лыжных походах и техника безопасности, знакомство с новыми видами туристических узлов, ориентирование, повторение правил обустройства бивуака зимой, теоретические вопросы оказания первой помощи пострадавшим.

Практика. Практические задания по подбору личного снаряжения, работа с картами местности, информацией о маршруте, отработка умений по ориентированию по местности с использованием карты и компаса. Определение азимута. Вязание и применение изученных узлов. Проведение занятий на лыжах, на территории учреждения, отработка навыков прохождения отдельных этапов туристической трассы зимой, занятия по овладению техникой передвижения на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, подъем ступающим шагом, торможение упором, плугом, повороты с переступанием на месте и в движении, подъемы полуелеочкой, елочкой, лесенкой. Непрерывное движение с изменением скорости. Тренировочные упражнения по обустройству бивака. Занятия по физической подготовке (упражнения на силу и выносливость, координацию и равновесие). Отработка приемов оказания первой помощи пострадавшим (обморожения, переохлаждения, микротравмы). Подготовка походной аптечки, хранение и транспортировка походной аптечки, индивидуальная аптечка туриста.

Итог темы: лыжный поход, обустройства бивуака в походе, совместно с федерацией туризма г. Новодвинска

3. Техника водного туризма - 46 часов.

Теория. Повторение разделов первого года обучения по водному туризму. Теоретические вопросы оказания первой помощи пострадавшим на воде. Проведение инструктажа о правилах поведения в водных походах и техника безопасности, повторение видов страховки на воде. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный спасательных средств и другого снаряжения и своевременный их ремонт. Теоретические вопросы техники гребли и ее зависимость от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и его связь с темпом и ритмом движения.

Практика. Сдача нормативов. Тестирование. Проведение занятий по гребле в помещении, уход за плав средствами после использования, отработка правил дыхания при гребле и его связь с темпом и ритмом движения. Отработка навыков по спасательным работам на территории учреждения, Отработка вязания узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

Упражнения по преодолению искусственно созданной «полосы препятствий», отработка группового (командного) средства страховки - страховочные перила. Проведение занятий по физической подготовке, спортивные игры -соревнования на развитие ловкости, быстроты. Отработка навыков по оказанию первой помощи пострадавшим на воде.

Итог темы: Туристический поход с целью закрепления навыков по гребле на гладкой воде, проведение спасательных работ на воде совместно с инструкторами Федерации туризма г. Новодвинска на специально оборудованной площадке.

Учебно-тематический план продвинутый уровень

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Техника пешеходного туризма - продвинутый уровень. Снаряжение туриста Ориентирование на местности. Основные правила и приемы. Питание в походе, раскладка на день, три дня	14	2	12	Тематический контроль: Тестирование, сдача нормативов
2	Техника водного туризма - продвинутый уровень. Снаряжение туриста-водника, сплав средства.	14	2	12	
3	Медицина. Оказание первой помощи	12	3	9	
4	Поход совместно федерацией туризма г. Новодвинска (отработка навыков по пешеходному туризму и на гладкой воде)	8	-	8	Тематический контроль: наблюдение
5	Техника лыжного туризма - продвинутый уровень Техника безопасности. Учебно-тренировочные занятия на лыжах отработка техники (занятия на территории учреждения)	20	2	18	
6	Специальная физическая подготовка	12	-	12	
7	Обустройство бивуака.	8	1	7	
8	Поход выходного дня совместно федерацией туризма г. Новодвинска	8	-	8	Тематический контроль

	(ориентирование на местности, обустройство бивуака, основные виды работ).				наблюдение
9	Сухая гребля. Техника безопасности Отработка на тренажере Виды страховки на воде. Спасательные работы. Безопасный отдых и туризм	20	4	12	
10	Спортивное ориентирование в походе	20	-	20	
11	Поход (учебно-тренировочные занятия и проведение спасательных работ на гладкой воде)	8	-	4	Итоговый контроль: тестирование, наблюдение, сдача нормативов
		144	14	130	

Содержание программы продвинутый уровень

1. Техники туризма – 48 часов

Теория. Основы и требования к групповому и личному снаряжению в походе в зависимости от метеоусловий. Перечень группового снаряжения для однодневного похода в разное время года и его ремонт. Ремонтный набор. Костровое и кухонное снаряжение. Правила ухода за снаряжением, укладка, транспортировка. Проведение инструктажа о правилах поведения в походе, направленных на изучение водного и пешеходного туризма, техника безопасности. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний, ремонт и уход за сплав средствами, занятия по наставничеству: узлы, ориентирование, снаряжение.

Практика. Тестирование, сдача нормативов Составление перечня личного и группового снаряжения для похода. Обучение работе с туристским снаряжением: установка палатки, кострового оборудования. Составление меню и раскладки продуктов, изучение хранения продуктов питания в походе. Ориентирования в походе. Работа с компасом. Топографическая карта и ее чтение. Масштабирование. Принципы прокладки азимута. Азимутальный ход, составление туристических маршрутов. Практика по наставничеству и судейству. Работа со снаряжением, повторение изученных узлов, отработка навыков отдельных этапов пешеходной туристической трассы, такие как: путанка, перестежка, параллельные перила, болото, переправа по бревну, спуск и подъем, навесная переправа, вертикальный и горизонтальный маятник. Игры по командам: «У кого гремит рюкзак», «лучшая заплатка», «ремонт застежки». Проведение занятий по специальной физической подготовке. Бег в парах, по пересеченной местности,

упражнения отягощенные весом собственного тела, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.

Итог темы: Поход выходного дня с целью отработки навыков по водному и пешеходному туризму, судейство на соревнованиях в походных условиях совместно с инструкторами Федерации туризма г. Новодвинска.

2. Техника лыжного туризма – 48 часов

Основы лыжного туризма. Памятники природы, истории и культуры. Охрана природы. Заповедники и национальные парки. Подбор картографического материала. Требования к одежде и обуви в лыжном походе, примерная схема раскладки продуктов, перечень группового и личного снаряжения, смета расходов похода. Проведение инструктажа о правилах поведения в лыжных походах и техника безопасности, знакомство с новыми видами туристических узлов, ориентирование, определение азимута, повторение правил обустройства бивуака зимой, оказание первой помощи пострадавшим, занятия по наставничеству в отдельных изученных темах, таких как, изучение и применение узлов,

Практика. Практическая работа со снаряжением, вязание и применение узлов, проведение тренировочных занятий на лыжах (территории учреждения), отработка навыков прохождения отдельных этапов туристической трассы зимой, таких как: параллельные перила, навесная переправа, спуск и подъем, траверс-склон, отработка навыков прохождения отдельных этапов туристической трассы зимой, занятия по овладению техникой передвижения на лыжах: скользящий шаг, попеременный подъем ступающим шагом, торможение упором, плугом, повороты с переступанием на месте и в движении, подъемы полувелочкой, елочкой, лесенкой. Непрерывное движение с изменением скорости. Отработка умений по ориентированию по местности с использованием карты и компаса, определение азимута. Занятия по специальной физической подготовке. Упражнения на выносливость и силу. Бег по снегу по пересеченной местности в парах, упражнения с весом предметов (штанга, гантели, набивные мячи, гиря, рюкзак с контрольным весом); упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандер, амортизатор). отработка приемов оказания первой помощи пострадавшим (обморожения, переохлаждения, микротравмы) Движение группы по лыжне (темп, шаг, интервал, порядок движения).

Итог темы: туристический лыжный поход и ориентирование на местности на естественном рельефе совместно с федерацией туризма г. Новодвинска.

3. Техника водного туризма- 48 часов

Теория. Проведение инструктажа о правилах поведения в водных походах и техника безопасности, повторение видов страховки на воде, Повторение разделов первого и второго годов обучения по водному туризму, терминология и условные знаки, используемые на воде, составление меню и раскладки продуктов, правила хранения и перевозки продуктов питания в водных походах. Популярные туристские песни. Авторская песня. Традиции в походе.

Практика. Итоговое тестирование, сдача контрольных нормативов. Творческие туристские мероприятия и традиции в походах. Проведение занятий по гребле в помещении, закрепление практических навыков по уходу за плав средствами после использования, отработка навыков по спасательным работам на территории учреждения. Отработка навыков по спасательным работам на территории учреждения, Отработка навыков вязания узлов, применяемых в водном туризме, их назначение. Упражнения по преодолению искусственно созданной «полосы препятствий», отработка группового (командного) средства страховки - страховочные перила. Проведение занятий по физической подготовке, спортивные игры -соревнования на развитие ловкости, быстроты, игры-эстафеты, упражнения на тренажерах. Отработка навыков по оказанию первой помощи пострадавшим на воде. Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Составление плана-схемы для нанесения маршрута похода на топографической основе, составление топографической ленты маршрута. Сдача экзамена на получение судейской квалификации по спортивному туризму (с 15 лет)

Итог темы: туристический поход с целью закрепления навыков по гребле на гладкой воде, проведение спасательных работ на воде, судейство на соревнованиях совместно с федерацией туризма г. Новодвинска.

Воспитательная работа

Воспитательная работа направлена на саморазвитие и раскрытие индивидуальности ребёнка, умеющего жить в коллективе, строить отношения с одноклассниками, соблюдать нормы поведения и культуры принятые в обществе.

Важную роль в социализации детей играет семья как основной социальный институт, где ребенок получает первые знания о себе, ведь именно эти знания в дальнейшем лягут в основу формирования его самооценки, личности. Поэтому сотрудничество с семьей становится ведущим направлением в реализации

воспитательных задач. Становясь активными участниками «общественной» жизни родители преподают детям положительный пример, расширяется социальный опыт и проектируется положительная модель семейных отношений. Чтобы мотивировать родителей на активное участие в учебно-воспитательном процессе предусмотрены различные формы: просветительская работа в форме родительских собраний, мастер-классов, походов, соревнований, экскурсий, наглядной пропаганды и т.д.

Цель воспитательной работы: социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей принятых в российском обществе через сотрудничество с семьей.

Задачи воспитательной работы:

1. усвоение норм поведения, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимые знания);
2. приобретение опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений;
3. воспитание чувств дружбы, товарищества и моральных качеств, воспитание таких качеств, как взаимопомощь и взаимовыручка;
4. вовлечение детей и родителей в творческую деятельность МОУ ДО «ДДТ»;
5. организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций и собеседований;
6. создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса – педагогов, детей и родителей.

Предполагаемый результат: усвоение и приобретение базовых навыков взаимодействия в детском коллективе, умение взаимодействовать, строить отношения; получение опыта социально значимой деятельности; привлечение внимания родителей к интересам и потребностям детей; сформированность атмосферы взаимопонимания и доверительных отношений между родителями, педагогами и детьми; обмен передовым опытом семейного воспитания между родителями, совместный успех в деле воспитания и развития детей.

Циклограмма воспитательной работы

Срок	Форма	Содержание
Сентябрь	Родительское собрание, поход выходного дня, соревнования.	Ознакомление родителей с условиями, требованиями, режимом работы и содержанием дополнительной общеразвивающей программы «Основы спортивного туризма», походы в лес совместно с родителями,

		привлечение родителей к здоровому образу жизни, прививание любви к природе, Участие в соревнованиях по пешеходному и водному туризму, которые воспитывают дисциплинированность, уверенность в себе, лидерские качества и др.
Октябрь	Экскурсия поход выходного дня.	Экскурсия в «Ратный музей» в Архангельске, походы в лес совместно с родителями, привлечение родителей к здоровому образу жизни, привитие любви к природе.
Ноябрь	Соревнования, Поход выходного дня.	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму, которые воспитывают дисциплинированность, уверенность в себе, лидерские качества, походы в лес совместно с родителями, привлечение родителей к здоровому образу жизни, привитие любви к природе.
Декабрь	Мастер-классы,	Подготовка к праздничным датам. Изготовление новогодних сувениров к Новому году. Ознакомление и привлечение родителей к ближайшим мероприятиям.
Январь	Поход выходного дня	Родительское собрание. Ознакомление родителей с мероприятия на водный сезон, походы в лес совместно с родителями, привлечение родителей к здоровому образу жизни, привитие любви к природе.
Февраль	Мастер-классы, экскурсия.	Подготовка к праздничным датам. Изготовление сувениров к Новому 23 февраля. Экскурсия по Пинежским пещерам.
Март	Мастер-классы, соревнования.	Подготовка к праздничным датам. Изготовление сувениров 8 марта, Участие в соревнованиях по лыжному туризму, которые воспитывают дисциплинированность, уверенность в себе, лидерские качества
Апрель	Поход выходного дня, соревнования, поездка на «Юрьевский рубеж».	Участие в соревнованиях по пешеходному туризму, которые воспитывают дисциплинированность, уверенность в себе, лидерские качества, экскурсия на «Юрьевский рубеж» с целью воспитания патриотизма, походы в лес совместно с родителями, привлечение родителей к здоровому образу жизни, привитие любви к природе.
Май	Поход выходного дня, соревнования, подведение результатов.	Участие в соревнованиях по водному туризму, которые воспитывают дисциплинированность, уверенность в себе, лидерские качества, походы в лес совместно с родителями, привлечение родителей к здоровому образу жизни, привитие любви к природе, Подведение итогов работы за год, перспективы. Благодарности активным семьям в деятельности детского объединения.

Оценочно-результативный раздел

Содержание программы стартового уровня предполагает освоение обучающимися начального уровня туристической деятельности. Содержание программы базового и

продвинутого уровня направлено на совершенствование туристской подготовки, участие в соревнованиях и слетах по спортивному туризму разного уровня с целью повышения спортивной квалификации. Обучающиеся старше 15 лет участвуют в тематическом семинаре и сдают экзамен на получение судейской квалификации по спортивному туризму.

В процессе освоения всей программы обучающиеся получают знания по туристско-бытовым навыкам, специальные знания по техникам пешеходного, водного и лыжного туризма, осваивают технику безопасности и навыки оказания первой помощи, знакомятся со специальным туристическим оборудованием, способами и приемами ориентирования на местности.

Планируемые результаты стартового уровня освоения программы

У обучающихся сформируется:

- элементарные знания в области туристской подготовки;
- знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе;
- знание способов ориентирования, топографических карт;
- знания в предметных областях: история, география и культура родного края;
- мотивация к участию в туристских походах;
- умение ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- умение пользоваться личным и групповым снаряжением;
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебно-тренировочных походах;
- умение конструктивно решать конфликтные ситуации;
- бережное отношение к природе родного края.

Планируемые результаты базового уровня освоения программы

У обучающихся сформируются:

- теоретические знания по спортивному туризму в соответствии с основными разделами программы;
- знания о традициях в туристических походах;
- знания и понимание навигации и ориентирования на естественном рельефе;
- знания о принципах и приемах оказания первой доврачебной помощи;
- навыки обустройства бивака, умение решать бытовые задачи;
- навыки необходимые для участия в городских и областных соревнованиях по спортивному туризму;
- умение преодолевать естественные препятствия;
- волевые, коммуникативные, лидерские качества каждого обучающегося;

- способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Планируемые результаты продвинутого уровня освоения программы

У обучающихся сформируется:

- система знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки;
- устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом;
- умение ориентироваться на незнакомой местности используя все средства ориентирования;
- умение составлять простейшие схемы маршрутов;
- умение по оказанию само- и взаимопомощи;
- практика наставничества и способность к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях;
- социальные компетентности, умения взаимодействовать, лидерские качества;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- единый коллектив, ориентированный на достижение спортивных результатов и проведение совместного активного досуга;
- мотивация для профессионального самоопределения личности;
- организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Итоги реализации программы «Основы спортивного туризма» подводятся по результатам тематического контроля, практических занятий, походов и спортивных мероприятий

Входящий контроль - проходит на начальном этапе обучения с целью выявления первоначального уровня возможностей детей и начальной спортивной подготовки;

Текущий контроль осуществляется в походах после изучения каждого раздела программы для отслеживания уровня освоения учебного материала программы;

Итоговый контроль проводится в конце каждого года обучения (уровня программы)

Этапы педагогического контроля.

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Входящий контроль	Спортивная подготовка	Спортивные нормативы (Приложение 4)	

	Определение первоначальных знаний	Тест (приложение 3)	
Тематический контроль	Основы туристской подготовки. Тактико-техническая подготовка.	Практическая проверка преодоления препятствий в походе. Спортивные нормативы (Приложение 4) Наблюдение (Приложение 2)	
	Определение уровня полученных знаний.	Тест (Приложение 3)	оптимальный уровень средний уровень достаточный уровень
Итоговый контроль	Определение знаний и уровня туристской подготовки на конечном этапе освоения программы.	Практическая проверка преодоления препятствий в походе. Спортивные нормативы (Приложение 4) Наблюдение (Приложение 2)	оптимальный уровень средний уровень достаточный уровень
		Проверочный тест (приложение 3)	оптимальный уровень средний уровень достаточный уровень

Условия реализации программы

Нормативно-правовое обеспечение:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р;
4. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Распоряжение № 1913 от 02.11.2023 «Об организации независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ на соответствие Требованиям к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги «реализация

- дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальными сертификатами);
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242;
 9. Положение о модели обеспечения доступности дополнительного образования детей «Разноуровневые дополнительные общеобразовательные программы» (Распоряжение министерства образования и науки Архангельской области от 29 июля 2020 г. №1073);
 10. Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);
 11. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 N МР-81/02вн);
 12. Устав МОУ ДО «ДДТ» и локальные акты.

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет для занятий, оборудованный рабочими местами.
- техническое оснащение: магнитно-маркерная доска, персональный компьютер, принтер, проектор, стеллажи для хранения снаряжения;
- туристический инвентарь (предоставляется организацией-участником, общественной организацией «Федерация туризма города Новодвинска» в рамках реализации программы в сетевой форме).

№ п/п	Наименование	Количество*
Снаряжение		
1. Полные обвязки		
1.1	Венто чёрные	5
1.2	Венто с красным	5
1.3	Жёлтые (простые)	2
1.4	Чёрные (простые)	7
1.5	Оранжевые (простые)	4
2. Грудные обвязки (бабочки)		
2.1	Голубые	6
2.2	Разные	6
3 Поясные обвязки (беседки)		
3.1	Венто серая	5
3.2	Венто голубая	2
3.3	Профессиональные	6

4. Каски		
4.1	Petzl	6
4.2	Венто Quasar	6
4.3	Венто Pulsar	2
5 Веревки статические		
5.1	Голубая 100 м Ø10	1
5.2	Голубая 50 м Ø 10	1
5.3	Голубая 100м Ø 12	1
5.4	Синяя 50 м Ø 10	3
5.5	Синяя 40м Ø 10	1
5.6	Синяя 20м Ø 10	1
5.7	Серая 25м Ø 10	5
5.8	Серая 20м Ø 10	1
5.9	Зелёная 20м Ø 10	2
5.10	Зелёная 25м Ø 10	2
5.11	Зелёная 50м Ø 10	1
5.12	Бардовая 60м Ø 14	1
5.13	Бирюзовая 50м Ø 12	1
6. Карабины		
6.1	Венто голубой с байнетной муфтой	10
6.2	Венто красн с байнетной муфтой	17
6.3	Венто с байнетной муфтой	4
6.4	Стальные вертикаль	8
6.5	Сталь байонет	5
6.6	Сталь гусь	4
6.7	Сталь овал с байнетной муфтой	4
6.8	Сталь трапециевдный с механической муфтой	3
6.9	Алюминиевый трапециевидный с механической муфтой	10
6.10	Сталь овал с механической муфтой	7
6.11	Монтажный	10
6.12	Пожарный	1
6.13	Блок-ролик	6
7. Спусковые устройства		
7.1	Восьмерка	1
7.2	Ролик двурольный	8
7.3	Ролик однорольный	3
7.4	Ролик с см.	1
7.5	Капля	1
7.6	Йо-йо	1
7.7	Шант	5
7.8	Гри-гри	4
7.9	Жумар пр	6
7.10	Жумар лев	1
7.11	Кроль	1
7.12	Восьмёрка с рогами	13
7.13	Восьмерка б	5
7.14	Восьмерка спортивная Венто	1
7.15	Корзина	2
Снаряжение для водного туризма		

8. Весла		
8.1	Байдарочные (деревянные)	2
8.2	Байдарочные (пластик)	6
8.3	Байдарочные (дюраль)	2
8.4	Катамаранные двухсекционные (вольный ветер)	6
8.5	Катамаранные синие	4
8.6	Катамаранные (дюраль)	6
8.7	Катамаранные (пластик)	14
8.8	Катамаранные (дерево)	12
8.9	Лодочное	7
9. Спасжилеты		
9.1	Спасжилеты	6
9.2	Юкон	2
10. Выброски		
10.1	Вольный ветер	4
10.2	Выброска	1
11. Байдарки		
11.1	Ватерфлай-2	1
11.2	Ватерфлай-3	1
11.3	Волный ветер Одиссей 3	2
11.4	Таймень 2	2
11.5	Таймень 3	3
11.6	Катран	2
12. Каяки		
12.1	Пластиковые	3
12.2	Пластиковые разборные	5
13. Катамараны		
13.1	Вольный ветер Север 4	2
13.2	Иркут 2	2
13.3	Стерх 4	2
13.4	Стерх 6	1
13.5	Шкура от катамарана 4	1
13.6	Синий катамаран	2
Снаряжение для лыжного туризма		
14. Лыжи и палки		
14.1	Туристические деревянные с креплением	11
14.2	Пластиковые беговые с креплением	10
14.3	Деревянные с креплением	8
14.4	Палки	38
Прочее снаряжение		
15.1	Топор Fiskars	2
15.2	Пила лучковая	5

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых». Педагог

реализующий программу должен владеть специальными компетенциями в области спортивного туризма, прошедшие курсы повышения квалификации в системе дополнительного образования или туристскую подготовку в общественных туристских организациях (Федерация спортивного туризма). Квалификация инструктора детско-юношеского туризма должна подтверждаться удостоверением установленного образца.

Методическое обеспечение

- Стенды с примерами туристических узлов;
- Набор карт разной местности;
- Туристическая литература;
- Фильмы и фотоотчеты по пройденным походам;
- Методические разработки туристических маршрутов;
- Методические разработки по организации и проведению соревнований;

Учебные занятия проводятся в формате теоретических и практических занятий. Программа обучения построена по принципу от « простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений. На каждом занятии органически сочетаются изучение нового и повторение пройденного материала.

Литература для педагога

1. Буянов В.М., Первая медицинская помощь. Москва: «Медицина» 1974 г.;
2. Кодыш Э.Н., Соревнования туристов. Пешеходный туризм. Москва: «Физкультура и спорт». 1990 г.;
3. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристический лагерь школьников. Москва: «Издат – школа», 1997 г.;
4. Программы кружков и секций пионерских и профильных лагерей часть 2. Москва: Ордена «Знак почёта», Издательство ДОСАФ СССР 1970 г.
5. Ривкин Е. Ю, Организация туристической работы со школьниками. Москва: издательство «Аркти» 2001 г.;
6. Сафронов В.И., 10 писем Робинзону Москва «Физкультура и спорт», 1983 г.;
7. Туристско-краеведческие кружки в школе. Методические указания под редакцией В.В. Титова — М.: Просвещение, 1988. — 160 с.;
8. Шкловский В.А., У туристического костра Кишинёв , «Тимпул» 1990 г.;

Литература для обучающихся

1. Бардин К.В., Азбука туризма. Москва: «Просвещение», 1981;
2. Бринк И.Ю., Бондарец М.П., Ателье туриста. Москва: Физкультура и спорт, 1990г.;
3. Туристическая игротка. Под редакцией Ю.С. Константинова Москва: Гуманитарный издательский центр «Владос» - 2000 г.;
4. Тыкуп В.И., Спортивное ориентирование, Москва: «Просвещение», 1990 г.

Интернет-ресурсы

1. www.turpohod.org;
2. <http://www.turclubmai.ru/heading/papers/49/> ;
3. www.slovari.yandex.ru/dict/bse/article/00025/57200.htm;
4. www.slovari.yandex.ru/dict/bse/article/00025/57200.htm;
5. www.turclubmai.ru/heading/papers/49/.

Календарно-учебный график стартовый уровень

№	№ (занятия в теме)	Тема занятия	Всего часов	теория	практика	Дата проведения
1. Введение в предмет. Техника пешего туризма - 60 часов						
1	1	Занятие – знакомство, введение в предмет.	2	2	-	
2	2	История развития туризма. Правила клуба. Входящий тест.	2	1	1	
3	3	Видеообзор «Путешествия и приключения». Обсуждение. Игры на сплочение.	2	1	1	
4	4	Определение уровня физической подготовки. Нормативы.	2	-	2	
5	5	Легенды родного края. Деление личного и группового снаряжения Практические упражнения.	2	1	1	
6	6	Снаряжение туриста-водника и его использование. Практические упражнения.	2	1	1	
7	7	Поход-экскурсия. Водный туризм. Знакомство со сплав средствами. Наблюдение, тактика.	2	-	2	
8	8	Поход-экскурсия. Водный туризм. Знакомство со сплав средствами. Обсуждение, тактика.	2	-	2	
9	9	Снаряжение пешего туриста и его использование. Т.Б. в пешем походе. Практические упражнения	2	-	2	
10	10	Специальная физическая подготовка. Упражнения на выносливость и силу тяжести. Улица.	2	-	2	
11	11	Занятие по физической подготовке. Тренажеры. Зал.	2	-	2	
12	12	Отработка навыков работы со снаряжением в помещении. Спортивные игры и упражнения.	2	-	2	
13	13	Специальная физическая подготовка упражнение на силу, спортивные игры, зал.	2	-	2	
14	14	Отработка навыков отдельных этапов по технике пешеходного туризма (занятия на территории учреждения).	2	-	2	
15	15	Отработка навыков отдельных этапов по технике пешеходного туризма (занятия на территории учреждения).	2	-	2	
16	16	Этапы похода. ориентирование Закрепление знаний и умений.	2	-	2	
17	17	Специальная физическая подготовка упражнение на выносливость, бег, спортивные снаряды, улица.	2	-	2	
18	18	Ориентирование. Компас. Топографическая	2	2	-	

		карта.				
19	19	Ориентирование. Практические упражнения. Специальная физическая подготовка.	2	-	2	
20	20	Укладка рюкзака, сезон: зима, весна. Командная игра «У кого гремит рюкзак».	2	1	1	
21	21	Укладка рюкзака, сезон: лето, осень. Командная игра «У кого гремит рюкзак»	2	1	1	
22	22	Собери рюкзак на время. Игры: «лучшая заплатка», «ремонт застежки»	2	-	2	
23	23	Туристические узлы. Схемы с названиями, назначение, инструкции вязания.	2	1	1	
24	24	Отработка вязания узлов. Прямой и рифовый узел	2	-	2	
25	25	Отработка вязания узлов. Встречный и ткацкий узел	2	-	2	
26	26	Вязание узлов. Специальная физическая подготовка.	2	-	2	
27	27	Отработка навыков туристических этапов. Специальная физическая подготовка	2	-	2	
28	28	Сбор снаряжения, ориентирование, тактическая подготовка к пешему походу. Специальная физическая подготовка. ТБ	2	-	2	
29	29	Пеший туристический поход. Отработка навыков. Традиции в походе	2	-	2	
30	30	Пеший туристический поход. Отработка навыков. Командообразование	2	-	2	
Итого:			60	11	49	
2. Техника лыжного туризма – 46 часов						
31	1	Знакомство с основами и особенностями лыжного туризма. Видеофильм	2	2	-	
32	2	Техника лыжного туризма. Введение в предмет. Техника безопасности в лыжных походах.	2	1	1	
33	3	Снаряжение туриста-лыжника и его использование. Фотообзор	2	1	1	
34	4	Практикум. Снаряжение и выбор одежды	2	-	2	
35	5	Общая физическая подготовка упражнение на выносливость, координацию и равновесие, зал	2	-	2	
36	6	Лыжная подготовка. Инвентарь, использование, подготовка уход. ТБ	2	1	1	
37	7	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – классический, коньковый ход	2	-	2	
38	8	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – лыжные эстафеты	2	-	2	
39	9	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – преодоление естественных препятствий, на территории учреждения	2	-	2	
40	10	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – преодоление	2	-	2	

		искусственных препятствий, на территории учреждения				
41	11	Движение группы по лыжне. Учебно-тренировочное занятие. Специальная физическая подготовка – бег в парах	2	-	2	
42	12	Движение группы по лыжне. Отработка темпа, шага, интервала, порядка движения тренировочное занятие.	2	-	2	
43	13	Учебно-тренировочное занятие. Ориентирование, на местности используя компас	2	-	2	
44	14	Учебно-тренировочное занятие. Ориентирование на местности, используя карту. Коньковый ход – тренировка	2	-	2	
45	15	Практикум. Подготовка снаряжения, сбор рюкзака. Игра «У кого гремит рюкзак»	2	-	2	
46	16	Практикум вязание узлов. Прямой рифовый узел, встречный и ткацкий узел. Лыжная подготовка – классический ход	2	-	2	
47	17	Обустройства бивуака. Правила, распределение обязанностей. Специальная спортивная подготовка. Тренажеры	2	1	1	
48	18	Учебно-тренировочное занятие. Обустройство бивуака. Коньковый ход – тренировка	2	-	2	
49	19	Подготовка снаряжения, тактика лыжного похода, отработка этапов похода. Инструктаж, ТБ.	2	-	2	
50	20	Туристический поход на лыжах. Отработка лыжного мастерства- коньковый ход.	4	-	4	
51	21	Туристический поход на лыжах. Отработка движения группы, обустройство бивуака.	4	-	4	
Итого:			46	6	40	
2. Техника водного туризма – 38 часов						
52	1	Введение. Основы водного туризма. Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы. Видеообзор.	2	2	-	
53	2	Работа с географическими картами региона. Памятные места, основные экскурсионные маршруты. Техника безопасности	2	1	1	
54	3	Виды плав средств. Конструктивные особенности. Уход за плав средствами. Страховка в походе. Спортивная подготовка, бег.	2	1	1	
55	4	Техника сухой гребли. Элементы, постановка рук положение корпуса, работа рук. Специальная физическая подготовка. Упражнения на силу.	2	1	1	
56	5	Учебно-тренировочное занятие. Техника сухой гребли. Отработка умений, ритм и темп. Уход за плав средствами.	2	-	2	

57	6	Учебно-тренировочное занятие. Отработка техники сухой гребли. Спортивные игры.	2	-	2	
58	7	Практикум. Страховка на воде. Отработка вязания узлов, бухтовка, выброски.	2	-	2	
59	8	Практикум. Страховка на воде, уход за снаряжением, плав средствами.	2	-	2	
60	9	Ориентирование на местности (компас, карта) Чтение топографических карт, условные обозначения. Спортивные командные игры	2	1	1	
61	10	Практикум. Снаряжение, упаковка вещей, сбор рюкзака, укладка груза в плав средстве. Ориентирование (компас, карта) Т.Б.	2	-	2	
62	11	Водный поход. Участие в спортивных сборах. Техника гребли.	2	-	2	
63	12	Водный поход Участие в спортивных сборах. Командообразование.	2	-	2	
64	13	Водный поход. Отработка навыков на гладкой воде. Участие в спортивных сборах.	2	-	2	
65	14	Водный поход. Участие в спортивных сборах Отработка страховки, спасательных работ на гладкой воде.	2	-	2	
Итого:			38	6	32	
Итого:			144	23	121	

Календарно-учебный график базовый уровень

№	№ занятия в теме	Тема занятия	Всего часов	теория	практика	Дата проведения
Техники туризма - 48 часов						
1	1	Самодетельная основа туризма. Путешествие по родному краю. Популярны туристические маршруты.	2	2	-	
2	2	Туризм и профессия. Тактика туризма. Проверочный тест.	2	1	1	
3	3	Правила поведения в водном походе. Тактика и техника. Специальная физическая подготовка	2	1	1	
4	4	Учебно-тренировочное занятие. Снаряжение туриста-водника , сплав средства.	2	-	2	
5	5	Учебно-тренировочное занятие. Некатегорийные естественные препятствия в походе. Работа с плав средствами, назначение и уход.	2	-	2	
6	6	Учебно-тренировочное занятие. Сухая гребля, отработка приемов. Составление раскладки продуктов по питанию в походе.	2	-	2	
7	7	Отработка тактики безопасного преодоления	2	-	2	

		препятствий, сбор снаряжения, подготовка плав средств, график движения группы Инструктаж.Т.Б.				
8	8	Поход. Водный туризм. Участие в спортивных сборах, отработка навыков.	2	-	2	
9	9	Поход. Водный туризм. Участие в спортивных сборах, отработка тактики безопасного преодоления препятствий на гладкой воде.	2	-	2	
10	10	Снаряжение туриста в разных сезонах, его использование и уход. Сбор рюкзака. Практическая игра «У кого гремит рюкзак»	2	-	2	
11	11	Занятие по физической подготовке. Упражнения на выносливость и силу тяжести с использованием груза.	2	-	2	
12	12	Отработка навыков работы со снаряжением в помещении. Раскладка продуктов в походе, упаковка. Упражнение на силу, спортивные игры, зал.	2	-	2	
13	13	Отработка навыков отдельных этапов по технике пешеходного туризма Тактика личного прохождения различных этапов.	2	-	2	
	14	Отработка тактики личного прохождения различных этапов похода. Тактика работы всей команды на этапах.	2	-	2	
14	15	Ориентирование по солнцу, звездам местным предметам. Компас. Топографическая карта.	2	1	1	
	16	Ориентирование, азимут, принципы прокладки.	2	1	1	
15	17	Практикум. Ориентирование, азимут, азимутальный ход.	2	-	2	
16	18	Специальная физическая подготовка. Упражнения на гимнастических снарядах.	2	-	2	
17	19	Туристические узлы в пешем и водном походе, их назначение, приемы вязки	2	-	2	
18	20	Практикум. Вязание улов на время	2	-	2	
19	21	Составление раскладки питания, упаковка, распределение. Гигиенические навыки. Укладка рюкзака, сезон: зима, весна. Командная игра «У кого гремит рюкзак»	2	-	2	
	22	Отработка навыков отдельных этапов по технике пешеходного туризма (занятия на территории учреждения) Сбор снаряжения. Тактика личного прохождения различных этапов в команде.	2	-	2	
	23	Туристический поход. Закрепление полученных знаний. Тактика работы всей команды на этапах. Командообразование	2	-	2	
	24	Туристический поход. Отработка навыков ориентирования, используя компас и топографическую карту.	2	-	2	
Итого:			48	6	42	

2. Техника лыжного туризма – 50 часов						
31	1	Лыжный туризм и популярные туристские маршруты. Действия группы на сложных участках. Снаряжение туриста-лыжника и его использование.	2	1	1	
32	2	Учебно-тренировочное занятие. Техники лыжного туризма, действия группы на этапах похода. Техника безопасности.	2	-	2	
33	3	Снаряжение, подготовка инвентаря, уход. ТБ Лыжная подготовка, упражнение на выносливость, координацию и равновесие, зал одежды.	2	1	1	
	4	Специальная физическая подготовка. Упражнения на тренажерах.	2	-	2	
34	5	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – классический, коньковый ход.	2	-	2	
35	6	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – скользящий шаг, отработка техники передвижения группы	2	-	2	
36	7	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – классический ход, одновременный бесшажный и двухшажный ход. Оработка техники передвижения на лыжах	2	-	2	
37	8	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – классический, коньковый ход, подъемы, торможение упором.	2	-	2	
38	9	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – лыжные эстафеты	2	-	2	
39	10	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – преодоление естественных препятствий (на территории учреждения)	2	-	2	
40	11	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – преодоление искусственных препятствий, на территории учреждения	2	-	2	
41	12	Учебно-тренировочные занятия на лыжах Движение группы по лыжне. Оработка темпа, порядка движения по лыжне	2	-	2	
42	13	Учебно-тренировочные занятия на лыжах Непрерывное движение группы по лыжне с изменением скорости. Оработка темпа, шага, интервала движения.	2	-	2	
45	14	Оказание первой помощи. Принципы и правила оказания. Кровотечения, раны, обморожения	2	2	-	
46	15	Оказание первой помощи. Действия при переохлаждении, обморожении. Практикум	2	-	2	
47	16	Оказание первой помощи, правила к сбору аптечки, индивидуальная аптечка туриста.	2	1	2	
48	17	Учебно-тренировочное занятие.	2	-	2	

		Ориентирование на местности, используя карту, компас.				
49	18	Учебно-тренировочное занятие. Ориентирование на местности, используя карту. Азимут. Принципы прокладки.	2	-	2	
50	19	Практикум. Обустройство бивуака. Правила и инструкция по обустройству в разных условиях.	2	-	2	
51	20	Практикум. Обустройство бивуака. В лыжном походе. Распределение обязанностей	2	-	2	
52	21	Подготовка снаряжения, тактика лыжного похода, отработка этапов похода. Снаряжение, раскладка продуктов на 1 день, упаковка, распределение. Инструктаж, ТБ	2	-	2	
	22	Туристический поход на лыжах. Отработка движения группы, обустройство бивуака	4	-	4	
	23	Туристический поход на лыжах. Отработка лыжного мастерства- коньковый ход	4	-	4	
Итого:			50	5	45	
3. Техника водного туризма – 46 часов						
52	1	Водный туризм, виды, категории. Основные туристические маршруты. Проверочный тест	2	1	1	
53	2	Работа с географическими картами. Условные обозначения, масштабирование.	2	1	1	
54	3	Уход за плав средствами, основные правила и условия. Страховка и безопасность группы в спортивном походе. Аварийная ситуация, оперативные действия группы на маршруте	2	1	1	
55	4	Техника сухой гребли. Элементы, постановка рук положение корпуса, работа рук. Отработка слаженности и синхронности действий команды. Упражнения на силу.	2	1	1	
56	5	Учебно-тренировочное занятие. Техника сухой гребли. Уход за плав средствами и снаряжением.	2	-	2	
57	6	Учебно-тренировочное занятие. Отработка техники сухой гребли, правильного дыхания его связь с темпом гребли. Упражнения по преодолению искусственно созданной полосы препятствий.	2	-	2	
58	7	Практикум. Страховка на воде. Страхочные средства и их виды.	2	-	2	
59	8	Отработка вязания узлов, применяемых в водном туризме, бухтовка, выброски.	2	-	2	
60	9	Обустройство бивуака. Распределение обязанностей	2	-	2	
61	10	Практикум. Страховка на воде, командная работа, уход за снаряжением, плав средствами	2	-	2	
62	11	Специальная физическая подготовка. Бег на выносливость. Спортивные игры.	2	-	2	

63	12	Теоретические основы оказания первой помощи пострадавшим на воде.	2	2	-	
64	13	Практикум. Отработка действий оказания первой помощи пострадавшим на воде.	2	-	2	
65	14	Ориентирование на местности (компас, карта) Чтение топографических карт, условные обозначения, масштабирование.	2	-	2	
	15	Практикум. Снаряжение, упаковка вещей, сбор рюкзака, укладка груза в плав средстве. Ориентирование (компас, карта) Т.Б	2	-	2	
	16	Водный поход. Участие в спортивных сборах. Техника гребли. Отработка навыков на гладкой воде.	4	-	4	
	17	Водный поход. Участие в спортивных сборах. Отработка страховки, спасательных работ на гладкой воде.	4	-	4	
Итого:			46	6	40	
Итого:			144	23	121	

**Календарно-учебный график
продвинутого уровня**

№	№ занятия в теме	Тема занятия	Всего часов	теория	практика	Дата проведения
Техники туризма – 48 часов						
1	1	Основные требования к групповому и личному снаряжению в походе. Популярны туристические маршруты. Видеообзор.	2	2	-	
2	2	Перечень группового снаряжения для группового похода и его ремонт. Практикум	2	1	1	
3	3	Правила поведения в водном походе. Тактика и техника. Специальная физическая подготовка.	2	1	1	
4	4	Учебно-тренировочное занятие. Снаряжение туриста-водника, уход за снаряжением, укладка, транспортировка.	2	-	2	
5	5	Учебно-тренировочное занятие. Естественные препятствия в походе. Личная гигиена, профилактика заболеваний.	2	1	1	
6	6	Учебно-тренировочное занятие. Сухая гребля, отработка приемов. Установка палатки, кострового оборудования.	2	-	2	
7	7	Отработка тактики безопасного преодоления препятствий, сбор снаряжения, подготовка плав средств, график движения группы Инструктаж.Т.Б.	2	-	2	
8	8	Поход. Водный туризм. Отработка техники гребли	2	-	2	
9	9	Поход. Водный туризм. Отработка тактики безопасного преодоления препятствий на гладкой воде.	2	-	2	

10	10	Специальная физическая подготовка. Упражнения на тренажерах.	2	-	2	
11	11	Занятие по физической подготовке. Упражнения на выносливость и силу тяжести с использованием груза.	2	-	2	
12	12	Работа со снаряжением в помещении. Раскладка продуктов в походе, упаковка, транспортировка, условия хранения.	2	1	1	
13	13	Отработка навыков отдельных этапов по технике пешеходного туризма Тактика личного прохождения различных этапов.	2	-	2	
14	14	Отработка тактики личного прохождения различных этапов похода. Тактика работы всей команды на этапах.	2	-	2	
15	15	Ориентирование по солнцу, звездам местным предметам. Компас. Топографическая карта.	2	1	1	
16	16	Практикум. Ориентирование, азимут, азимутальный ход.	2		2	
17	17	Туристические узлы в пешем походе, их назначение, приемы вязки	2	-	2	
18	18	Туристические узлы в водном походе, их назначение, приемы вязки	2	-	2	
19	19	Туристические узлы в водном и пешем походе. Вязка узлов на время	2	-	2	
20	20	Сбор снаряжения. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Составление раскладки питания, упаковка, распределение. Инструктаж, Т.Б.	2	-	2	
21	21	Туристический поход. Отработка полученных навыков на естественном рельефе.	2	-	2	
22	22	Туристический поход. Отработка полученных навыков на естественных рельефе	2	-	2	
23	23	Туристический поход. Отработка полученных навыков на естественном рельефе.	2	-	2	
24	24	Туристический поход. Отработка полученных навыков на естественных рельефе	2	-	2	
Итого:			48	7	41	
2. Техника лыжного туризма – 48 часов						
25	1	Лыжный туризм и популярные туристские маршруты. Действия группы на сложных участках. Снаряжение туриста-лыжника и его использование.	2	1	1	
26	2	Учебно-тренировочное занятие. Техники лыжного туризма, действия группы на этапах похода. Техника безопасности.	2	-	2	
27	3	Снаряжение, подготовка инвентаря, уход. ТБ Лыжная подготовка, упражнение на выносливость, координацию и равновесие, зал одежды.	2	1	1	
28	4	Специальная физическая подготовка. Упражнения на тренажерах. Ориентирование на	2	-	2	

		местности, используя карту. Азимут. Принципы прокладки.				
29	5	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – классический, коньковый ход.	2	-	2	
30	6	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – скользящий шаг, отработка техники передвижения группы	2	-	2	
31	7	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – классический ход, одновременный бесшажный и двухшажный ход. Отработка техники передвижения на лыжах	2	-	2	
32	8	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – классический, коньковый ход, подъемы, торможение упором.	2	-	2	
33	9	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – лыжные эстафеты. Ориентирование на местности используя карту	2	-	2	
34	10	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – преодоление естественных препятствий (на территории учреждения)	2	-	2	
35	11	Учебно-тренировочные занятия на лыжах, территория учреждения – преодоление искусственных препятствий, на территории учреждения	2	-	2	
36	12	Учебно-тренировочные занятия на лыжах. Непрерывное движение группы по лыжне с изменением скорости. Отработка темпа, шага, интервала движения.	2	-	2	
37	13	Практикум. Обустройство бивуака. Правила и инструкция по обустройству в разных условиях	2	-	2	
38	14	Оказание первой помощи. Принципы и правила оказания. Кровотечения, раны, обморожения	2	2	-	
39	15	Оказание первой помощи. Действия при переохлаждении, обморожении. Практикум	2	-	2	
40	16	Оказание первой помощи, правила к сбору аптечки, индивидуальная аптечка туриста.	2	1	2	
41	17	Туристический поход на лыжах. Отработка движения группы, обустройство бивуака	4	-	4	
42	18	Туристический поход на лыжах. Отработка лыжного мастерства- коньковый ход	4	-	4	
Итого:			48	3	45	
3. Техника водного туризма – 48 часов						
43	1	Водный туризм, виды, категории. Традиции в водных походах. Проверочный тест.	2	1	1	
44	2	Работа с географическими картами. Условные обозначения, масштабирование. Азимут, азимутальный ход.	2	1	1	
45	3	Уход за плав средствами, основные правила и условия. Страхование и безопасность группы в	2	-	2	

		спортивном походе. Аварийная ситуация, оперативные действия группы на маршруте.				
46	4	Техника сухой гребли. Элементы, постановка рук положение корпуса, работа рук. Отработка слаженности и синхронности действий команды. Упражнения на силу.	2	-	2	
47	5	Учебно-тренировочное занятие. Техника сухой гребли. Уход за плав средствами и снаряжением.	2	-	2	
57	6	Учебно-тренировочное занятие. Отработка техники сухой гребли, правильного дыхания его связь с темпом гребли. Упражнения по преодолению искусственно созданной полосы препятствий.	2	-	2	
48	7	Практикум. Страховка на воде. Страховочные средства и их виды.	2	-	2	
49	8	Отработка вязания узлов, применяемых в водном туризме.	2	-	2	
50	9	Обустройство бивуака. Распределение обязанностей	2	-	2	
51	10	Практикум. Страховка на воде, командная работа, уход за снаряжением, плав средствами	2	-	2	
52	11	Специальная физическая подготовка. Бег на выносливость. Спортивные игры.	2	-	2	
53	12	Теоретические основы оказания первой помощи пострадавшим на воде.	2	2	-	
54	13	Практикум. Отработка действий оказания первой помощи пострадавшим на воде.	2	-	2	
55	14	Практикум. Индивидуальная аптечка туриста	2	-	2	
56	15	Ориентирование на местности (компас, карта) Чтение топографических карт, условные обозначения, масштабирование	2	-	2	
57	16	Практикум. Снаряжение, упаковка вещей, сбор рюкзака, укладка груза в плав средстве. Ориентирование (компас, карта) Т.Б	2	-	2	
58	17	Водный поход. Участие в спортивных сборах. Техника гребли. Отработка навыков на гладкой воде.	4	-	4	
59	18	Водный поход. Участие в спортивных сборах. Отработка страховки, спасательных работ на гладкой воде.	4	-	4	
Итого:			48	4	44	
Итого:			144	14	130	

**Диагностическая карта
Проверка теоретических знаний**

Группа № _____

Фамилия, имя	Входящий тест «что я знаю о туризме»	Первая помощь	Снаряжение	Вязка узлов	Ориентирование	Итоговый тест Туристская деятельность	Итого:
Уровень усвоения программы							

100% - 80% - оптимальный уровень

80% - 45% - достаточный уровень

45% и ниже – недостаточный уровень

Карта наблюдения практических умений

№	Ф.И. ребёнка	Действия в походе	Работа в команде	Умение прийти на помощь	Соблюдение правил техники безопасности	Подготовка снаряжения	Установки палатки
1							
2							
3							

*3 балла - высокое проявление;

2 балла - частичное проявление;

1 балл - нет проявлений;

**Проверочный тест
«Что я знаю о туризме»**

Что такое туризм?

- отдых на берегу моря;
- путешествие по стране с рюкзаком;
- поход на гору.

Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- авиационный;
- водный;
- пешеходный

Какие вещи вы возьмете в поход?

- подушку;
- матрас;
- компас

Какое снаряжение относится к личному снаряжению?

- туристическая палатка;
- казанок;
- рюкзак.

Для чего предназначен компас?

- узнать время;
- для ориентирования на местности;
- для измерения масштаба карты.

Что такое бивак?

- в походной группе;
- место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

- иголка, нитка, булавки;
- зубная щетка, полотенце, нож;
- пила, молоток, плоскогубцы.

Разводить костер необходимо.

- по возможности на старом кострище;
- среди деревьев под нависающими ветвями;
- рядом с палатками

Определите признаки наземные предметы и водная поверхность название ветра штиль?

- Флаг висит спокойно, водная поверхность зеркальная;
- Флаг слабо развевается, рябь поверхность воды;
- флаг вытягивается, волны становятся длиннее.

Определите название ветра шторм по признакам наземным и водным предметы?

- ломает большие деревья, высокие волны с длинными опрокидывающимися гребнями;
- срывает крыши, вырывает с корнем деревья, вся водная поверхность становится белой от пены;
- ломает тонкие ветки, гнутся большие деревья, высота и длина волн заметно увеличиваются.

Тест
Туристское снаряжение и его виды

1. Виды снаряжения бывают:

1. Детское, индивидуальное;
2. Личное, групповое;
3. Медицинское, индивидуальное;
4. Кухонное, индивидуальное;
5. Групповое, индивидуальное.

2. Что не относится к групповому снаряжению?

1. Топор;
2. Палатка;
3. Спальный мешок;
4. Котелок;
5. Ложка;
6. Каремат;
7. Газовая горелка.

3. Что не относится к личному снаряжению?

1. Миска;
2. Зубная щетка;
3. Палатка;
4. Каремат;
5. Пила;
6. Ботинки;
7. Спальный мешок.

4. К специальному снаряжению относится:

1. Ботинки
2. Ледоруб;
3. Топор;
4. Куртка;
5. Котелок;
6. Веревка;
7. Жумар;
8. Рюкзак.

Проверочный тест «Первая медицинская помощь»

Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

- 1) Дать обезболивающее средство, вправить вывих и зафиксировать конечность
- 2) Осуществить иммобилизацию конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт
- 3) Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт

К закрытым повреждениям относятся ...

- А) вывих
- Б) порез
- В) заноза
- Г) царапина

Какого вида кровотечения не бывает?

- А) Спокойного
- Б) Капиллярного
- В) Венозного
- Г) Артериального

При укусе (присасывании) клеща необходимо:

- а) обильно смазать насекомое жиром или маслом;
- б) вырезать клеща острым предметом;
- в) прижечь место укуса огнём зажигалки;
- г) вырвать клеща пальцами (пинцетом) и смазать место укуса йодом

Каким способом можно прекратить действие электрического тока на пострадавшего:

- а) отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;
- б) отбросить от пострадавшего провод двумя руками;
- в) намотать на руку тряпку и быстро отбросить провод;
- г) отбросить провод сухой палкой.

При оказании помощи пострадавшему от теплового или солнечного удара и в первую очередь следует:

- а) дать обильное питьё;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) перенести его в прохладное место.

Что следует сделать при укусе змеи?

- А) Прижечь рану
- Б) Вызвать скорую помощь
- В) добежать самому до скорой помощи

Тест Туристские узлы

1. Определите, какой группы узлов не существует:

1. Проводники;
2. Для крепления к опоре;
3. Для организации страховки;
4. Для связывания веревок разного диаметра;
5. Для организации спуска пострадавшего;
6. Схватывающие.

2. Определите, к каким группам относятся узлы:

1. Встречная восьмерка - _____;
2. Академический - _____;
3. Штык - _____;
4. Проводник одним концом - _____;
5. Прямой - _____;
6. Серединный - _____.

3. Исключите узел, который не применяется для связывания веревок:

1. Прямой;
2. Встречный;
3. Схватывающий;
4. Грейпвайн.

4. Исключите узел, который вяжется без контрольных узлов:

1. Булинь;
2. Стремя;
3. Серединный проводник;
4. Проводник одним концом

На каком расстоянии от основного узла вяжется контрольный узел?

1. Не менее 5 см;
2. Не более 5 см;
3. Не менее 10 см;
4. Нет ограничений.

5. Перечислите узлы, которые используются для связывания концов веревок, но не требуют наличия контрольных узлов _____

6. Какой узел не требует наличие контрольного узла?

1. Академический;
2. Проводник одним концом;
3. Встречный;
4. Прямой;
5. Ни один из этих узлов.

7. На соревнованиях по вязанию узлов, штраф не ставится за:

1. Не сформированный узел;
2. Перехлест веревок в узле;
3. Узел завязан одной рукой;
4. Контрольный узел, завязанный на расстоянии более 5 см от основного узла;
5. Неправильно завязанный узел;
6. Узел завязан правильно;
7. Неправильно выбраны диаметры веревок.

Итоговый тест
Туристическая деятельность.

1. Напишите примеры личного снаряжения

Ответ: Спальник, средства личной гигиены, рюкзак, компас

2. Напишите примеры общего снаряжения

Ответ: Трехместная палатка, байдарка, тент, канат, пила

3. Без какого снаряжения невозможно занятия альпинизмом?

Ответ без страховочного снаряжения, в которое входит: обвязка, карабины, трос, зажимы.

4. Какие обязанности кострового в туристской группе?

Ответ: обязанности кострового искать подходящие место для костра, выбор типа костра, правильная растопка костра, соблюдение всех правил пожарной безопасности, следить за костром

5. Какие продукты пригодны для многодневного похода?

Ответ: Крупы, консервы, сублиматы.

6. Какой параметр самый главный при продуктов питания?

Ответ: Срок годности продукта питания. Свежесть продукта питания.

7. Что нужно сделать при установки палатки?

Ответ: Перед установки палатки, нужно выбрать безопасное место, которое находится вдали от ЛЭП, проезжей части, неустойчивых деревьев. Выбирать следует горизонтальное.

8. Написать 2 способа добычи огня:

Ответ: С помощью увеличительного стекла, С помощью трения.

Проверочный тест «Ориентирование»

Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это

- А) Карта
- Б) Компас
- В) Часы

На какой стороне горизонта встаёт Солнце?

- А) на юг
- Б) на запад
- В) на север
- Г) на восток

Север, юг, запад, восток – эти стороны горизонта называются:

- А) главные
- Б) основные
- В) промежуточные
- Г) важные

Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.

- А) Магнитный компас
- Б) Гидрокомпас
- В) Гирокомпас
- Г) Электронный компас

Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

- А) Треугольник
- Б) Кружок
- В) Кружок в кружочке
- Г) Треугольник в кружочке

Что будет справа от тебя, если ты станешь лицом на юг?

- А) север
- Б) юг
- В) запад
- Г) восток

Что будет сзади от тебя, если ты станешь лицом на восток?

- А) север
- Б) юг
- В) запад
- Г) восток

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм
(министерство спорта российской федерации приказ от 16 апреля 2018 № 345
«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«спортивный туризм»)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки группы
на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Скоростно-силовые	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Выносливость	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Сила	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)

Нормативы общей физической на тренировочном этапе (окончание обучения)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами	