

Отдел образования и культуры администрации муниципального образования  
ГО ЗАТО Комаровский Оренбургской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр «Ровесник»

**РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО**

решением педагогического Совета  
МБУ ДО Центр «Ровесник»  
Протокол № 1 от «08» сентября 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО Центр «Ровесник»  
\_\_\_\_\_ О.В.Пахомова  
Приказ № 31-О от «08» сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

*ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ*

**(ТУРИСТИЧЕСКИЙ КЛУБ «ГОРИЗОНТ»)**

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ - базовый

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ - 11-17 лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ - 4 года

Автор: Педагог дополнительного образования  
МБУ ДО Центр «Ровесник»

**Мартынов**

**Денис**

**Геннадьевич**

ЗАТО Комаровский  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	4
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	4
1.1.1	Направленность (профиль) программы	4
1.1.2	Актуальность программы	4
1.1.3	Педагогическая целесообразность	5
1.1.4	Отличительные особенности программы	5
1.1.5	Адресат программы	6
1.1.6	Объем и срок освоения программы	7
1.1.7	Формы обучения	8
1.1.8	Особенности организации образовательного процесса	8
1.1.9	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	8
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	8
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы</b>	10
1.3.1	Учебный план 1 года обучения Учебный план 2 года обучения Учебный план 3 года обучения учебный план 4 года обучения	10
1.3.2	Содержание учебного плана 1 года обучения Содержание учебного плана 2 года обучения Содержание учебного плана 3 года обучения Содержание учебного плана 4 года обучения	13
<b>1.4</b>	<b>Планируемые результаты</b>	18
1.4.1	Личностные результаты	18
1.4.2	Предметные результаты	18
1.4.3	Метапредметные результаты	18
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	19
<b>2.1</b>	<b>Календарный учебный график</b>	19
<b>2.2</b>	<b>Условия реализации программы</b>	51
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	51
2.2.2	Информационное обеспечение	53
2.2.3	Кадровое обеспечение	53
<b>2.3</b>	<b>Формы аттестации</b>	53
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	53

2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	53
<b>2.4</b>	<b>Оценочные материалы</b>	54
<b>2.5</b>	<b>Методические материалы</b>	54
<b>2.6</b>	<b>Список литературы</b>	56
2.6.1	Основная и дополнительная	56
2.6.2	Наглядный материал (альбомы, атласы, карты, таблицы и т.п.)	57
2.6.3	Интернет источники	57
	<b>Приложение</b> Приложение 1 Приложение 2	

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **1.1.1 Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» реализуется в рамках туристско-краеведческой направленности. Предлагает курс обучения туристскому мастерству, основным умениям и навыкам в области спортивного туризма.

**Уровень освоения программы** – базовый, что предполагает использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 –29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018\_№ 196\_Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ о т 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

#### **1.1.2 Актуальность программы**

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей обучающихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют обучающимся возможность свободного общения со

сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Дети приходят в детское объединение, ожидая многого. Важно дать им не только новые знания и компетенции, но и помогать реализовать их интересы. В спортивном туризме большое внимание уделяется практической подготовке. Обучение азам спортивного туризма начинается задолго до выхода на местность, так как с помощью теоретических знаний, применяемых в дальнейшем на практике и отработанных до навыка, появляется возможность успешного продвижения вперед и достижения поставленных целей.

### **1.1.3 Педагогическая целесообразность**

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по спортивному туризму, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности. С 2006 года данный вид выделен в ЕВСК (Единая Всероссийская спортивная квалификация) как туризм спортивный (дистанция – пешеходная).

С развитием спортивного туризма в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд по спортивному туризму, и вместе с тем гармоничного развития личности обучающегося.

### **1.1.4 Отличительные особенности программы**

Анализ некоторых программ («Спортивный туризм» автор А.А. Беляев; «Спортивный туризм» автор О.В. Силина; «Спортивный туризм» автор О.Н. Якутин) позволяет выделить в качестве отличительных особенностей то, что данная программа адаптирована, прежде всего, под календарь мероприятий по спортивному туризму и спортивному ориентированию спорта в Оренбургской области, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к стартам, а это позволяет более качественно подготовить обучающихся и достичь более высоких результатов в спортивном туризме.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

### 1.1.5 Адресат программы

Программа адресована учащимся 11-17 лет с учетом возрастных особенностей, половых различий, физических возможностей, интересов детей и родителей (законных представителей).

Для детей 8-12 лет характерно увеличение тотальных показателей физического развития. Энергетические ресурсы в этом возрасте в значительной мере расходуются на пластические процессы. Заметно вырастает мышечная масса, развиваются такие двигательные качества, как быстрота, сила и выносливость. В этом же возрасте надо планировать большой объем упражнений на гибкость.

В 11-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков наблюдается интенсивный прирост силы. Упражнения для развития силы должны быть в основном динамическими, т.к. сухожильная часть мышц у детей относительно невелика, что обеспечивает их большую сократительную способность. При развитии силы нагрузки не должны быть предельными и упражнения не должны вызывать длительного натуживания. У детей высокая пластичность артерий, поэтому емкость сосудистого русла может увеличиваться без существенного повышения кровяного давления. С возрастом и ростом тренированности увеличиваются аэробная и анаэробная производительность, улучшаются адаптационные реакции, уменьшается потребление кислорода на единицу работы. Однако упражнения на развитие выносливости у детей следует применять осторожно, т.к. развитие сердечно-сосудистой системы и других систем не завершено. Основным средством воспитания общей выносливости является равномерное выполнение упражнения (бег, гребля, бег на лыжах и т.д.), продолжительность которого должна увеличиваться постепенно.

Ведущим в физиологии подросткового периода является процесс полового созревания. У девочек оно происходит в 9-13 лет, у мальчиков в 10-14 лет. У девочек и мальчиков быстро (скачкообразно) увеличиваются размеры тела, значительно возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ), минутный объем кровообращения, мышечная сила и работоспособность.

Формирование дыхательных мышц идет интенсивно в 12-13 лет у девочек и в 16-17 лет у мальчиков. Высшая нервная деятельность ребенка в этот период характеризуется быстрой и прочной выработкой условных рефлексов, происходит развитие оперативного мышления.

В 13-15 лет у мальчиков происходит ускоренный прирост мышечной силы и выносливости, в несколько меньшей мере ловкости и быстроты. У девочек наблюдается рост выносливости, относительная сила стабилизируется, развитие ловкости и быстроты приостанавливается. Тренировочные занятия должны способствовать не только развитию

«ведущих» в этом возрасте качеств, но и «отстающих», в особенности ловкости, а у девочек и быстроты.

К 15 годам мышечная масса составляет 33% к общей массе тела. В мышцах увеличивается сухожильная часть, мышечная часть растет в меньшей мере. Создаются предпосылки для развития силовой и скоростной выносливости, повышаются скоростно-силовые качества. Упражнения для развития силы и различных форм ее проявления в большей мере должны быть динамическими. При выборе нагрузки следует учитывать несформированность опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

В 16-18 лет имеются благоприятные условия для развития силовых качеств у юношей и девушек, т.к. мышцы у них эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению велики. Опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные статические и динамические нагрузки. Следует уделять большое внимание упражнениям на развитие скоростно-силовых качеств и развитие силовой выносливости, как статического, так и динамического характера.

Эффективными средствами развития быстроты реакции и координационных способностей для спортивного туризма служат спортивные игры, особенно связанные с игрой руками (баскетбол, гандбол, волейбол, упрощенное регби и т.д.).

Таким образом, спортивная подготовка туристов спортсменов осуществляется на фоне неравномерного развития их физических способностей, в одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. В тоже время целесообразно уделять внимание развитию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Успешность учебного процесса во многом зависит от того насколько грамотно учитываются особенности психического развития детей, особенно в подростковом периоде, т.к. это наиболее трудный период в жизни человека. Подростковый период, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, длится от 13 до 16 лет. Это время большой «перестройки» не только организма, но и личности. У детей в этот период еще не выработаны важные жизненные умения, позволяющие пользоваться ими для созидания и развития.

### **1.1.6 Объем и срок освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» рассчитана на 4 года обучения в объеме 816 часа по программе и 432 часа на походы и соревнования.

Режим обучения на 1 группу: 204 учебных годовых часов по программе и 108 часов на походы и соревнования.

### 1.1.7 Формы обучения

Программа реализуется в очной ,заочной форме с применением дистанционных технологии .

### 1.1.8 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в группах одного возраста постоянного состава и индивидуально.

### 1.1.9 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Время, отведенное на обучение в первый год и в последующие, составляет 204часов. Количество часов из расчета 6 часов в неделю на одну группу. Занятия по программе комбинированные, включающие как теорию, так и практику.

Продолжительность занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий на базе школы	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год	Наполняемость групп
1 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	204	12 человек
2 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	204	12 человек
3 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	204	8 человек
4 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	204	8 человек

Основными формами образовательного процесса являются: практические занятия, игра, соревнование, слет, поход, теоретические занятия.

Группы формируются в начале учебного года на бесплатной основе. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортом. Занятия проводятся в спортивном зале. В выходные дни занятия проводятся на местности.

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель:** формирование гармонично развитой личности посредством занятий спортивным туризмом

### **Задачи:**

#### ***воспитательные:***

- формировать бережное отношение к природе.
- воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, взаимовыручку;
- содействовать правильному физическому развитию обучающихся;

#### ***развивающие:***

- развивать разнообразные практические навыки;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- развивать физические качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений;

#### ***образовательные:***

- обучать жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- повысить техническое и тактическое мастерство участников соревнований по спортивному туризму на дистанции - пешеходной, лыжной, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам.
- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план 1 года обучения (9-10 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2		беседа
2.	Специальная туристская подготовка	40	10	30	беседа, анкетирование, зачет
3.	Спортивное ориентирование	20	6	14	контрольное задание, тестирование, зачет
4.	Пешеходный туризм	40	6	34	беседа, анкетирование, зачет
5.	Лыжный туризм	40	4	36	беседа, анкетирование, зачет
6.	Велосипедный туризм	20	4	16	беседа, анкетирование, зачет
7.	Общая физическая подготовка	40	-	40	Зачет
8.	<b>Итоговые занятия</b>	2	-	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>	<b>32</b>	<b>172</b>	

#### Учебный план 2 года обучения (11-12 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2	-	Беседа
2.	Специальная туристская подготовка	30	8	22	беседа, анкетирование, зачет
3.	Спортивное ориентирование	20	6	14	беседа, тестирование, анкетирование, зачет
4.	Пешеходный туризм	38	4	34	беседа, анкетирование, зачет
5.	Лыжный туризм	38	4	34	беседа, зачет, анкетирование
6.	Школа безопасности	16	6	10	беседа, тестирование, зачет
7.	Велосипедный туризм	18	2	16	беседа, анкетирование, зачет
8.	Общая физическая подготовка	40	-	40	зачет
9.	Итоговые занятия	2	-	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>	<b>32</b>	<b>172</b>	

### Учебный план 3 года обучения (13-14 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2	-	Беседа
2.	Специальная туристская подготовка	16	2	14	беседа, анкетирование, зачет
3.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	16	2	14	Контрольное задание, тестирование, зачет
4.	Пешеходный туризм	40	4	36	беседа, анкетирование, зачет
5.	Лыжный туризм	40	4	36	беседа, анкетирование, зачет
6.	Водный туризм	14	2	12	беседа, анкетирование
7.	Школа безопасности	20	2	18	беседа, зачет
8.	Велосипедный туризм	18	2	16	беседа, анкетирование, зачет
9.	Общая физическая подготовка	36	-	36	зачет
10.	<b>Итоговые занятия</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
	<b><i>ИТОГО:</i></b>	<b>204</b>	<b>20</b>	<b>184</b>	

### Учебный план 4 года обучения (15-16 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Введение	2	2		Беседа
2.	Специальная туристская подготовка	16	2	14	беседа, анкетирование, зачет
3.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	16	2	14	Контрольное задание, тестирование, участие в соревнованиях по ориентированию
4.	Пешеходный туризм	40	4	36	беседа, анкетирование, зачет, участие в тур.слете
5.	Лыжный туризм	40	4	36	беседа, анкетирование, зачет, участие в тур.слете
6.	Школа безопасности	20	2	18	беседа, участие в соревнованиях
7.	Велосипедный туризм	18	2	16	беседа, анкетирование, зачет, участие в тур.слете
8.	Водный туризм	14	2	12	беседа, зачет, анкетирование
9.	Общая физическая подготовка	36	-	36	зачет
10.	<b>Итоговые занятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b><i>ИТОГО:</i></b>	<b>204</b>	<b>20</b>	<b>184</b>	

## 1.3.2 Содержание учебного плана 1 года обучения

### 1. Введение

**1.1 Теория:** Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

### 2. Специальная туристская подготовка

**Теория:** Специальное личное снаряжение. Работа с веревками. Работа с карабинами. Походная подготовка. Групповое снаряжение. Движение в походе. Профилактика опасностей и травм в походе. Организация бивачных работ. Питание в походе.

**Практика:** Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Самостраховка. Бухтовка и маркировка верёвки. Правила пользования карабинами, их назначение и применение. Установка палатки. Укладка рюкзака. Разработка маршрута

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет.

### 3. Спортивное ориентирование

**Теория:** План. Карта. Компас. Условные знаки. Тактико-техническая подготовка. Азимут. Движение по азимуту. Чтение карты

**Практика:** Работа с картой. Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Измерение расстояний по карте. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, тестирование, зачет.

### 4. Пешеходный туризм

**Теория:** Пешеходный туризм. Снаряжение Организация движения. Техника движения. Переправы: навесная, параллельная. Спуск, подъем, траверс склона.

**Практика:** Организация движения. Техника передвижения. Применение снаряжения. Отработка приемов подъема и спуска. Самостраховка.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет.

### 5. Лыжный туризм

**Теория:** Лыжный туризм. Организация движения. Техника движения Уход за лыжами. Ремонтный набор. Снаряжение для лыжного похода. Переправы: навесная, параллельная. Спуск, подъем, траверс склона

**Практика:** Применение лыж по назначению. Организация движения. Наведение переправ. Прохождение этапов

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет.

### 6. Велосипедный туризм

**Теория:** Велосипедный туризм. Виды спортивных велосипедов. Фигурное вождение велосипеда. Снаряжения для велопохода. Велосипедный кросс. Соревнования по велотуризму. Организация движения. Техника движения

**Практика:** Круг. Восьмерка. Змейка. Перенос предмета. Зигзаг. Ворота. Стоп - линия

Ремонтный набор. Специальная одежда. Организация движения на велосипеде. Подъемы. Спуски. Торможение. Техника движения на велосипеде.  
**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет.

### **7. Общая физическая подготовка**

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Силовая подготовка. Кроссовая подготовка  
**Формы контроля:** зачет.

## **Содержание учебного плана 2 года обучения**

### **1. Ведение**

**Практика:** Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

### **2. Специальная туристская подготовка**

**Теория:** Группы узлов, их назначение и применение. Изучение «Руководства...» и Регламента. Подготовка к туристскому слету. Подготовка к походу. Турбыт. Планирование маршрута и графика движения. Составление раскладки. Распределение обязанностей в группе.

**Практика:** Вязка узлов и применение их по назначению. Практическое применение правил при выполнении технических приемов. Составление раскладки для многодневных походов. Распределение обязанностей.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет.

### **3. Походная подготовка. Турбыт**

**Теория:** Планирование маршрута. Распределение обязанностей в группе

**Практика:** Заполнение маршрутного листа. График движения. Смета питания. Составление раскладки для многодневных походов.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, тестирование, зачет.

### **4. Спортивное ориентирование**

**Теория:** Условные знаки. Чтение рельефа. Изображение рельефа на карте. Тактические приемы спортивного ориентирования. Движение по азимуту.

**Практика:** Применение условных знаков при работе со спортивными картами. Определение форм рельефа. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, тестирование, зачет.

### **5. Пешеходный туризм**

**Теория:** Техника движения. Распределение обязанностей. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете

**Практика:** Способы передвижения по различным рельефам. Наведение этапов. Тактика прохождения дистанции. Страховка и сопровождение. Техника движения по различным рельефам. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Работа в связках. Командная работа.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет

### **6. Лыжный туризм**

**Теория:** Лыжный туризм. Соревнования по лыжному туризму. Тактика прохождения дистанции

**Практика:** Наведение этапов. Командная работа на этапах. Страховка и сопровождение. Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет

### **7. Школа безопасности**

**Теория:** Этапы маршрута. Правила соревнований. Сигналы бедствия. Передача информации на расстоянии. Первая помощь.

**Практика:** Передача информации на расстоянии. Оказание первой помощи.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, тестирование, зачет

### **8. Велосипедный туризм**

**Теория:** Велосипедный туризм. Тактика движения на велосипеде.

**Практика:** Фигурное вождение велосипеда. Организация движения. Техника движения. Триал.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет

### **9. Общая физическая подготовка.**

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Спортивные игры. Силовая подготовка. Кроссовая подготовка

Формы контроля: зачет, тестирование.

**Формы контроля:** зачет

## **Содержание учебного плана 3 года обучения**

### **1. Введение**

**Теория:** Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

### **2. Специальная туристская подготовка**

**Теория:** Изучение правил. Тактическая подготовка

**Практика:** Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет

### **3. Специальная подготовка по спортивному ориентированию**

**Теория:** Рельеф, условные знаки. Топография. Тактика в спортивном ориентировании

**Практика:** Работа с компасом, таблицами. Принцип отметки на КП. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

**Формы контроля:** топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

### **4. Пешеходный туризм**

**Теория:** Наведение этапов. Командная работа на этапах. Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

**Практика:** Командное прохождение дистанции Прохождение дистанций связками. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет

### **5. Лыжный туризм**

**Теория:** Тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

**Практика:** Наведение этапов. Командная работа на этапах. Прохождение дистанций связками и лично. Последовательность командных действий при работе на технических этапах.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет

### **6. Водный туризм**

**Теория:** Водный туризм и его разновидности. Плавательные средства. Соревнования по водному туризму и спортивные походы.

**Практика:** Прохождение водных препятствий. Организация страховки. Снаряжение для водного похода

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет

### **7. Школа безопасности**

**Теория:** Этапы маршрута. Правила соревнований . Комбинированная пожарная эстафета Составление маршрута.

**Практика:** Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего. Элементы ПСР Изучение района маршрута.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет

### **8. Велосипедный туризм**

**Теория:** Велосипедный туризм.

**Практика:** Фигурное вождение велосипеда. Восьмерка. Змейка. Перенос предмета. Зигзаг. Ворота. Стоп – линия. Триал. Канава вдоль, ров, подъем, спуск, поворот.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет

### **9. Физическая подготовка.**

**Практика:** Силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Спортивные игры, эстафеты. Кроссовая подготовка

**Формы контроля:** зачет

### **10. ПВД и участие в соревнованиях**

**Практика:** Участие в соревнованиях и походах

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

### **1. Введение**

Введение. Техника безопасности.

### **2. Специальная туристская подготовка**

**Теория:** Изучение Правил и Регламента. Тактическая подготовка

**Практика:** Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования. Способы преодоления дистанций.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет

### **3. Специальная подготовка по спортивному ориентированию**

**Теория:** Рельеф, условные знаки. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП. Классификация условных знаков. Тактика в спортивном ориентировании

**Практика:** Применение условных знаков. Работа с компасом. Деление топографических знаков по группам. Особенности техники в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет

### **4. Пешеходный туризм**

**Теория:** Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов.

**Практика:** Наведение этапов. Личное прохождение, связки. Командная работа на этапах. Командное прохождение дистанции.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет, участие в тур.слете

### **5. Лыжный туризм**

**Практика:** Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов

**Практика:** Наведение этапов. Личное прохождение, связки. Командная работа на этапах. Командное прохождение дистанции

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет, участие в тур.слете

### **6. Школа безопасности**

**Теория:** Планирование маршрута. Пожарная безопасность. Элементы ПСР. Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов.

**Практика:** Действия при возникновении пожара дома. Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (пенный, углекислотный, порошковый). Причины возникновения лесных пожаров, как их избежать. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет, участие в соревнованиях

### **7. Велосипедный туризм**

**Практика:** Последовательность личных и командных действий при прохождении этапов. Техническая вариативность прохождения этапов.

**Практика:** Фигурное вождение велосипеда. Триал. Прохождение дистанции 2-3 классов.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет

### **8. Водный туризм**

**Теория:** Водный туризм и его разновидности. Соревнования по водному туризму и спортивные походы. Плавательные средства

**Практика:** Прохождение водных препятствий. Организация страховки. снаряжение для водного похода.

**Формы контроля:** беседа, анкетирование, зачет

### **9. Физическая подготовка.**

**Практика:** Силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Спортивные игры, эстафеты. Кроссовая подготовка

**Формы контроля:** тестирование, зачет

## **1.4 Планируемые результаты**

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

По итогам 1 года обучения не менее 20% от обучающихся в объединении должны выполнить 2-юношеский разряд по спортивному туризму. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию муниципального уровня.

По итогам 2 года обучения не менее 20% от обучающихся в объединении должны выполнить 2-юношеский разряд; 20% - 1-юношеский разряд. Иметь призовые места в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию муниципального уровня.

По итогам 3 года обучения 20% от обучающихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд; 20% - I-юношеский разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию регионального уровня.

По итогам 4 года обучения не менее 50% от обучающихся в объединении должны выполнить II-спортивный разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию регионального и межрегионального уровня.

#### **1.4.1 Личностные результаты**

1. Сформировано бережное отношение к природе.
2. Воспитаны волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициатива, ответственность, товарищество и взаимовыручка;
3. Развита физические качества: выносливость, быстрота, сила, координация движения.

#### **1.4.2 Предметные результаты**

1. Сформированы жизненно важные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях: ориентирование на местности, оказание первой помощи, организация быта, передача информации;
2. Повышено техническое и тактическое мастерство участников соревнований по спортивному туризму на дистанции - пешеходной, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам.
3. Привиты навыки обеспечения безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

#### **1.4.3 Метапредметные результаты**

1. Развита разнообразные практические навыки: работа со специальной страховочной системой, работа с веревками и специальным снаряжением, техническая и тактическая подготовка.
2. Сформирован устойчивый интерес к систематическим занятиям туризмом.
3. Приобретены практические навыки и умения по закаливанию организма.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график 1 года обучения

№	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>			
1			Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	2	беседа	спорт. зал КСОШ	Беседа, анкетирование
			<b>Специальная туристская подготовка ОФП</b>	<b>40</b>			
2			Страховочная система. Применение страховочной системы	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, анкетирование
3			Специальное снаряжение	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
4			Самостраховка. Работа со снаряжением. Требования к веревке. Применение	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование, зачет
5			Основная и вспомогательная веревка. Работа с веревками	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование, зачет
6			Бухтовка и маркировка верёвки	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
7			Виды карабинов. Правила пользования карабинами. Применение карабинов	2	беседа, демонстрация, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, анкетирование, зачет
8			ОФП. Общеразвивающие упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
9			Назначение карабинов	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование

10			Работа с карабинами	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
11			ОФП. Общеразвивающие упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
12			Групповое снаряжение. Назначение и применение	2	беседа, демонстрация	спорт. зал КСОШ	анкетирование
13			Типы палаток. Требования к снаряжению	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
14			ОФП. Общеразвивающие упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
15			Список личного и командного снаряжения.	2	беседа, демонстрация	спорт. зал КСОШ	беседа
16			Правила укладки рюкзака	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
17			ОФП. Беговые упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
18			Распределение обязанностей в группе	2	беседа	спорт. зал КСОШ	анкетирование
19			Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, зачет
20			ОФП. Бег на местности	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
21			Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена	2	рассказ	спорт. зал КСОШ	беседа

22			Требование к месту для бивуака, костра	2	беседа	спорт. зал КСОШ	беседа
23			ОФП. Прыжковые упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
24			Меню. Раскладка. Перекус. Как составить меню, как сохранить продукты	2	беседа	спорт. зал КСОШ	тестирование
25			Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов.	2		спорт. зал КСОШ	беседа
			<b>Спортивное ориентирование ОФП</b>	<b>20 8</b>		спорт. зал КСОШ	
26			Виды карт и их назначение	2	беседа	спорт. зал КСОШ	анкетирование
27			План. Карта	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
28			ОФП. Развитие выносливости, силы, быстроты	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
29			Компас. Методы определения сторон горизонта	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
30			Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков	2	беседа	спорт. зал КСОШ	тестирование
31			ОФП. Развитие выносливости, силы, быстроты	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
32			Обозначение объектов местности условными знаками	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование

33			Определения расстояние по карте. Использование масштаба. Измерение расстояний по карте.	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, тестирование
34			ОФП. Развитие скоростно- силовых способностей	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
35			Тактико-техническая подготовка	4	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
36			Азимут. Движение по азимуту	2	беседа, практическое занятие	на местности	зачет
37			ОФП. Развитие скоростно- силовых способностей	2			
38			Чтение карты	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
			<b>Пешеходный туризм ОФП</b>	<b>40 10</b>		спорт. зал КСОШ	
39			Пешеходный туризм и его разновидности: соревнования, спортивный поход	2	беседа, рассказ	спорт. зал КСОШ	беседа
40			Специальное индивидуальное снаряжение. Каска. Грудная обвязка. Карабины. Приспособления для подъема. Приспособления для спуска	2	беседа, практическое занятие, демонстрация	спорт. зал КСОШ	беседа, анкетирование зачет
41			Самостраховка	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
42			ОФП. Подвижные игры	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
43			Применение снаряжения. Отработка приемов подъема и спуска	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет

44			Организация движения	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
45			Способы передвижения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
46			ОФП. Спортивные игры. Пионербол	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
47			Способы передвижения по различным рельефам	2	беседа, практическое занятие	на местности	зачет
48			Техника передвижения	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
49			Техника передвижения по скальному участку	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, зачет
50			ОФП. Спортивные игры. Пионербол	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
51			Техника передвижения по жердям и кочкам.	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
52			Виды переправ	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, тестирование
53			Навесная переправа	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
54			ОФП. Спортивные игры. Футбол	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
55			Переправа через реку, овраг по бревну. Переправа в брод. Переправа в брод по перилам	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет

56			Переправа по веревке с перилами	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
57			Преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки.	2	практическое занятие	на местности	зачет
58			ОФП. Спортивные игры. Футбол	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
59			Подъем по склону	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
60			Подъем по перилам	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
61			Спуск по склону	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
62			Спуск по перилам	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
63			Траверс склона. Траверс склона при помощи альпенштока	2	практическое занятие	на местности	зачет
			<b>Лыжный туризм ОФП</b>	<b>40 10</b>			
64			Лыжный туризм	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
65			Виды прогулочных и туристических лыж	2	беседа, демонстрация	спорт. зал КСОШ	беседа
66			Организация движения	2	практическое занятие	стадион	зачет
67			ОФП. Спортивные игры. Баскетбол	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
68			Техника движения	2	беседа,	стадион	зачет

					практическое занятие		
69			Уход за лыжами. Ремонтный набор	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
70			Личное снаряжение	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование, зачет
71			ОФП. Кроссовая подготовка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
72			Групповое снаряжение	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование, зачет
73			Прохождение переправы «навесная»	2	практическое занятие	стадион	зачет
74			Прохождение переправы «параллельная»	2	практическое занятие	стадион	зачет
75			ОФП. Кроссовая подготовка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
76			Прохождение переправы «Навесная» лично	2	практическое занятие	стадион	зачет
77			Прохождение переправы «навесная» группами	2	практическое занятие	стадион	зачет
78			Прохождение переправы «параллельная» лично	2	практическое занятие	стадион	зачет
79			Прохождение переправы «параллельная» группами	2	практическое занятие	стадион	зачет
80			ОФП. Кроссовая подготовка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
81			Прохождение с командной страховкой	2	беседа,	стадион	зачет
82			Прохождение с самостраховкой	2	практическое занятие	стадион	зачет
83			Прохождение переправы «спуск, подъем» лично	2	практическое занятие	стадион	зачет
84			Прохождение переправы «спуск, подъем»	2	практическое	стадион	зачет

			группами		занятие		
85			Прохождение переправы «траверс склона лично	2	практическое занятие	стадион	зачет
86			ОФП. Кроссовая подготовка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
87			Прохождение переправы «траверс склона» группами	2	беседа, практическое занятие	стадион	зачет
88			Прохождение переправ с командной страховкой	2	практическое занятие	стадион	зачет
			<b>Школа безопасности</b>	<b>20</b>			
89			Составление маршрута. Изучение района маршрута	2	беседа, практическое занятие	спорт.зал СОШ № 3	беседа
90			Правила соревнований	2	беседа	спорт. зал КСОШ	тестирование
91			Сигналы бедствия	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
92			Коды бедствия	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
93			Передача информации на расстоянии	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
94			Основные правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, анкетирование
95			Виды повязок и способы наложения на верхнюю конечность, на голову, на туловище, на нижнюю конечность.	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование, зачет
96			Характеристика различных видов кровотечений. Способы остановки кровотечения	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование, зачет
97			Первая помощь при переломах. Правила и	2	беседа,	спорт. зал	тестирование, зачет

			способы транспортировки пострадавших.		практическое занятие	КСОШ	
98			Первая помощь при отравлениях, укусах змей, утоплении, отравлении, потере сознания	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование, зачет
			<b>Итоговые занятия</b>	<b>2</b>			зачет
			<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>			

### Календарный учебный график 2 года обучения

№	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			Вводное занятие	2			
1	15.09.2023		Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	2	беседа	спорт. зал КСОШ	Беседа, анкетирование
			<b>Специальная туристская подготовка ОФП</b>	<b>20</b>		спорт. зал КСОШ	
2	19.09.2023		Группы узлов, их назначение и применение на практике	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, анкетирование
3	20.09.2023 21.09.2023 22.09.2023		Прямой, встречный, схватывающий узлы	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование, зачет
4	26.09.2023		<b>ОФП. Общеразвивающие упражнения</b>	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
5	27.09.2023 28.09.2023 29.09.2023		Проводники: проводник восьмерка, двойной проводник, австрийский проводник	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование, зачет
6	3.10.2023		Вязка узлов на опоре	2	беседа, практическое	спорт. зал	анкетирование, зачет

					занятие	КСОШ	
7	4.10.2023 6.10.2023		<b>ОФП.</b> Общеразвивающие упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
8	5.10.2023 10.09.2023 12.09.2023		Разбор пунктов Регламента. Раздел 3. Приложение	6	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование, зачет
9	11.10.2023 13.10.2023		Практическое применение правил при выполнении технических приемов	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, анкетирование
10	17.10.2023		<b>ОФП.</b> Прыжковые упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
			<b>Походная подготовка. Турбыт ОФП</b>	<b>16 4</b>			
11	18.10.2023 20.10.2023		Планирование маршрута	2	беседа	спорт. зал КСОШ	беседа
12	19.09.2023		Дневной километраж	2	беседа	спорт. зал КСОШ	тестирование
13	24.10.2023		<b>ОФП.</b> Беговые упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
14	25.10.2023 27.10.2023		График движения	2	рассказ практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
15	31.10.2023		Маршрутный лист. Правила заполнения	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	заполнение маршрутного листа
16	1.11.2023 3.11.2023		Нормы продуктов на человека	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
17	2.11.2023		<b>ОФП.</b> Бег на местности	2	практическое	спорт. зал	зачет

					занятие	КСОШ	
18	7.11.2023		Смета питания	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
19	8.11.2023 10.11.2023		Составление раскладки для многодневных походов	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
20	9.11.2023		Распределение обязанностей в группе	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
			<b>Спортивное ориентирование ОФП</b>	<b>14 10</b>			
21	14.11.2023		Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков	2	беседа	спорт. зал КСОШ	тестирование
22	15.11.2023 17.11.2023		<b>ОФП. Челночный бег</b>	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
23	16.11.2023		Применение условных знаков при работе со спортивными картами	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
24	21.11.2023		Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью	2	беседа, практическое занятие	на местности	беседа, тестирование
25	22.11.2023 24.11.2023		<b>ОФП. Эстафетный бег</b>	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
26	23.11.2023		Формы рельефа. Понятие «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих»	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
27	28.11.2023		<b>ОФП. Эстафетный бег</b>	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
28	29.11.2023 1.12.2023		Определение форм рельефа	2	беседа, практическое	спорт. зал	беседа

					занятие	КСОШ	
29	30.11.2023		Азимут. Движение по азимуту. Выбор пути между КП. Азимут на ориентир	2	беседа, практическое занятие	на местности	зачет
30	5.12.2023		<b>ОФП.</b> Бег на 30 м,60 м	2	практическое занятие	Стадион	зачет
31			Особенности видов тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
32			<b>ОФП.</b> Бег на 1000м	2	практическое занятие	Стадион	зачет
			<b>Пешеходный туризм</b> <b>ОФП</b>	<b>38</b> <b>10</b>			
33			Техника движения по различным рельефам	2	рассказ, практическое занятие	на местности	беседа
34			Способы передвижения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
35			<b>ОФП.</b> Развитие выносливости	2	практическое занятие	Стадион	зачет
36			Способы передвижения по различным рельефам	2	беседа, практическое занятие	на местности	зачет
37			Наведение переправ	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
38			Техника безопасности при наведение переправ. Организация этапов	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, зачет
39			Наведение параллельной переправы	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
40			<b>ОФП.</b> Развитие скоростно-силовых способностей	2	практическое занятие	спорт. зал	зачет

						КСОШ	
41			Наведение навесной переправы	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
42			Наведение подъема	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
43			Наведение спуска	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
44			<b>ОФП. Подвижные игры</b>	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
45			Наведение траверса склона	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
46			Последовательность командных действий при работе на технических этапах.	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
47			Работа в связках	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
48			Командная страховка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
49			<b>ОФП. Подвижные игры</b>	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
50			Виды страховки. Сопровождение	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
51			Командное прохождение технических этапов	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
52			Организация страховки и самостраховки	4	практическое	спорт. зал	зачет

					занятие	КСОШ	
53			<b>ОФП.</b> Спортивные игры. Пионербол	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
54			Распределение скоростно-силовых качеств	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
			<b>Лыжный туризм ОФП</b>	<b>38 10</b>			
55			Лыжный туризм. Соревнования по лыжному туризму	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
56			Способы передвижения по различным рельефам	2	беседа, практическое занятие	стадион	зачет
57			Наведение переправ	2	практическое занятие	стадион	зачет
58			<b>ОФП.</b> Спортивные игры. Баскетбол	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
59			Техника безопасности при наведение переправ. Организация этапов	2	рассказ, практическое занятие	стадион	беседа, зачет
60			Наведение параллельной переправы	2	практическое занятие	стадион	зачет
61			Наведение навесной переправы	2	практическое занятие	стадион	зачет
62			<b>ОФП.</b> Спортивные игры. Баскетбол	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
63			Наведение подъема	2	практическое занятие	стадион	зачет
64			Наведение спуска	2	практическое занятие	стадион	зачет
65			Наведение траверса склона	2	практическое занятие	стадион	зачет
66			Последовательность командных действий при	4	практическое	стадион	зачет

			работе на технических этапах.		занятие		
67			<b>ОФП.</b> Кроссовая подготовка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
68			Работа в связках	2	практическое занятие	стадион	зачет
69			Командная страховка	2	практическое занятие	стадион	зачет
70			Виды страховки. Сопровождение	2	практическое занятие	стадион	зачет
71			<b>ОФП.</b> Кроссовая подготовка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
72			Командное прохождение технических этапов	2	практическое занятие	стадион	зачет
73			Организация страховки и самостраховки	4	практическое занятие	стадион	зачет
74			Распределение скоростно-силовых качеств	2	практическое занятие	стадион	зачет
75			<b>ОФП.</b> Кроссовая подготовка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
76			Тактика расстановки членов команды	2	беседа, практическое занятие	стадион	зачет
			<b>Школа безопасности</b>	<b>16</b>			
77			Составление маршрута. Изучение района маршрута	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
78			Сигналы бедствия	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
79			Коды бедствия	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование
80			Передача информации на расстоянии	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
81			Основные правила оказания первой	2	беседа,	спорт. зал	беседа, анкетирование

			медицинской помощи при различных видах повреждений		практическое занятие	КСОШ	
82			Пожарная стометровая полоса с препятствиями	4	практическое занятие	на местности	тестирование, зачет
83			Одевание пожарной боевой одежды. Работа с пожарным рукавом	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование, зачет
			<b>Велосипедный туризм</b>	<b>18</b>		спорт. зал КСОШ	
84			Велосипедный туризм	2	рассказ	спорт. зал КСОШ	беседа
85			Фигурное вождение велосипеда	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
86			Круг. Восьмерка .Змейка. Перенос предмета. Зигзаг	2	практическое занятие	на местности	зачет
87			Ворота. Стоп - линия	2	практическое занятие	на местности	зачет
88			Снаряжение для велопохода	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
89			Организация движения на велосипеде	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
90			Техника движения на велосипеде	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
91			Триал. Канавы вдоль, ров	2	практическое занятие	на местности	зачет
92			Подъемы. Спуски. Торможение	2	практическое занятие	на местности	зачет
			<b>Итоговые занятия</b>	<b>2</b>			зачет
			<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>			

## **Календарный учебный график 3 года обучения**

№	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>			
1	15.092023		Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона	2	беседа	спорт. зал КСОШ	Беседа, анкетирование
			<b>Специальная туристская подготовка ОФП</b>	<b>16</b>		спорт. зал КСОШ	
2			Положение о соревнованиях. Участники соревнований	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, тестовые задания
3			Проведение соревнований	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование, зачет
4			Основные принципы определения результатов	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование, зачет
5			ОФП. Строевые упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
6			Разрядные требования	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование, зачет
7			Многообразие тактических способов преодоления дистанций	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование, зачет
8			Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на опережение	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, анкетирование
9			ОФП. Общеразвивающие упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
10			Скоростно-силовые затраты на дистанции.	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, анкетирование

			<b>Специальная подготовка по спортивному ориентированию ОФП</b>	<b>16 4</b>			
11			Группа спортивных знаков, применяемых в спортивном ориентировании	2	беседа	спорт. зал КСОШ	тестирование
12			Правила соревнований по маркированной трассе	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
13			Принцип отметки КП	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, тестирование
14			ОФП. Общеразвивающие упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
15			Назначения и свойства топографических знаков	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
16			Особенности тактики	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
17			Азимут. Движение по азимуту. Выбор пути между КП. Азимут на ориентир	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
18			ОФП. Прыжковые упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
19			Ориентирование на зимних трассах	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
20			Карта и условные обозначения ориентирования на лыжах	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
			<b>Пешеходный туризм ОФП</b>	<b>40 10</b>		спорт. зал КСОШ	

21			Техника движения по различным рельефам	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
22			Способы передвижения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
23			Способы передвижения по различным рельефам	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
24			ОФП. Беговые упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
25			Наведение переправ	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
26			Техника безопасности при наведение переправ. Организация этапов	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, зачет
27			Наведение параллельной переправы	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
28			ОФП. Развитие выносливости	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
29			Наведение навесной переправы	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
30			Наведение подъема	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
31			Наведение спуска	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
32			ОФП. Развитие быстроты	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет

33			Наведение траверса склона	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
34			Последовательность командных действий при работе на технических этапах.	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
35			Работа в связках	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
36			ОФП. Развитие скоростно-силовые способности	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
37			Командная страховка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
38			Виды страховки. Сопровождение	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
39			Командное прохождение технических этапов	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
40			ОФП. Подвижные игры	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
41			Организация страховки и само страховки	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
42			Распределение скоростно-силовых качеств	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
			<b>Лыжный туризм ОФП</b>	<b>40 10</b>		спорт. зал КСОШ	
43			Лыжный туризм. Соревнования по лыжному туризму	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа

44			Способы передвижения по различным рельефам	2	беседа, практическое занятие	стадион	зачет
45			Наведение переправ	2	практическое занятие	стадион	зачет
46			ОФП. Подвижные игры	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
47			Техника безопасности при наведение переправ. Организация этапов	2	рассказ, практическое занятие	стадион	беседа, зачет
48			Наведение параллельной переправы	2	практическое занятие	стадион	зачет
49			Наведение навесной переправы	2	практическое занятие	стадион	зачет
50			ОФП. Спортивные игры. Пионербол	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
51			Наведение подъема	2	практическое занятие	стадион	зачет
52			Наведение спуска	2	практическое занятие	стадион	зачет
53			Наведение траверса склона	2	практическое занятие	стадион	зачет
54			ОФП. Спортивные игры. Баскетбол	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
55			Последовательность командных действий при работе на технических этапах.	4	практическое занятие	стадион	зачет
56			Работа в связках	2	практическое занятие	стадион	зачет
57			Командная страховка	2	практическое занятие	стадион	зачет
58			ОФП Спортивные игры. Баскетбол	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
59			Виды страховки. Сопровождение	2	практическое занятие	стадион	зачет
60			Командное прохождение технических этапов	2	практическое занятие	стадион	зачет

61			Организация страховки и самостраховки	4	практическое занятие	стадион	зачет
62			ОФП. Спортивные игры. Футбол	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
63			Распределение скоростно-силовых качеств	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
64			Тактика расстановки членов команды	2	беседа, 5практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
			<b>Школа безопасности ОФП</b>	<b>20 4</b>		спорт. зал КСОШ	
65			Правила транспортировки пострадавшего	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
66			Изготовление носилок из подручных средств	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
67			ОФП. Кроссовая подготовка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
68			Пожарная стометровая полоса с препятствиями	2	практическое занятие	на местности	зачет
69			Одевание пожарной боевой одежды	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
70			Работа с пожарным рукавом	4	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
71			ОФП. Кроссовая подготовка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
72			Преодоление забора, бума	4	практическое занятие	на местности	зачет

73			Элементы ПСР	2	практическое занятие	на местности	тестирование, зачет
			<b>Водный туризм</b>	<b>14</b>			
74			Водный туризм. Разновидности	2	рассказ, демонстрация	спорт. зал КСОШ	беседа
75			Плавательные средства. Катамаран. Каяк. Байдарка	2	демонстрация	спорт. зал КСОШ	зачет
76			Гонки на спортивных судах	2	беседа, практическое занятие	на местности	зачет
77			Прохождение водных дистанций	2	практическое занятие	на местности	зачет
78			Тактика прохождения дистанций	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
79			Снаряжения для водного похода	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
80			Организация страховки	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
			<b>Велосипедный туризм ОФП</b>	<b>18 4</b>		спорт. зал КСОШ	
81			Велосипедный туризм	2	рассказ	спорт. зал КСОШ	беседа
82			Фигурное вождение велосипеда	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
83			Круг. Восьмерка .Змейка. Перенос предмета. Зигзаг	2	практическое занятие	на местности	зачет
84			ОФП. Кроссовая подготовка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет

85			Ворота. Стоп - линия	2	практическое занятие	на местности	зачет
86			Снаряжение для велопохода	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
87			Организация движения на велосипеде	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
88			ОФП. Кроссовая подготовка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
89			Техника движения на велосипеде	2	практическое занятие	на местности	зачет
90			Триал. Канавы вдоль, ров	2	практическое занятие	на местности	зачет
91			Подъемы. Спуски. Торможение	2	практическое занятие	на местности	зачет
			<b>Итоговые занятия</b>	<b>2</b>			зачет
			<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>			

**Календарный учебный график 4 года обучения**

№	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>			
1			Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона	2	беседа	спорт. зал КСОШ	Беседа, анкетирование
			<b>Специальная туристская подготовка ОФП</b>	<b>16 4</b>		спорт. зал КСОШ	
2			Положение о соревнованиях. Участники соревнований	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, тестовые задания
3			Проведение соревнований	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование, зачет
4			ОФП. Строевые упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
5			Основные принципы определения результатов	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование, зачет
6			Разрядные требования	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	анкетирование, зачет
7			Многообразие тактических способов преодоления дистанций	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование, зачет
8			ОФП. Общеразвивающие упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
9			Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на опережение	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, анкетирование
10			Скоростно-силовые затраты на дистанции.	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, анкетирование

			<b>Специальная подготовка по спортивному ориентированию ОФП</b>	<b>16 4</b>		спорт. зал КСОШ	
11			Группа спортивных знаков, применяемых в спортивном ориентировании	2	беседа	спорт. зал КСОШ	тестирование
12			Правила соревнований по маркированной трассе	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
13			Принцип отметки КП	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, тестирование
14			ОФП. Прыжковые упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
15			Назначения и свойства топографических знаков	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
16			Особенности тактики	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
17			Азимут. Движение по азимуту. Выбор пути между КП. Азимут на ориентир	2	беседа, практическое занятие	на местности	зачет
18			ОФП. Беговые упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
19			Ориентирование на зимних трассах	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
20			Карта и условные обозначения ориентирования на лыжах	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
			<b>Пешеходный туризм ОФП</b>	<b>40 10</b>		спорт. зал КСОШ	

21			Техника движения по различным рельефам	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
22			Способы передвижения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
23			Способы передвижения по различным рельефам	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
24			ОФП. Бег на 30м, 60м	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
25			Наведение переправ	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
26			Техника безопасности при наведение переправ. Организация этапов	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа, зачет
27			Наведение параллельной переправы	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
28			ОФП. Бег на 1000 м	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
29			Наведение навесной переправы	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
30			Наведение подъема	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
31			Наведение спуска	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
32			ОФП. Бег на местности	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет

33			Наведение траверса склона	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
34			Последовательность командных действий при работе на технических этапах.	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
35			Работа в связках	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
36			ОФП. Челночный бег	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
37			Командная страховка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
38			Виды страховки. Сопровождение	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
39			Командное прохождение технических этапов	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
40			ОФП. Развитие выносливости	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
41			Организация страховки и само страховки	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
42			Распределение скоростно-силовых качеств	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
			<b>Лыжный туризм ОФП</b>	<b>40 10</b>			
43			Лыжный туризм. Соревнования по лыжному туризму	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
44			Способы передвижения по различным	2	беседа,	стадион	зачет

			рельефам		практическое занятие		
45			Наведение переправ	2	практическое занятие	стадион	зачет
46			ОФП. Развитие скоростно-силовые качества	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
47			Техника безопасности при наведение переправ. Организация этапов	2	рассказ, практическое занятие	стадион	беседа, зачет
48			Наведение параллельной переправы	2	практическое занятие	стадион	зачет
49			Наведение навесной переправы	2	практическое занятие	стадион	зачет
50			ОФП. Развитие силы. Силовые упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
51			Наведение подъема	2	практическое занятие	стадион	зачет
52			Наведение спуска	2	практическое занятие	стадион	зачет
53			Наведение траверса склона	2	практическое занятие	стадион	зачет
54			ОФП. Силовые упражнения	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
55			Последовательность командных действий при работе на технических этапах.	4	практическое занятие	стадион	зачет
56			Работа в связках	2	практическое занятие	стадион	зачет
57			Командная страховка	2	практическое занятие	стадион	зачет
58			ОФП. Подвижные игры	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
59			Виды страховки. Сопровождение	2	практическое занятие	стадион	зачет
60			Командное прохождение технических этапов	2	практическое занятие	стадион	зачет
61			Организация страховки и самостраховки	4	практическое	стадион	зачет

					занятие		
62			ОФП. Спортивные игры. Волейбол	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
63			Распределение скоростно-силовых качеств	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
64			Тактика расстановки членов команды	2	беседа, 5практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
			<b>Школа безопасности ОФП</b>	<b>20 4</b>		спорт. зал КСОШ	
65			Правила транспортировки пострадавшего	2	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	беседа
66			Изготовление носилок из подручных средств	4	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
67			ОФП. Спортивные игры. Волейбол	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
68			Пожарная стометровая полоса с препятствиями	2	практическое занятие	на местности	зачет
69			Одевание пожарной боевой одежды	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
70			Работа с пожарным рукавом	4	беседа, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
71			ОФП. Спортивные игры	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
72			Преодоление забора, бума	4	практическое занятие	на местности	зачет
73			Элементы ПСР	2	практическое	на	тестирование, зачет

					занятие	местности	
			<b>Водный туризм ОФП</b>	<b>14 4</b>			
74			Водный туризм. Разновидности	2	рассказ, демонстрация	спорт. зал КСОШ	беседа
75			Плавательные средства. Катамаран. Каяк. Байдарка	2	демонстрация	спорт. зал КСОШ	зачет
76			ОФП. Спортивные игры	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
77			Гонки на спортивных судах	2	беседа, практическое занятие	на местности	зачет
78			Прохождение водных дистанций	2	практическое занятие	на местности	зачет
79			Тактика прохождения дистанций	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
80			ОФП. Кроссовая подготовка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
81			Снаряжения для водного похода	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
82			Организация страховки	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
			<b>Велосипедный туризм ОФП</b>	<b>18 4</b>		спорт. зал КСОШ	
83			Велосипедный туризм	2	рассказ	спорт. зал КСОШ	беседа
84			Фигурное вождение велосипеда	2	практическое	спорт. зал	зачет

					занятие	КСОШ	
85			Круг. Восьмерка .Змейка. Перенос предмета. Зигзаг	2	практическое занятие	на местности	зачет
86			ОФП. Кроссовая подготовка	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
87			Ворота. Стоп - линия	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
88			Снаряжение для велопохода	2	рассказ, практическое занятие	спорт. зал КСОШ	тестирование
89			Организация движения на велосипеде	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
90			ОФП. Кросс на пересеченной местности	2	практическое занятие	спорт. зал КСОШ	зачет
91			Техника движения на велосипеде	2	практическое занятие	на местности	зачет
92			Триал. Канава вдоль, ров	2	практическое занятие	на местности	зачет
93			Подъемы. Спуски. Торможение	2	практическое занятие	на метсности	зачет
			<b>Итоговые занятия</b>	<b>2</b>			зачет
			<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>			

## 2.2 Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Основой материально-технического обеспечения является спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

Таблица 1

<b>Личное снаряжение</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество</b>
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые)	пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные	пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё	шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм	шт.	1
5.	Куртка тёплая	шт.	1
6.	Шапка тёплая	шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые	пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые	пар.	1
9.	Свитер тёплый	шт.	1
10.	Накидка от дождя	шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)	комплект	1
12.	Рюкзак	шт.	1
13.	Страховочная система	комплект	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете)	комплект	1
15.	Карабин с муфтой	шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	шт.	2
18.	Каска	шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка)	шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль)	шт.	1
21.	Фонарь электрический	шт.	1
22.	Запасные батарейки	шт.	2
23.	Компас	шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки	шара	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей	шт.	1

Таблица 2

<b>Групповое снаряжение</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество</b>
1.	Котлы	шт.	2л на чел.
2.	Топор	шт.	3
3.	Нож	шт.	6
4.	Часы ручные механические	шт.	4
5.	Свечи стеариновые	шт.	4-6
6.	Сухой спирт	табл.	2 упаковки
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	шт.	1 на 3-х человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом	шт.	3 на гр. 15 человек
9.	Блокнот, ручка, линейка	комплект	1 комплект на 5 чел
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	шт.	3 шт. на 7 чел.
11.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	шт.	2
12.	Карабин с муфтой	шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего	шт.	3
14.	Блок ролики	шт.	6
15.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок	шт.	3
17.	Медицинская аптечка	комплект	1 на 8 чел.
18.	Ремонтный набор	комплект	1
19.	Спальники	шт.	1 на обучающегося
20.	Коврики	шт.	1 на обучающегося
21.	Костровые принадлежности (тросик и т.д.) из металла	комплект	комплект
22.	Фотоаппарат	шт.	1
23.	Картографический материал	комплект	комплект
24.	Курвиметр	шт.	1 на 3 чел.
25.	Горелка	шт.	2
26.	Пила двуручная	шт.	2

### **2.2.2. Информационное обеспечение**

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования, регламенты по всем дистанциям);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий);
- видеоматериалы по спортивному туризму;
- фотоматериалы по спортивному туризму;
- интернет источники.

### **2.2.3 Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог по туризму Мартынов Денис Геннадьевич: образование средне-специальное, прошел профессиональную переподготовку в 2018 г., специальность по диплому «Педагогик дополнительного образования детей и взрослых» Общий стаж работы -7 лет, педагогический стаж- 4 года, стаж работы в данном учреждении- 1 год.

Мартынов Денис Геннадьевич прошел необходимую туристско-спортивную подготовку: опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная- лыжная- велосипедная: личная, связка, группа), школа безопасности, спортивному ориентированию.

## **2.3 Формы аттестации**

### **2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах: аналитическая справка, видеозапись, грамота, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

### **2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах: аналитический материал по итогам проведения соревнований, аналитическая справка, открытое занятие, отчет итоговый, слет, соревнование.

## 2.4 Оценочные материалы

### Перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов

Уровень спортивного и технического мастерства проверяется на соревнованиях областного, районного масштабов и оценивается в присвоении спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация)(*Приложение 1*)

Диагностический инструментарий, используемый при определении качества знаний, умений и навыков обучающихся:

- Единая всероссийская спортивная классификация (*приложение 1*);
- Тесты «Что берем с собой в поход?», «На выживание для юных туристов», «Тест-загадка по топографии»; - Викторины «Карта», «Медицина», «Питание», «Снаряжение».

Уровень социальной адаптивности, степень самореализации, самооценки, самоопределения, самоактуализации обучающихся диагностируется с помощью психолого-педагогического инструментария (*Приложение 2*):

- опросники социально психологической адаптивности, «Готовность подростков к выбору профессии»;
- Анкета «Я и смысл моей жизни»;
- Методика «Самооценка личности старшеклассника»;
- Диагностика самоактуализации личности;
- Методика изучения социализированности личности подростка (М.И.Рожковой);
- Методика «Ситуация выбора» (Л.В.Байбородова);
- Методика определения самооценки (Т.В.Дембо, С.Я.Рубинштейн);
- Тест «Круги»;
- Методика «Изучение скорости мышления»
- Методика «Исключение лишнего».

## 2.5 Методические материалы

– **методы обучения:** словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый; игровой, дискуссионный;

**воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация ;

– **формы организации образовательного процесса:** индивидуально-групповая и групповая; категории обучающихся дети, не имеющие показания врача к занятиям спортом;

– **формы организации учебного занятия:** беседа, встреча с интересными людьми, диспут, защита проектов, игра, открытое занятие, поход, практическое занятие, представление, презентация, семинар, соревнование, турнир, чемпионат, экскурсия, эстафета.

– **педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология блочно-модульного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, , технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающая технология, технология-дебаты.

– **алгоритм учебного занятия** (*краткое описание структуры занятия и его этапов*);

**1. этап:** организационный.

**Задача:** подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

**2 этап:** проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

**3 этап:** подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (к примеру, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям).

**4 этап:** основной.

В качестве основного этапа могут выступить следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

Содержание: задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция. Содержание: пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснований.

3. Закрепление знаний и способов действий. Задача: обеспечение условия новых знаний и способов действий. Содержание: тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Содержание: беседа и практические задания.

**5. этап:** контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Содержание: тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

**6. этап:** итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает, как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели, и поощряет ребят за учебную работу.

**7. этап:** рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку.

Содержание: оценивается работоспособность, психологическое состояние, *результативность работы, содержание и полезность учебной работы.*

**8. этап:** информационный.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Содержание: информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

– **дидактические материалы** (*раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий и т.п.*)

## 2.6 Список литературы

### 2.6.1 Основная и дополнительная

#### Основная литература:

1. Барчуков И. С. Социально-культурная деятельность и туризм: Учебное пособие. СПб, ООО «Книжный дом», 2004. – 46 с.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб, Питер, 2002. – 212 с.
3. Богданова С. Подарим детям каникулы// Туризм: практика, проблемы, перспективы,- 2003, №4.-с. 44-45
4. Горелов А.А. Безопасность человека в природных условиях. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 98 с.
5. Кудряшов Е.В. Спортивная ориентация и отбор в системе многолетней подготовки, Луганский национальный педагогический университет имени Тараса Шевченко Институт физического воспитания и спорта. – 2005. – 156 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 3е изд., стереотип. – М., Советский спорт, 2007. – с. 311- 488.
7. Методические рекомендации по диагностическому обеспечению программ внеурочной деятельности / авт.-сост. Л.А. Латыпова. – Оренбург: ООДТДМ, 2012. – 44 с.
8. Морозов М. В России у детского туризма социальный статус// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2004, №1.-с. 26-30.
9. Основы туристской деятельности / сост. Е.И.Ильина, Москва, 2000. – 150 с.
10. Туристская игротка (Игры, конкурсы, викторины). Вып. 4, -М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
11. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма. – М., СпортАкадемПресс, 2000. – 123 с.
12. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная, Советский спорт, 2008 г.- 620с.
13. Степанов Е.Н. Педагогу о воспитательной системе школы и класса: Учебно-методическое пособие. – М., ТЦ Сфера, 2004.
14. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов./Г.С.Усыскин М., 2001. – 51 с.
15. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями от 10 января 2003 г )
16. Федотов Ю.Ф. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник, Издательство: Советский спорт, 2004. – 364с
17. Черныш И.В. Энциклопедия выживания. – М.,Айрис- Пресс, 2002. – 415 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Алешин В.М. Туристская топография./ В.М.Алёшин, М., Профиздат, 1985. – 95с.
2. Агеевец В.У., Выдрин В.М. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных нравственных качеств и социальной активности личности / Спорт в современном обществе. М., ФИС, 1980. – 115 с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма./ К.В.Бардин М., Просвещение, 1981. – 81 с.
3. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. /Ю.С. Константинов, М., 1995. – 327 с.
4. Куликов В. Топография и ориентирование в туристическом путешествии./В. Куликов, М., 1997. – 112 с.
5. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности./А.М.Куприянов М., 1972. – 153 с.
6. Большой энциклопедический словарь. – 2-е изд./под ред. А.М. Прохорова. – М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», СПб, «Норинт», 1998. – 1456 с.: ил.
7. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности: учебное пособие. М., Нолидж, 1996. – 312 с.

#### **2.6.2 Наглядный материал (альбомы, атласы, карты, таблицы и т.п.)**

1. Большой советский атлас мира. - Оцифрованное изд. Т. 2. - М.: [Главлит], 1939
2. Карта Ясненского района

#### **2.6.3 Интернет-ресурсы:**

1. Хуторской А.В. Метапредметное содержание образования с позиций человекообразности. [Электронный ресурс] // А.В. Хуторской. Персональный сайт – Хроника бытия; 02.03.2012 г. – [http://khutorskoy.ru /be/2012/0302/index.htm](http://khutorskoy.ru/be/2012/0302/index.htm) - Проверено 29.11.2012

## Летний каникулярный период (лагерная смена 21 день)

№,п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Содержание. Формы контроля / аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности	2	1	1	Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий
<b>2.</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>6</b>			
2.1	Страховочная система. Применение страховочной системы	2	1	1	Виды страховочных систем и их применения.
2.2	Специальное снаряжение	2	1	1	Применения специального снаряжения.
2.3	Виды карабинов. Правила пользования карабинами. Применение карабинов	2	1	1	Изучения разновидности карабинов их применения.
2.4	Правила укладки рюкзака	2	1	1	Виды рюкзаков и правильность укладки вещей и груза.
<b>3.</b>	<b>Пешеходный туризм</b>	<b>8</b>			
3.1	Техника передвижения по жердям и кочкам.	2	1	1	Командное прохождение дистанции
3.2	Навесная переправа	2	1	1	Наведение этапов. Командная работа на этапах Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов навесная переправа,
3.3	Переправа через реку, овраг по бревну.	2	1	1	Наведение этапов. Командная работа на этапах Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов бревно,
3.4	Переправа по веревке с перилами	2	1	1	Наведение этапов. Командная работа на этапах. Техническая вариативность наведения этапов (параллельные веревки).
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>			Подведение итогов. Соревнования.
	<b>Итого часов:</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	

