


Муниципальное учреждение «Отдел образования и по делам молодежи администрации Мари-Турекского муниципального района»  
Муниципальное учреждение дополнительного образования «Мари-Турекский центр дополнительного образования»

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «23» августа 2023 г.

Утверждаю:  
Директор МУ ДО  
«Мари-Турекский центр  
дополнительного образования»  
  
С.Г.Чернова  
Приказ № 44 от «25» августа 2023г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

ID программы: 1082

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 9-15 лет.

Срок освоения программы: 4 года

Объем часов: 864 часа

Разработал программу: Семенов Алексей Станиславович, тренер-преподаватель МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО»  
Семенова Людмила Николаевна, тренер-преподаватель МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО»  
Семенова Ольга Анатольевна, тренер-преподаватель МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО»

п. Мари-Турек, 2023 год

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1 Пояснительная записка

**Актуальность** спортивного туризма как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности.

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности учащегося.

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Программа направлена** на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

**Отличительные способности программы** состоит в том что она предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (средняя туристская подготовка, опыт участия в категорийных походах).

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, дистанции пешеходные), подготовка к турслету (туристский быт), общая физическая подготовка.

**Адресат программы:** Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 9 до 15 лет.

**Срок освоения программы:** 4 года

**Формы обучения:** очная

**Уровень программы:** базовый

**Особенности организации образовательного процесса.** Образовательная программареализуется в традиционной форме. В случае возникновения необходимости дистанционного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагогоставляет за собой право вносить изменения в календарный учебный график. По организационной форме обучения выделяются фронтальная, индивидуальная и групповая формы обучения.

**Режим занятий.** Занятие проводится три раза в неделю по 2 академических часа по 45 минут с перерывом в 10 минут с 3 сентября 2022г. по 31 мая 2023г. (согласно СП 2.4.3648–

20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. №28).

**Правила приема.** В объединение «Спортивный туризм» принимаются все желающие дети от 9 до 15 лет по письменному заявлению их родителей (законных представителей), не имеющих противопоказаний по здоровью (наличие справки допуска от педиатра) из зачисления через автоматизированную информационную систему «Навигатор дополнительного образования детей Республики Марий Эл». Состав групп переменный. Наполняемость групп составляет 10-12 человек.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Целью** данной программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочное занятие, путешествие, соревнование, учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решения **следующих задач:**

### **предметные:**

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обучение обеспечению безопасности в спортивных туристских походах и соревнованиях;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

### **метапредметные:**

- развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, микрогруппе;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

### **личностные:**

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование бережного отношения к природе.

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

## **1.3. Объем программы**

Объем программы составляет 864 часа

## **1.4. Содержание программы**

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивный туризм» **1-й год обучения**

### **1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ**

#### **1.1 Учебно–тренировочные занятия по спортивному туризму**

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма на пешеходных дистанциях

### **1.2 Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в зальных помещениях:**

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма на пешеходных дистанциях в зальных помещениях

### **1.3 Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на лыжных дистанциях:**

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма на лыжных дистанциях .

### **1.4 Соревнования**

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному туризму за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и республиканского уровня в качестве участников.

## **2. ПОДГОТОВКА К ТУРСЛЕТУ. ТУРБЫТ.**

### **2.1 Командные и лично командные взаимодействия на туристическом маршруте**

Практическое занятие: Обучение и закрепление командных и лично командных взаимодействий технических этапов на туристическом маршруте

### **2.2. Ориентирование на местности .Топография**

Практическое занятие: обучение и закрепления практических и теоретических умений ориентирования на местности , работы с картой и компасом .

### **2.3 Первая медицинской помощь.**

Практическое занятие: обучение и закрепление умений и навыкам оказания первой медицинской помощи

### **2.4 Вязка туристических узлов .**

Практическое занятие: обучение и закрепление умений и навыков вязки туристических узлов

### **2.5 Соревнования**

Практическое занятие: Участие в туристическом слете в составе сборной школы, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и республиканского уровня в качестве участников.

## **3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Практическое занятие: Выполнения упражнения направленных на развитие общей физической подготовки и сдачи норм ГТО. Участие в различных соревнованиях по видам спорта .

## 2-й год обучения

### 1.1 Учебно–тренировочные занятия по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма на пешеходных дистанциях

### 1.2 Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в зальных помещениях:

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма на пешеходных дистанциях в зальных помещениях

### 1.3 Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на лыжных дистанциях:

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма на лыжных дистанциях .

### 1.4 Соревнования

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному туризму за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и республиканского уровня в качестве участников.

## 3. ПОДГОТОВКА К ТУРСЛЕТУ. ТУРБЫТ.

### 2.1 Командные и лично командные взаимодействия на туристическом маршруте

Практическое занятие: Совершенствование командных и лично командных взаимодействий технических этапов на туристическом маршруте

### 2.2. Ориентирование на местности .Топография

Практическое занятие: Совершенствование практических и теоретических умений ориентирования на местности , работы с картой и компасом .

### 2.3 Первая медицинской помощь.

Практическое занятие: Совершенствование закрепление умений и навыкам оказания первой медицинской помощи

### 2.4 Вязка туристических узлов .

Практическое занятие: Совершенствование закрепление умений и навыков вязки туристических узлов

### 2.5 Соревнования

Практическое занятие: Участие в туристическом слете в составе сборной школы, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и республиканского уровня в качестве участников.

## 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическое занятие: Выполнения упражнения направленных на развитие общей физической подготовки и сдачи норм ГТО. Участие в различных соревнованиях по видам спорта .

### 3-й год обучения

#### 1.1 Учебно–тренировочные занятия по спортивному туризму

Практическое занятие: совершенствование и отработка техники прохождения этапов спортивного туризма на пешеходных дистанциях

#### 1.2 Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в зальных помещениях:

Практическое занятие: совершенствование и отработка техники прохождения этапов спортивного туризма на пешеходных дистанциях в зальных помещениях

#### 1.3 Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на лыжных дистанциях:

Практическое занятие: совершенствование и отработка техники прохождения этапов спортивного туризма на лыжных дистанциях .

#### 1.4 Соревнования

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному туризму за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и республиканского уровня в качестве участников.

### 2. ПОДГОТОВКА К ТУРСЛЕТУ. ТУРБЫТ.

#### 2.1 Командные и лично командные взаимодействия на туристическом маршруте

Практическое занятие: Совершенствование командных и лично командных взаимодействий технических этапов на туристическом маршруте

#### 2.2 Ориентирование на местности .Топография

Практическое занятие: совершенствование практических и теоретических умений ориентирования на местности , работы с картой и компасом .

#### 2.3 Первая медицинской помощь.

Практическое занятие: совершенствование закрепление умений и навыкам оказания первой медицинской помощи

#### 2.4 Вязка туристических узлов .

Практическое занятие: совершенствование закрепление умений и навыков вязки туристических узлов

#### 2.5 Соревнования

Практическое занятие: Участие в туристическом слете в составе сборной школы, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и республиканского уровня в качестве участников.

### 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическое занятие: Выполнения упражнения направленных на развитие общей физической подготовки и сдачи норм ГТО. Участие в различных соревнованиях по видам спорта .

## 4-й год обучения

### 1.1 Учебно–тренировочные занятия по спортивному туризму

Практическое занятие: совершенствование и отработка техники прохождения этапов спортивного туризма на пешеходных дистанциях

**1.2 Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в зальных помещениях:**

Практическое занятие: совершенствование и отработка техники прохождения этапов спортивного туризма на пешеходных дистанциях в зальных помещениях

**1.3 Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на лыжных дистанциях:**

Практическое занятие: совершенствование и отработка техники прохождения этапов спортивного туризма на лыжных дистанциях .

### 1.4 Соревнования

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному туризму за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и республиканского уровня в качестве участников.

## 2. ПОДГОТОВКА К ТУРСЛЕТУ. ТУРБЫТ.

**2.1 Командные и лично командные взаимодействия на туристическом маршруте**

Практическое занятие: Совершенствование командных и лично командных взаимодействий технических этапов на туристическом маршруте

### 2.2. Ориентирование на местности . Топография

Практическое занятие: совершенствование практических и теоретических умений ориентирования на местности , работы с картой и компасом .

### 2.3 Первая медицинской помощи.

Практическое занятие: совершенствование закрепление умений и навыков оказания первой медицинской помощи

### 2.4 Вязка туристических узлов .

Практическое занятие: совершенствование закрепление умений и навыков вязки туристических узлов

### 2.5 Соревнования

Практическое занятие: Участие в туристическом слете в составе сборной школы, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и республиканского уровня в качестве участников.

## 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическое занятие: Выполнения упражнения направленных на развитие общей физической подготовки и сдачи норм ГТО. Участие в различных соревнованиях по видам спорта .

## **1.5 Планируемые результаты:**

### **1 год обучения**

#### **Должен знать:**

- основные группы узлов;
- для чего необходим дневник тренировок;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- условные знаки спортивных и топографических карт;

#### **Должен уметь:**

- подбирать снаряжение для соревнований;
- быстро и без ошибок вязать узлы;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-2 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- пользоваться спортивными картами, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- с помощью руководителя наводить этапы пешеходных дистанций 2 класса;

### **2 год обучения**

#### **Должен знать:**

- основные группы узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- для чего необходим дневник тренировок;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;



- основы гигиены туриста;

**Должен уметь:**

- подбирать снаряжение для соревнований;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- лично преодолевать этапы 2-3 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-3 классов, под наблюдением руководителя;
- работать с документацией соревнований;
- судить этапы 1-2 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и самостраховки.

### 3 год обучения

**Должен знать:**

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма (пешеходных, горных);
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

**Должен уметь:**

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- правильно распределять силы на в зависимости от параметров пешеходных дистанций;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в

- технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
  - ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
  - лично преодолевать этапы 2-3 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
  - распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций; самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-3 классов, под наблюдением руководителя;
  - судить этапы 1-2 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
  - владеть разными видами страховки и само страховки;

#### **4 год обучения**

##### **Должен знать:**

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма (пешеходных, горных);
- как самостоятельно планировать тактику прохождения пешеходных дистанций;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

##### **Должен уметь:**

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 3-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-4 классов, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 1-3 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки;

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации\ форма контроля
		Всего	теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.</b>	<b>130</b>	<b>16</b>	<b>114</b>	Контрольное сдача нормативов, опрос ,
1.1	Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	50	6	44	Практич.проверкап олуч-х знаний
1.2	Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в зальных помещениях	20	4	16	Практич.проверкап олуч-х знаний
1.3	Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на лыжных дистанциях	36	6	30	Практич.проверкап олуч-х знаний
1.4	Соревнования	24		24	Практич.проверкап олуч-х знаний
<b>2.</b>	<b>ПОДГОТОВКА К ТУРСЛЕТУ. ТУРБЫТ.</b>	<b>70</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	Практич.проверкап олуч-х знаний
2.1	Командные и лично командные взаимодействия на туристическом маршруте	18	4	14	Практич.проверкап олуч-х знаний
2.2	Ориентирование на местности .Топография	14	4	10	Практич.проверкап олуч-х знаний
2.3	Первая мед помощь	10	4	6	Практич.проверкап олуч-х знаний
2.4	Вязка туристических узлов .	10	2	8	Практич.проверкап олуч-х знаний
2.5	Соревнования	18		18	Практич.проверкап олуч-х знаний
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>216</b>			

*Примечание:* за учебный период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные региональные команды.

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации\ форма контроля
		Всего	теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.</b>	<b>130</b>	<b>14</b>	<b>116</b>	Контрольное сдача нормативов, опрос ,
1.1	Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	50	4	46	Практич.проверк аполуч-х знаний
1.2	Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в зальных помещениях	20	4	16	Практич.проверк аполуч-х знаний
1.3	Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на лыжных дистанциях	36	6	30	Практич.проверк аполуч-х знаний
1.4	Соревнования	24		24	Практич.проверк аполуч-х знаний
<b>2.</b>	<b>ПОДГОТОВКА К ТУРСЛЕТУ. ТУРБЫТ.</b>	<b>70</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	Практич.проверк аполуч-х знаний
2.1	Командные и лично командные взаимодействия на туристическом маршруте	18	4	14	Практич.проверк аполуч-х знаний
2.2	Ориентирование на местности .Топография	14	4	10	Практич.проверк аполуч-х знаний
2.3	Первая мед помощь	10	2	8	Практич.проверк аполуч-х знаний
2.4	Вязка туристических узлов .	10	2	8	Практич.проверк аполуч-х знаний
2.5	Соревнования	18		18	Практич.проверк аполуч-х знаний
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Практич.проверк аполуч-х знаний
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>216</b>			

*Примечание:* за учебный период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные региональные команды.

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации\ форма контроля
		Всего	теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.</b>	<b>130</b>	<b>10</b>	<b>120</b>	Контрольное сдача нормативов, опрос ,
1.1	Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	44	4	40	Практич.проверкаполуч-х знаний
1.2	Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в зальных помещениях	16	2	14	Практич.проверкаполуч-х знаний
1.3	Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на лыжных дистанциях	40	4	36	Практич.проверкаполуч-х знаний
1.4	Соревнования	30		30	
<b>2.</b>	<b>ПОДГОТОВКА К ТУРСЛЕТУ. ТУРБЫТ.</b>	<b>63</b>	<b>5</b>	<b>58</b>	
2.1	Командные и лично командные взаимодействия на туристическом маршруте	15	2	13	Практич.проверкаполуч-х знаний
2.2	Ориентирование на местности .Топография	10	1	9	Практич.проверкаполуч-х знаний
2.3	Первая мед помощь	10	1	9	Практич.проверкаполуч-х знаний
2.4	Вязка туристических узлов .	10	1	9	Практич.проверкаполуч-х знаний
2.5	Соревнования	18		18	Практич.проверкаполуч-х знаний
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>23</b>		<b>23</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>216</b>			

*Примечание:* за учебный период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные региональные команды.

#### 4 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации\ форма контроля
		Всего	теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.</b>	<b>130</b>	<b>10</b>	<b>120</b>	Контрольное сдача нормативов, опрос ,
1.1	Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	44	4	40	Практич.проверкапол уч-х знаний
1.2	Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в зальных помещениях	16	2	14	Практич.проверкапол уч-х знаний
1.3	Учебно – тренировочные занятия по спортивному туризму на лыжных дистанциях	40	4	36	Практич.проверкапол уч-х знаний
1.4	Соревнования	30		30	
<b>2.</b>	<b>ПОДГОТОВКА К ТУРСЛЕТУ. ТУРБЫТ.</b>	<b>63</b>	<b>5</b>	<b>58</b>	
2.1	Командные и лично командные взаимодействия на туристическом маршруте	15	2	13	Практич.проверкапол уч-х знаний
2.2	Ориентирование на местности .Топография	10	1	9	Практич.проверкапол уч-х знаний
2.3	Первая мед помощь	10	1	9	Практич.проверкапол уч-х знаний
2.4	Вязка туристических узлов .	10	1	9	Практич.проверкапол уч-х знаний
2.5	Соревнования	18		18	Практич.проверкапол уч-х знаний
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>23</b>		<b>23</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>216</b>			

*Примечание:* за учебный период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные региональные команды.

## 2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		14:00-15:30	теоретическая	2	Вводный инструктаж по технике безопасности, на занятиях на соревнованиях, во время пути следования на соревнования, правила безопасности при нахождении в лесу. Подготовка личного и группового снаряжения .	Спортивный зал	опрос
2	сентябрь		14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой прохождения этапа « бревно» на личной дистанции 2 кл	полигон	индивидуальная
3	сентября		14:00-15:30	практическая	2	ОФП .Кроссовая подготовка.	Стадион	индивидуальная
4	сентябрь		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление умений и навыков техники прохождения этапа « бревно» на личной дистанции 2 кл	полигон	индивидуальная
5	сентябрь		14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой прохождения этапа « параллельные периллы» на личной дистанции 2 кл	полигон	индивидуальная
6	сентябрь		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление умений и навыков техники этапа « параллельные периллы» на личной дистанции 2 кл	полигон	индивидуальная
7	сентября		14:00-15:30	практическая	2	ОФП .Кроссовая подготовка.	стадион	индивидуальная
8	сентябрь		14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой прохождения этапа « навесная переправа» на личной дистанции 2 кл	полигон	индивидуальная
9	сентябрь		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление умений и навыков техники этапа « навесная переправа» на личной дистанции 2 кл	полигон	индивидуальная
10	сентябрь		14:00-15:30	практическая	2	ОФП .Кроссовая подготовка.	стадион	индивидуальная
11	сентября		14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой прохождения этапа « навесная переправа» на личной дистанции 2 кл	полигон	индивидуальная
12	сентябрь		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление умений и навыков техники этапа « навесная переправа» на личной дистанции 2 кл	полигон	индивидуальная
13	сентябрь		14:00-15:30	практическая	2	Кроссовая подготовка.	стадион	соревнование
14	октябрь		14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой прохождения этапа « маятник» на личной дистанции 2 кл	полигон	групповая

15	октябрь		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление умений и навыков техники этапа « маятник» на личной дистанции 2 кл	полигон	групповая
16	октябрь		14:00-15:30	практическая	2	Прохождение личной дистанции 2кл	полигон	групповая
17	октябрь		14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с технико –тактическими действиями на дистанции 2 кл в связке ..Техника и виды маркировки веревки.	полигон	групповая
18	октябрь		14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой прохождений этапов «бревно» и « паралельныеперилы» дистанции 2 класса в связке.	полигон	групповая
19	октябрь		14:00-15:30	практическая	2	ОФП .Кроссовая подготовка.	стадион	индивидуальная
20	октябрь		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление техникой тактических действий при прохождении этапов « бревно» и « паралельныеперилы» дистанции 2 класса в связке.	полигон	групповая
21	октябрь		14:00-15:30	практическая	2	Участие в Муниципальных соревнованиях	полигон	соревнование
22	октябрь		14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой прохождений этапов « маятник» и « навесная переправа» дистанции 2 класса в связке.	полигон	групповая
23	октябрь		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление техникой тактических действий при прохождении этапов « маятник» и « навесная переправа» дистанции 2 класса в связке.	полигон	групповая
24	октябрь		14:00-15:30	практическая	2	ОФП .Кроссовая подготовка.	стадион	индивидуальная
25	октябрь		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление технико тактических действий на дистанции 2 кл в дисциплине связка	полигон	групповая
26	октябрь		14:00-15:30	практическая	4	Участие в Республиканских соревнованиях		соревнование
27	ноябрь		14:00-15:30	практическая	2	Отработка техническихпремов с карабинами	Спортивный зал	индивидуальная
28	ноябрь		14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление техникой прохождения этапа «подъем», работа с жумаром.	Спортивный зал	индивидуальная
29	ноябрь		14:00-15:30	практическая	2	ОФП. Силовая подготовка .	Спортивный зал	индивидуальная
30	ноябрь		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление техники прохождения этапа «подъем»	Спортивный	индивидуальная



							зал	
31	ноябрь		14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление техникой прохождения этапа «Спуск»	Спортивный зал	индивидуальная
32	ноябрь		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление техники прохождения этапа «Спуск»	Спортивный зал	индивидуальная
33	ноябрь		14:00-15:30	практическая	2	ОФП. Силовая подготовка .	Спортивный зал	индивидуальная
34	ноябрь		14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой бухтования веревки	Спортивный зал	индивидуальная
35	ноябрь		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление техники бухтования веревки	Спортивный зал	индивидуальная
36	ноябрь		14:00-15:30	практическая	2	Имитационные упражнения с применением технических приемов	Спортивный зал	индивидуальная
37	ноябрь		14:00-15:30	практическая	2	Имитационные упражнения с применением технических приемов	Спортивный зал	индивидуальная
38	ноябрь		14:00-15:30	практическая		ОФП. Силовая подготовка .	Спортивный зал	индивидуальная
39	декабрь		14:00-15:30	практическая	2	Первая мед помощь . Ознакомление практическим действиям оказании первой мед помощи при различных видах кровотечений.	Учебный класс	Индивидуальная опрос
40	декабрь		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление практических действий оказания первой мед помощи при различных видах кровотечений.	Учебный класс	Индивидуальная опрос
41	декабрь		14:00-15:30	практическая	2	Первая мед помощь . Ознакомление практическим действиям оказании первой мед помощи при переломах.	Учебный класс	Индивидуальная опрос
42	декабрь		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление практических действий оказании первой мед помощи при переломах.	Учебный класс	индивидуальная
43	декабрь		14:00-15:30	практическая	2	Первая мед помощь . Ознакомление практическим действиям оказании первой мед помощи при ушибах ,вывихах, повреждений связок.	Учебный класс	индивидуальная
44	декабрь		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление практических действий оказании первой мед помощи при ушибах ,вывихах, повреждений связок.	Учебный класс	индивидуальная
45	декабрь		14:00-15:30	практическая	2	Первая мед помощь. Закрепление практических действий и умений при различных травмах, командное взаимодействие.	Учебный класс	групповой
46	декабрь		14:00-15:30	практическая	2	ОФП. Лыжная подготовка.	стадион	индивидуальная
47	декабрь		14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой преодоления технических этапов	Учебный	индивидуальная

						на лыжной дистанции 2 кл.	класс	опрос
48	декабрь	14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой работы с лыжным инвентарем	стадион	индивидуальная	
49	декабрь	14:00-15:30	практическая	2	Закрепление техники работы с лыжным инвентарем	стадион	индивидуальная	
50	декабрь	14:00-15:00	практическая	2	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	индивидуальная	
51	январь	14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой преодоления технических этапов «Бревно», « Паралельныеперилы» на лыжной дистанции 2 кл.	стадион	индивидуальная	
52	январь	14:00-15:30	практическая	2	Закрепление с техникой преодоления технических этапов «Бревно», « Паралельныеперилы» на лыжной дистанции 2 кл.	стадион	индивидуальная	
53	январь	14:00-15:00	практическая	2	ОФП. Лыжная подготовка.	стадион	индивидуальная	
54	январь	14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой преодоления технических этапов «маятник», « навесная переправа» на лыжной дистанции 2 кл.	стадион	индивидуальная	
55	январь	14:00-15:30	практическая	2	Закрепление с техникой преодоления технических этапов «маятник», « навесная переправа» на лыжной дистанции 2 кл	стадион	индивидуальная	
56	январь	14:00-15:30	практическая	2	ОФП. Лыжная подготовка.	стадион	индивидуальная	
57	январь	14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой преодоления технических этапов «Бревно» и «паралельные периллы» на лыжной дистанции 2 кл. связка	стадион	групповая	
58	январь	14:00-15:30	практическая	2	Закрепление техники преодоления технических этапов «Бревно» и «паралельные периллы» на лыжной дистанции 2 кл. связка	стадион	групповая	
59	январь	14:00-15:30	практическая	4	Участие Республиканских и муниципальных соревнований.	стадион	индивидуальная	
60	февраль	14:00-15:30	практическая	2	Участие в лыжных соревнованиях		индивидуальная	
61	февраль	14:00-15:30	практическая	2	ОФП. Лыжная подготовка. Преодоление спусков .		индивидуальная	
62	февраль	14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой преодоления технических этапов «маятник» и «навесная переправа» на лыжной дистанции 2 кл. связка	стадион	групповая	
63	февраль	14:00-15:30	практическая	2	Закрепление техники преодоления технических этапов «маятник» и «навесная переправа» на лыжной дистанции 2 кл. связка	стадион	групповая	
64	февраль	14:00-15:30	практическая	2	Участие в лыжных соревнованиях	стадион	групповая	
65	февраль	14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой преодоления технических этапов «Бревно» и «паралельные периллы» на лыжной дистанции 2 кл. группа	стадион	групповая	
66	февраль	14:00-15:00	практическая	2	Закрепление техники преодоления технических этапов «Бревно» и «паралельные периллы» на лыжной дистанции 2 кл. группа	стадион	групповая	
67	февраль	14:00-15:30	практическая	2	ОФП. Лыжная подготовка.	стадион	групповая	

68	февраль		14:00-15:30	практическая	2	Ознакомление с техникой преодоления технических этапов «маятник» и «навесная переправа» на лыжной дистанции 2 кл. группа	стадион	групповая
69	февраль		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление техники преодоления технических этапов «маятник» и «навесная переправа» на лыжной дистанции 2 кл. группа	стадион	групповая
70	февраль		14:00-15:30	практическая	2	Участие в лыжных соревнованиях		
71	март		14:00-15:30	практическая	2	Обучение технике вязки туристических узлов : проводник восьмерка, австрийский проводник, Двойной проводник.	Учебный класс	индивидуальная
72	март		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление техники вязки туристических узлов : проводник восьмерка, австрийский проводник, Двойной проводник.	Учебный класс	индивидуальная
73	март		14:00-15:30	практическая	2	Обучение технике вязки туристических узлов :Брамшкотовый, шкотовый, прямой, встречный, гребвайн	Учебный класс	индивидуальная
74	март		14:00-15:30	практическая	2	Закрепление техники вязки туристических узлов :Брамшкотовый, шкотовый, прямой, встречный, гребвайн	Учебный класс	индивидуальная
75	март		14:00-15:30	практическая	2	ОФП. Силовая подготовка.	Спортивный зал	индивидуальная
76	март		14:00-15:30	практическая	2	Участие в Муниципальных соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		
77	март		14:00-15:30	практическая	2	Ориентирование на местности . Изучение топографических знаков, Обучение технике определения азимута.	Учебный класс	индивидуальная
78	март		14:00-15:30	практическая	2	Ориентирование на местности . Изучение топографических знаков, закрепление техники определения азимута.	Учебный класс	индивидуальная
79	март		14:00-15:30	практическая	2	Ориентирование на местности. Обучение технике чтение спортивных карт	Учебный класс	индивидуальная
80	март		14:00-15:30	практическая	2	Ориентирование на местности. Закрепление техники чтение спортивных карт	Учебный класс	индивидуальная
81	март		14:00-15:30	практическая	2	ОФП. Силовая подготовка	Спортивный зал	индивидуальная
82	март		14:00-15:30	практическая	2	Ориентирование на местности . Обучение технике азимутального хода	Спортивный зал	групповая
83	март		14:00-15:30	практическая	2	Ориентирование на местности ., Закрепление техники азимутального хода	Спортивный зал	групповая
84	март		14:00-15:30	практическая	2	Ориентирование на местности . Обучение технике ориентирования в зальных помещениях	Спортивный зал	групповая
85	апрель		14.00-15.30	практическая	2	Ориентирование на местности . Закрепление технике ориентирования в зальных помещениях	Спортивный зал	групповая
86	апрель		14.00-15.30	теоретическая	2	Ознакомление с командным и лично командным взаимодействиям на туристическом маршруте.	Учебный класс	групповая
87	апрель		14.00-15.30	практическая	2	Обучение технике командным и лично командным	Спортивный	групповая

						взаимодействий на туристическом маршруте. Преодоление технических этапов : «Спуск» и « Подъем»	зал	
88	апрель		14.00-15.30	практическая	2	Закрепление техники командных и лично командных взаимодействий на туристическом маршруте. Преодоление технических этапов : «Спуск» и « Подъем»	Спортивный зал	групповая
89	апрель		14.00-15.30	практическая	2	Совершенствование техники командных и лично командных взаимодействий на туристическом маршруте. Преодоление технических этапов : «Спуск» и « Подъем»	Спортивный зал	групповая
90	апрель		14.00-15.30	практическая		ОФП. Бег по пресеченной местности	стадион	групповая
91	апрель		14.00-15.30	практическая	2	Обучение технике командным и лично командным взаимодействиям на туристическом маршруте. Преодоление технических этапов : «бревно» и « паралельные периллы»	Спортивный зал	групповая
92	апрель		14.00-15.30	практическая	2	Закрепление техники командных и лично командных взаимодействий на туристическом маршруте. Преодоление технических этапов : «бревно» и « Паралельные периллы»	Спортивный зал	групповая
93	апрель		14.00-15.30	практическая	2	Совершенствование техники командных и лично командных взаимодействий на туристическом маршруте. Преодоление технических этапов : «бревно» и « Паралельные периллы»	Спортивный зал	групповая
94	апрель		14.00-15.30	практическая	2	ОФП. Бег по пресеченной местности	стадион	групповая
95	апрель		14.00-15.30	практическая	2	Участие в Муниципальных соревнованиях	полигон	
96	апрель		14.00-15.30	практическая	2	ОФП. Бег по пресеченной местности	стадион	групповая
97	апрель		14.00-15.30	практическая	8	Участие в в Республиканских и Всероссийских соревнованиях.		
98	Май		14.00-15.30	практическая	2	Обучение технике командным и лично командным взаимодействиям на туристическом маршруте. Преодоление технических этапов : «Навесная переправа»	стадион	групповая
99	Май		14.00-15.30	практическая	2	Закрепление техники командных и лично командных взаимодействий на туристическом маршруте. Преодоление технических этапов : «Навесная переправа»	стадион	групповая
100	Май		14.00-15.30	практическая	2	Совершенствование техники командных и лично командных взаимодействий на туристическом маршруте. Преодоление технических этапов : « Навесная переправа»	стадион	групповая
101	Май		14.00-15.30	практическая	2	ОФП. Бег по пресеченной местности	стадион	групповая
102	май		14.00-15.30	практическая	2	Участие в Муниципальных соревнованиях		
103	май		14:00-15:00	практическая	2	Итоговая аттестация аттестация	Спортивный зал	индивидуальная

**2.3 Условия реализации программы:  
Материально-техническое обеспечение  
Список снаряжения необходимого для реализации программы**

1. Каска.
2. Страховочная система с блокировкой.
3. Ролик трек для навесной переправы.
4. Карабин автомат с байонетной муфтой.
5. Зажим Вертикаль «Жумар».
6. Спусковое устройство "Сборка с прижимной планкой" на карабине с байонетной муфтой.
7. Веревка страховочно-спасательная статическая "Кобра".
8. Зажим Rantin левый.
9. Слэक्лайн с механизмом натяжения.
10. Компас.
11. Репшнур 6 мм бухта.
12. Портативная радиостанция.
13. Рюкзак.
14. Туристический топор.
15. Палатка туристическая.
16. Палатка базовая

### **Информационно-методическое обеспечение**

Необходимая информация, технические и методические материалы для реализации данной программы представлены на сайтах регионального ресурсного центра, Федерального центра детско-юношеского туризма и региональной спортивной федерации: <https://fcdtk.ru>, <http://rv12.ru/>, <https://sporttourmariel.ru/> .

### **Кадровое обеспечение**

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивный туризм» реализует тренер-преподаватель Семенов Алексей Станиславович, образование высшее педагогическое, первая квалификационная категория.

#### **2.4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации:**

собеседование, зачет, выполнение нормативов, участие в конкурсах, соревнованиях, вопросник по программе, викторина и открытое занятие.

Основной формой подведения итогов реализации образовательной программы являются соревнования, по результатам которых оценивается овладение обучающимися детского объединения умениями и навыками, приобретенными в процессе занятий по данной программе. Обучающиеся должны пройти дистанции по спортивному туризму и спортивному ориентированию без снятий, уложиться в контрольное время.

## 2.5 Оценочные материалы

### Этапы педагогического контроля

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий (в течение года)	Спортивное ориентирование и топография	Тестирование  участие в соревнованиях	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.» - 40-60% правильных ответов  результативность участия в соревнованиях
Текущий (в течение года)	Специальная подготовка по спортивному туризму	Тестирование  участие в соревнованиях	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.» - 40-60% правильных ответов  результативность участия в соревнованиях
Текущий (в течение года)	Организация туристского быта	Тестирование	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.» - 40-60%

			правильных ответов
Текущий (в течение года)	Скалолазание	Практический зачет	высокий уровень – 8-10 баллов, средний уровень – 4-7 баллов, низкий уровень – 1-3 балла
Текущий (в течение года)	Основы медико-санитарной подготовки	Тестирование	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.» - 40-60% правильных ответов
Сентябрь, май	ОФП, СФП	Сдача нормативов	Согласно Правилам вида спорта
Текущий (в течение года)	Соревнования по спортивному ориентированию и туризму	Участие в районных и республиканских соревнованиях	Результативность участия
Входной мониторинг (сентябрь)  Итоговая аттестация (май)		Тестирование  Тестирование, практический зачет	высокий уровень – 8-10 баллов средний уровень – 4-7 баллов, низкий уровень – 1-3 балла

## 2.6 Методические материалы

Обучение по данной программе предусматривает участие в соревнованиях различного уровня, в том числе выездные, учебно-тренировочные сборы. Темы, предусмотренные учебно-тематическим планированием, реализуются во время сборов, соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию с дальнейшим разбором



дистанций, анализа тактических и технических ошибок, походов. Теоретические занятия проводятся на базе учреждения.

Основными формами являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- поход;
- тестирование и контроль.

Методы:

- словесные (беседа, рассказ, лекция);
- наглядные (просмотр фотографий, видеофильмов);
- практические методы (тренировки, занятия на местности, соревнования).

## **2.7 Список литературы и электронных источников:**

### **Рекомендуемая литература для педагога:**

1. Буйлова, Л.Н. Дополнительное образование. Нормативные документы и материалы / Л.Н. Буйлова Г.П. Буданова. – М.: Просвещение, 2015. – 320 с.
2. Буйлова, Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л.Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – № 15. – С. 567–572. 1. Аппеняннский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в спортивном туризме. Учебное пособие - М.: Сов.спорт, 2006. - 196 с.

3. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.

4. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997

5. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: ФиС, 1987. - 144с.

6. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

**для обучающихся:**

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994

2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник - М.: «ФиС», 1987.

3. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987

4. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.