


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 «27» августа 2024 г.

Утверждаю:  
Директор МУ ДО  
«Мари-Турекский центр  
дополнительного образования»  
  
С.Г.Чернова  
Приказ № 39 от «27» августа 2024г.

## 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, 2024 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 2022 г. по 31 мая 2023 г. (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) и зачислению 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 само страховки.

### 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>		216			

*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. Слэклайн 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)		Тестирование	высокий уровень - 8-10 баллов средний уровень – 4-7 баллов, низкий уровень – 1-3 балла
Итоговая аттестация (май)		Тестирование, практический зачет	

## 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.