ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕРНУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕРНУРСКИЙ РАЙОННЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЛЕЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МУ ДО «Сернурский ДДТ»
Протокол № 1 от «25» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МУ ДО «Сернурский ДДТ»
_____ А.Н.Иванова
Приказ № 23 от «25» августа 2026 г.

Иванова Алевтина Николаевна
Подписан: Иванова Алевтина Николаевна
DN: C=RU, OU=Директор, O="МУ ДО ""Сернурский ДДТ""", CN=Иванова Алевтина Николаевна, E=sernurddt@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-10-20 15:59:47
Foxit Reader Версия: 9.7.2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

ID программы: 1202
Направленность программы: туристско-краеведческая
Категория и возраст обучающихся: 10 -16 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем часов: 432 часа
Программу разработала: педагог дополнительного образования
Соловьев Василий Васильевич

село Калеево
2026 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Устав МУ ДО «Сернурский ДДТ».

Программа «Спортивный туризм» имеет **туристско - краеведческую направленность.**

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости

организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а так же сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

Актуальность программы: на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно самодеятельный туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

Отличительные особенности программы заключаются в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту обучающихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте 10 – 16 лет.

Режим занятий.
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа . Продолжительность занятия - 45 минут учебного времени и обязательный 10-15-минутный перерыв на отдых и проветривание помещения.

Объем и срок реализации программы. Настоящая программа рассчитана на 3 года обучения в объёме 432 часов. **Базовый уровень** освоения.

Форма обучения – очная с применением дистанционных технологий.

Цели и задачи программы.

Цель - формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Обучающие:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу обучающихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
3. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
4. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Содержание программы
1 год обучения
Тема 1. Туристская подготовка
Теория. Что такое туризм, его оздоровительная роль. Спортивный туризм, истории развития. Разрядные требования спортивного туризма.
Практика. Знакомство и изучение условий проведения соревнований положений районных и республиканских
соревнований. Разбор и анализ соревнований и нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерности требований действий участника соревнований в игровой тренинговой форме.

Тема 2. Топография и ориентирование.
Теория. Основы топографии и картографии. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности.
Практика. Отработка навыков работы с картой на старте; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП; переколка или нанесение на КП их номеров с контрольной карты на собственную.

Тема 3. Краеведение.
Теория. Изучение природы родного края, памятников природы. Беседы с выдающимися спортсменами-краеведами.
Практика. Организация походов и экскурсий к памятникам природы родного края.

Тема 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.
Теория. Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.
Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Формирование походной медицинской аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Первая помощь при переломах ранах, кровотечениях.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.
Теория. Общая и специальная физическая подготовка. Прием контрольных нормативов.
Практика. Сдача нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам и по легкой атлетике.

Тема 6. Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория .Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях. Техника и тактика лыжного туризма. Судейская практика на соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам и по легкой атлетике. Протоколы технических этапов. Работа секретаря этапа с протоколом. Протоколы старта и финиша. Работа с итоговым протоколом. Проверка карточек отметок КП. Технология подсчета результатов соревнований по спортивному ориентированию.

Содержание программы
2 год обучения
Тема 1. Туристская подготовка

Теория. Снаряжение и питание в походе. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость безопасность и удобства к эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ним. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование.

Значение правильного питания в многодневном походе. Составление меню и списка продуктов для похода. Калорийность, вес и норма дневного рациона. Фасовка, закупка и упаковка продуктов. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Составление меню и списка продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов

Тема 2. Топография и ориентирование.

Теория. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведение походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней,

растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа и изображение их. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия в помещении. Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона). Движение по азимуту, азимутальный ход. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Тема 3. Краеведение (расширение изученных тем первого года обучения)

Теория. Изучение природы родного края, памятников природы. Беседы с выдающимися спортсменами-краеведами.

Практика. Организация походов и экскурсий к памятникам природы родного края.

Тема 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена тела, значение водных процедур. Умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека.

Практические занятия. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обовью

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2-3 класса. Спортивных соревнований по спортивному туризму: личные, командные и лично-командные соревнования, контрольно-туристский маршрут. Параметры дистанций 2-3 класса: длинная тактико-техническая, короткая техническая, связки. Способы преодоления препятствий, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участником. Специальное туристское снаряжение: веревки, распространенные типы карабинов, блоки и полиспасты, обвязки, беседки, страховочные системы.

Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях).

Практические занятия. Вязка узлов и применение их в различных ситуациях. Маркировка (бухтовка веревки). Применение специального туристского снаряжения. Наведение и снятие перил. Транспортировка груза на этапах.

Тема 6. Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория. Общая и специальная физическая подготовка.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с предметами, скакалкой. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формировании правильной осанки: наклоны, вращения и повороты туловища, в положения лёжа - поднимание и опускание ног, круговое движение одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обоих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями..

Содержание программы

3 год обучения

Тема 1. Туристская подготовка

Теория. Нормативные документы по-спортивному туризм: пеший и лыжный туризм Правила спортивных соревнований по спортивному туризму Организация и проведение соревнований по спортивному туризму пешеходный, туризм и лыжный туризм среди учащихся младших и средних возрастных групп. Организация и проведение соревнований по спортивному туризму. Программы соревнований по спортивному туризму среди учащихся РФ, районных и республиканских туристских слетов. Разрядные требования спортивного туризма.

Практические занятия в помещении. Знакомство и изучение условий проведения соревнования и положений. Разбор и анализ соревнований и внештатных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте и на финише. Правомерности требований действий участника соревнований игровой тренинговой форме.

Тема 2. Топография и ориентирование.

Теория. Техника и тактика ориентирования на местности

Понятие «тактики ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Ориентирование, движения по обозначенному маршруту.

Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Выбор движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения не требующий чрезмерного обращения к карте.

Практические занятия. Упражнение по определению точки стояния своего местонахождения на местности при помощи карты. Пробегание отрезков дистанции своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным объектам небесным светилам.

Тема 3. Краеведение (расширение изученных тем второго года обучения)

Теория. Изучение природы родного края, памятников природы. Беседы с выдающимися спортсменами-краеведами.

Практика. Организация походов и экскурсий к памятникам природы родного края.

Тема 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория. Транспортировка пострадавшего. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки: на рюкзаках с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах), на штормовках, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волоку, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на дистанциях соревнований.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 5-10 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Лыжный спорт: Изучение техники поворота на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3-5-10 км на время. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спуска Ложные падения.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Игры с различными упражнениями и элементами туристской техники.

Практические занятия. Сдача нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам и по легкой атлетике.

Тема 6. Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория. Правила техники безопасности на технических этапах дистанции 2-3-го класса технике пешеходного туризма

Практика. Организация работы команды на технических этапах дистанции 2-3-го класса технике пешеходного туризма:

- подъём и спуск по склону с использованием перил, наведенным командой;
- подъём и спуск с организацией командной страховки;
- подъём и спуск самостраховкой;
- переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой;
- переправа вброд стенкой;
- переправа по «бревну» уложенному командой с использованием перил;
- переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведенных командой;
- переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой;
- переправа по навесной переправе, наведенным командой перилами;
- переправа по круто-наклонной навесной, наведенным судьями;
- спуск «дюльфер», наведенным судьями;
- переправа через овраг, ручей маятником;
- траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным перилам, наведенным командой;
- преодоление болота по кочкам;
- преодоление болота по гати с укладкой жердей.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

К концу первого года обучения:

Предметные результаты

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

Личностными результатами изучения программы является формирование следующих умений.

- Формирование чувства гордости за свою родину.
-. Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения программы «Спортивный туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
-Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

К концу второго года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Спортивный туризм» является

-После обучения на втором году дети совершают многодневный поход.
- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения,
- Уметь выполнять различные вязки узлов,
- Уметь наводить самостоятельно переправы,
- Уметь организовать однодневный поход,
- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,
- самостоятельно участвовать в ориентировании

Личностными результатами изучения программы «Спортивный туризм» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
-. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..
- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировозрения, накопление опыта.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания

Метапредметными результатами изучения программы «спортивный туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
-Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

К концу третьего года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Спортивный туризм» является:

- Участие в категорийном многодневном походе, с последующим участием в районных и республиканских соревнованиях.
- Умение самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода
- Умение самостоятельно разрабатывать маршрут похода
- Умение работать по должностям в группе
- Умение ориентироваться на местности в различных условиях
- Умение применять способы транспортировки пострадавшего;
- Умение выживать в экстремальных условиях;
- Умение определять размеры водоёмов;
- Умение применять различные переправы через реки;
- Умение применять свои знания в различных соревнованиях;
- Умение самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

Личностными результатами изучения программы «спортивный туризм» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина.
-. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..
- Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире
- Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта, нравственное сознание.
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания..
- Формирование личной ответственности перед командой.

- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания, включая эстетику быта,спорта, творчества

Метапредметными результатами изучения программы «Спортивный туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Овладение умением продуктивно взаимодействовать
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Овладение навыками познавательной,учебно- исследовательской и проектной деятельности.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
-Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» 1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	17	19	36	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	10	11	21	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	2	7	9	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	6	5	11	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	2	53	55	Ролевые игры, написание работ
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		12	12	Зачет
	Итого	37	107	144	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» 2 год обучения

№	Название раздела	Теория	Практи	Всего	Формы контроля

п/п			ка		
1	Туристская подготовка	11	22	33	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	12	14	26	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	2	4	6	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	6	4	10	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	1	52	53	Ролевые игры, написание работ
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		16	16	Зачет
	Итого	56	88	144	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» 3 год обучения

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	13	24	37	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	13	17	30	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	4	1	5	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	7	4	11	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	1	40	41	Ролевые игры, написание работ
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		20	20	Зачет
	Итого	38	106	144	

Календарный учебный график – 1 год обучения.

Начало учебного года	01 сентября 2023 года	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Учебные периоды	1 период: 01 сентября -25 декабря 2023 года 2 период: 8 января – 31 мая 2024 года	
Количество недель по	1 период	2 период

периодам	17		19
Количество учебных часов в год	144 часа		
Количество учебных часов в неделю	4 часа		
Продолжительность занятий, длительность перерыва	Продолжительность одного занятия 1 час 40 минут, перерыв 10 минут.		
Праздничные дни в течение учебного года	27 сентября- Международный день Туризма 04 ноября –День народного единства; 31 декабря-09 января – Новогодние каникулы; 23 февраля – День защитника Отечества; 08 марта- Международный женский день; 01 мая-День весны и труда; 09 мая –День Победы.		
Промежуточная аттестация	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика
	Начальный контроль: 10-15 сентября	Промежуточный контроль: 10-15 декабря, 10-15 марта	Итоговый контроль: 20-25 мая
Окончание учебного года	28 мая 2024 года		
Каникулы	ноября – осенние каникулы; 31 декабря – 8 января – зимние (новогодние) каникулы; марта – весенние каникулы; 01 июня-31 августа – летние каникулы.		

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол. Час.	Тема занятия	Форма контроля
1	9	14	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Составление плана работы кружка на год.	Беседа, опрос, зачет.
2	9	17	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Понятие о личном и групповом снаряжении. *Практические работы в помещении:* установка палатки.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	9	21	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Понятие о личном и групповом снаряжении.	Беседа, тестирован

						Практические работы в помещении: установка палатки.	ие, написание работ,
4	9	24	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Организация привалов и ночлегов.	Тестирование, опрос, зачет
5	9	28	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Типы костров и их назначение.	Ролевые игры, написание работ
6	10	1	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Практическая работа на местности.	Зачет
7	10	5	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Установка и снятие бивака.	Беседа, опрос, зачет.
8	10	8	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Питание в туристском походе.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
9	10	12	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Организация питания. Практические работы.	Беседа, тестирование, написание работ,
10	10	15	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Туристские должности в походе.	Тестирование, опрос, зачет
11	10	19	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Практическая работа. Выполнение обязанностей по должностям.	Ролевые игры, написание работ
12	10	22	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Техника и тактика туристских походов.	Зачет
13	10	26	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Практические работы. Упражнения по преодолению склонов.	Беседа, опрос, зачет.
14	10	29	15-00 – 16-40	Теор. Практика	2	Практические работы. Упражнения по преодолению склонов.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
15	11	2	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	Беседа, тестирование, написание работ,
16	11	9	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Движение группы по пересеченной местности.	Тестирование, опрос, зачет
17	11	12	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Определение цели и района путешествия.	Ролевые игры, написание работ
18	11	16	15-00 –	Теор. практика	2	Практические работы. Подготовка	Беседа,

			16-40			группового и личного снаряжения.	опрос, зачет.
19	11	19	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Понятие и значение топографии.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
20	11	23	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Топографические знаки; рельеф, растительность, иссk. сооружения).	Беседа, тестирование, написание работ,
21	11	26	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности. Распознавание топознаков.	Тестирование, опрос, зачет
22	11	30	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивная карта. Практическая работа - условные знаки карт.	Ролевые игры, написание работ
23	12	3	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практическая работа - условные знаки карт.	Зачет
24	12	7	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Ориентирование с помощью спортивной карты.	Беседа, опрос, зачет.
25	12	10	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Ориентирование с компасом, типы и устройство.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
26	12	14	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы. Определение основных направлений с компасом.	Беседа, тестирование, написание работ,
27	12	17	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Способы ориентирования. Практическая работа: упражнения по ориентированию.	Тестирование, опрос, зачет
28	12	21	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Определение сторон горизонта.	Ролевые игры, написание работ
29	12	24	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Особенности растительного и животного мира Марий Эл. Практические работы в помещении: определение охраняемых животных и растений Марий Эл.	беседа
30	12	28	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: ознакомление с природой Марий Эл.	беседа
31	01.22	11	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: ознакомление с географическими объектами Марий Эл.	беседа
32	01.22	14	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Особенности растительного и животного мира Марий Эл.	беседа

						Практические работы в помещении: определение охраняемых животных и растений.	
33	01.22	18	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: ознакомление с природой (крупными реками) Марий Эл.	зачет
34	01.22	20	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	Беседа, опрос, зачет.
35	01.22	21	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня. Практические работы в помещении: комплектация аптечки выходного дня.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
36	01.22	25	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотечения. *Практические работы в помещении:* наложение повязок.	Беседа, тестирование, написание работ,
37	01.22	27	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы в помещении: наложение повязок. Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	Тестирование, опрос, зачет
38	01.22	28	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.	Беседа, опрос, зачет.
39	02.22	1	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
40	02.22	4	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	Беседа, тестирование, написание работ,
41	02.22	8	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	Тестирование, опрос, зачет
42	02.22	11	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	Беседа, опрос, зачет.
43	02.22	15	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции..	Тестирование, игра по станциям, опрос.
44	02.22	18	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции.	Беседа, тестирование, написание

							работ,
45	02.22	22	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции.	Тестирование, опрос, зачет
46	02.22	25	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции.	Беседа, опрос, зачет.
47	03.22	1	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции.	Тестирование, игра по станциям, опрос.
48	03.22	4	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции.	Тестирование, опрос, зачет
49	03.22	11	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	наблюдение
50	03.22	15	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	наблюдение
51	03.22	18	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	наблюдение
52	03.22	22	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	наблюдение
53	03.22	25	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
54	03.22	29	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
55	04.22		15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
56	04.22	1	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
57	04.22	5	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
58	04.22	8	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
59	04.22	12	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
60	04.22	15	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	наблюдение
61	04.22	19	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.	наблюдение
62	04.22	22	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: тренировочные кросс-походы на местности.	наблюдение
63	05.22	26	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: тренировочные кросс-походы на местности.	наблюдение
64	05.22	4	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: тренировочные кросс-походы на местности.	наблюдение
65	05.22	6	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: тренировочные кросс-	наблюдение

						походы на местности.	
66	05.22	11	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Практические работы на местности: тренировочные кросс-походы на местности.	зачет
67	05.22	13	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	наблюдение
68	05.22	17	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	наблюдение
69	05.22	20	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	тестирование
70	05.22	24	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	опрос
71	05.22	27	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	опрос
72	05.22	31	15-00 – 16-40	Теор. практика	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	тестирование
Итого					144 часа		

Условия реализации программы

Формы контроля и подведение итогов

Контроль знаний, умений и навыков подводится как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела в практических занятиях различными методами.

Формы:

- Устный и письменный опрос
- выполнение тестовых заданий
- игровые формы
- сдача нормативов.

Оценочные и методические материалы.

Оценочные материалы.

Входная диагностика проходит перед зачислением ребенка в объединение с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Формы:

- Прохождение медицинского осмотра
- Устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у обучающихся».

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоение учебного материала программы и личностных качеств учащихся.
Формы:
-педагогическое наблюдение
-Выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории журналистике
-Выполнение практических заданий
-Устный и письменный опрос
Промежуточный контроль проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.
Формы
- Устный и письменный опрос
- выполнение тестовых заданий
- игровые формы
- Сдача нормативов
Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.
Форма
-Участие в контрольном выезде туристских групп
-Представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика)

Прямыми критериями оценки результатов служат:
- освоение учащимися программы по годам обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;
- участие в Районных и городских туристических соревнованиях, слётах:

Материально-техническое обеспечение
Веревки альпинистские
Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 11кН)
Системы страховочные
Карабины и другое альпинистское снаряжение
Палатки
Спальники
Компасы
Навигатор
Велосипед
Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
Маты гимнастические

Кадровое обеспечение.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивный туризм» реализует педагог дополнительного образования первой квалификационной категории Соловьев Василий Васильевич.

Наглядные и дидактические пособия:

учебно-топографический карты;
плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
фото- и видеоматериалы, слайды;
карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию

Список литературы.

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М., 1986.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конгкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
6. Горбунов Г.Д.Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 1986.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.
8. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.:ЦРИБ "Турист", 1980.
9. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
11. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
12. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.

16. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. - Таллинн, 1978.
17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
18. Первая медлицинская помощь пострадавшим при черезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
19. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.
20. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - м.:ЦДЮТур МО РФ, 1999.
23. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.
24. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - м.: ФиС, 1980
25. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
26. Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.
27. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
4. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
5. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при черезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.

11. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
12. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
13. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
14. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
16. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.