



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики**  
**Свердловской области**  
**Комитет по образованию, культуре, спорту и делам молодежи администрации**  
**Камышловского городского округа**  
**МАОУ "Школа №58" КГО**

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
протокол № 73 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «Школа №58» КГО  
С.А.Ремнева  
Приказ № 137-од от 30.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристко - краеведческой направленности  
«Туризм»  
Возраст учащихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составитель: Жданов В.В.

г. Камышлов, 2023

## Раздел №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм – это здорово!» (далее – программа) является программой туристско-краеведческой направленности.

Программа предполагает изучение таких смежных видов спорта как спортивный туризм, ориентирование и скалолазание. Дети, проявляя интерес к туризму и краеведению, не имеют определенных знаний и навыков туристско-краеведческой деятельности, выживания в экстремальных условиях, оказания первой помощи. Подростки ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативными документами:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273-ФЗ;
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи», утвержденное приказом от 14.05.2020 № 269-д;

**Актуальность программы** заключается в том, что она призвана способствовать решению обозначенных проблем: удовлетворить потребности детей и их родителей в данном направлении дополнительного образования, дать юным туристам основы знаний первой помощи, развить их физические возможности, привить навыки выживания в экстремальных ситуациях. В условиях туристической деятельности учащиеся получают навыки взаимопомощи, сотрудничества и взаимодействия, у них формируются чувства гражданственности и патриотизма, такие качества характера, как толерантность, желание прийти на помощь. Туристско-краеведческая деятельность – мощный катализатор всестороннего развития ребёнка.

**Особенность программы:** рациональное включение в программу освоения смежных видов спорта (спортивный туризм, ориентирование, скалолазание), а также базовых навыков экологической культуры и краеведческих знаний.

**Адресат программы:** программа ориентирована на обучение детей с 10 до 17 лет.

Программа составлена с учетом особенностей среднего школьного возраста. Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к большому количеству информации, при этом часто забывая, что знания надо систематизировать. Для школьника-подростка в качестве ведущей роли выступает общественно-полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола. Внеурочная деятельность становится тем самым активным процессом, который содействует индивидуализации подростка. В особенностях выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. Ближе к старшему школьному возрасту начинает происходить формирование мировоззрения, самостоятельности суждений, повышенные требования к моральному и физическому облику человека, формирование адекватной самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности. В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами и потребностями каждого обучающегося.

**Объем общеразвивающей программы** (общее количество учебных часов) рассчитан на 3 года обучения: 1 и 2 год обучения – 216 часов при нагрузке 6 часов в неделю и 3 год обучения - 324 часа при нагрузке 9 часов в неделю.

**Режим занятий:** учебные занятия проводятся для 1 и 2 года обучения 2 раза в неделю по 3 часа с перерывом 10 минут; для 3 года обучения 3 раза в

неделю по 3 часа с перерывом 10 минут.

**Форма обучения:** очная, с применением дистанционных технологий. Под образовательными дистанционными технологиями понимается применение информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников. (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации»).

В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом.

**Уровни программы:**

Программа разноуровневая, предусматривает стартовый, базовый и продвинутой уровни.

*Стартовый уровень* предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых теоретических и практических заданий, приобретение первоначальных умений и навыков. Предназначен для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристско-краеведческой деятельности или имеющих небольшой туристский опыт.

Содержание *базового уровня* предполагают углублённое изучение материала, умение выполнять задания самостоятельно, в соответствии со своими возможностями, а также умение работать в группе.

*Продвинутой уровень* предполагает углублённое изучение содержания общеразвивающей программы.

## 2. Цель и задачи программы.

**Целью** данной программы является создание условий для формирования физически здоровой и нравственно устойчивой личности средствами активной туристско–краеведческой деятельности.

**Задачи программы:**

*Обучающие*

- Обучить основам таких видов спорта как спортивный туризм, ориентирование, скалолазание.

*Развивающие*

- Развитие основных физических качеств: силовой подготовки, быстроты, выносливости.

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни

*Воспитательные*

- Воспитать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- Воспитать морально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость и дисциплинированность, ответственность, инициативность и взаимоуважение;

- Сформировать устойчивый интерес к выбранному виду деятельности.

### 3. Содержание общеразвивающей программы

Таблица 2

<b>Общий учебный план</b>					
	<b>Год обучения</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы контроля и аттестации</b>
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	
<b>Туризм это здорово!</b>	<b>1</b>	<b>Стартовый уровень</b>			Наблюдение, опрос, выполнение практических заданий.
		<b>20</b>	<b>31</b>	<b>51</b>	
		<b>Базовый уровень</b>			
		<b>42</b>	<b>123</b>	<b>165</b>	
	<b>2</b>	<b>Базовый уровень</b>			Наблюдение, сдача нормативов.
		<b>35</b>	<b>181</b>	<b>216</b>	
	<b>3</b>	<b>Базовый уровень</b>			Выполнение практических заданий
		<b>30</b>	<b>78</b>	<b>108</b>	
		<b>Продвинутый уровень</b>			
		<b>28</b>	<b>188</b>	<b>216</b>	Участие в соревнованиях областного уровня

### Учебный план первого года обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации, контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
<b>Стартовый уровень</b>					
1.	Спортивный туризм, скалолазание, ориентирование - история развития. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и	6	6	-	Устный опрос, входная диагностика осведомленности подростков

	соревнованиях				
2.	Узлы	12	3	9	Вязка узлов за отведенное время
3.	Электронная отметка – XXI век!	6	3	3	Устный опрос
4.	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание	3	2	1	Составление комплекса гимнастических упражнений для разминки
5.	Основные приемы оказания первой помощи	12	6	6	Выполнение заданий по оказанию первой помощи
6.	Общая физическая подготовка	12	-	12	Выполнение упражнений, сдача нормативов
<b>Базовый уровень</b>					
<b>7.</b>	<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>44</b>	
7.1	Личное и групповое снаряжение	6	2	4	Одевание системы на время
7.2	Техника преодоления препятствий	46	6	40	Решение проблемных ситуаций, прохождение различных дистанций на время
<b>8.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	
8.1	Спортивный инвентарь ориентировщика	3	2	1	Выполнение тренировочных упражнений
8.2	Топография. Условные знаки	15	12	3	Выполнение упражнений и заданий
8.3	Основы топографии и картографии	12	6	6	Учебные соревнования
<b>9.</b>	<b>Скалолазание</b>	<b>31</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	
9.1	Снаряжение скалолаза	4	3	1	Устный опрос
9.2	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	12	6	6	Выполнение заданий с веревкой
9.3	Основы техники скалолазания	15	3	12	Подъем на время
<b>10.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	Выполнение заданий, сдача нормативов
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	
11.1	Специальная физическая подготовка спортивного туриста	9	1	8	Выполнение упражнений

11.2	Специальная физическая подготовка ориентировщика	9	-	9	Выполнение упражнений
11.3	Специальная физическая подготовка скалолаза.	9	-	9	Выполнение упражнений
<b>12.</b>	<b>Антикоррупционное просвещение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа, кроссворд.
<b>13.</b>	<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	Выполнение тренировочных упражнений, сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>62</b>	<b>154</b>	

### Содержание учебного плана первого года обучения

#### **Тема 1. Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание - история развития. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях**

*Теория:* Что такое туризм и кто такие туристы. История туризма. Спортивный туризм, его виды. Развитие спортивного туризма в Свердловской области. Главные туристские старты в России. История возникновения и развития скалолазания. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе. Ориентирование как вид спорта и отдыха. Краткий исторический обзор развития ориентирования. Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на занятиях и соревнованиях. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

#### **Тема 2. Узлы.**

*Теория:* Узлы, применяемые в туризме и скалолазании. Проводник, восьмерка, штык, булинь, срединный, стремя на опоре, карабинная удавка. Спортивное и прикладное назначение узлов.

*Практика:* Вязание узлов из основной веревки. Техника быстрого развязывания узлов.

#### **Тема 3. Электронная отметка –XXI век!**

*Теория:* Электронная отметка, особенности применяемой электронной отметки в видах спортивный туризм, ориентирование и скалолазание: SPORTident, Марафон-электро, SFR, и др. Электронная отметка SPORTident: ЧИП и станция электронной контактной отметки. Оснащение и способы крепления ЧИПа. Действия участника с ЧИПом на старте. Отметка, звуковой сигнал, световой индикатор.

*Практика:* Подгонка ЧИПА для дистанций. Действия участника с ЧИПом на старте, «СТАРТ», «ФИНИШ».

#### **Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.**

*Теория:* Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

*Практика:* Разучивание комплекса гимнастических упражнений.

### **Тема 5. Основные приемы оказания первой помощи.**

*Теория:* Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые, первая помощь пострадавшему. Кровотечения, раны и их обработка. Промывание желудка.

*Практика:* Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Выполнение заданий.

### **Тема 6. Общая физическая подготовка.**

*Практика:* Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами.

### **Тема 7. Основы туристско-спортивной подготовки.**

#### **7.1. Личное и групповое снаряжение для дисциплины «дистанция».**

*Теория:* Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

*Практика:* Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения (карабинов, рукавиц, жумара) на себе. Проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Маркировка веревок.

#### **7.2. Техника преодоления препятствий в спортивном туризме**

*Теория:* Препятствия, встречающиеся в естественных условиях и на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления.

*Практика:* переправа по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, маятник, параллельные перила, навесная переправа, «бабочка». Преодоление склонов: подъем, спуск. Наведение своих перил. Спуск в два участка. Подъем в два участка. Блоки этапов. Самостраховка и сопровождение. Техника свободного лазания. Раскладка сил на дистанции. Действия при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки. Прохождение дистанций в связке, организация

сопровождения. Прохождение дистанции в группе, лидирование. Эстафеты: команда (мужская/женская/смешанная), связки (мужские/женские/смешанные), личная.

## **Тема 8. Ориентирование на местности**

### **8.1. Спортивный инвентарь ориентировщика**

*Теория:* Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

*Практика:* Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

### **8.2. Топография, условные знаки.**

*Теория:* Изучение условных знаков. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, бергштриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребты, седловины, лоцины, овраги, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонталы. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т. п. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности.

*Практика:* Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки туриста.

### **8.3. Основы топографии и картографии**

*Теория:* Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Масштаб карты. Определение сторон света. Определение расстояния на карте. Влияние рельефа на выбор пути. Умение удобно и правильно держать карту.

*Практика:* Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении. Измерение расстояний на карте и на местности. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

## **Тема 9. Скалолазание**

### **9.1. Снаряжение скалолаза**

*Теория:* Личное снаряжение: обувь, страховочная система (обвязка), каска. Групповое снаряжение: веревки, оттяжки, зажимы, тормозные устройства.

*Практика:* подгонка личного снаряжения под учащегося.

### **9.2. Техника страховки и самостраховки, работа с веревкой**

*Теория:* Виды страховки на искусственном рельефе. Правила самостраховки. Изучение способов прощелкивания веревки в страховочный карабин. Виды страховки – гимнастическая, верхняя, нижняя. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные правилами для применения верхней страховки. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Особенности нижней страховки.

Принцип действия и применения нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины; к страховочным оттяжкам и карабинам, к страховочной веревке для нижней страховки.

*Практика:* Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Спуск. Приземление. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.

### **9.3 Основы техники скалолазания**

*Теория:* Правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания траверсом. Спуск лазанием. Методика освоения и совершенствования технических приемов. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки.

*Практика:* Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать, нужный прием, рассчитывать по времени силы.

### **Тема 10. Общая физическая подготовка**

*Практика:* Общеразвивающие упражнения (разминка) 10-15 минут. Общеразвивающие упражнения: наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища. Упражнения для развития функциональной выносливости: кросс в среднем темпе (15-20 мин). Упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие: переправа по качающемуся бревну. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

### **Тема 11. Специальная физическая подготовка**

#### **II.1. Специальная физическая подготовка спортивного туриста**

*Теория:* Особенности специальной физической подготовки в туризме. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

*Практика:* Упражнения и игры на развитие выносливости и быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе на дистанции от 1 до 3 км. Бег в гору. Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища. Метание различных предметов. Развитие гибкости: ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, полушпагаты, шпагаты, маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений.

#### **II.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика**

*Практика:* Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках,

пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег семенящий, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в гору, под спуск.

### II.3. Специальная физическая подготовка скалолаза

*Практика:* Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук: динамическая сила, подтягивание на перекладине на скорость по 5-7 раз 8 подходов, подтягивание на большом зацепе. Развитие статической силы. Вис на зацепе (различная толщина). Наклоны туловища (руки за голову, ноги закреплены) и перед собой, вправо, влево. Упражнения для развития силы ног: приседания на одной ноге.

### Тема 12. Антикоррупционное просвещение

*Теория:* Что значит быть честным? «Что такое коррупция?», «Мы все разные, но у нас равные права». Решение кроссворда, просмотр мультфильма.

### Тема 13. Зачетные мероприятия

*Практика:* Проведение входного, промежуточного и итогового контроля. Сдача нормативов по ОФП. Подтягивания, сгибание разгибание рук в упоре лежа, прыжок с места, челночный бег, кросс 400 метров. Тренировочные соревнования.

### Учебный план второго года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Базовый уровень</b>					
<b>1.</b>	<b>Дисциплины вида спорта «спортивный туризм»</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	
1.1	Дисциплин “дистанция”	3	3	-	Устный опрос
1.2	Дисциплина “маршрут”	3	3	-	Устный опрос
1.3	Дисциплина «северная ходьба»	3	3	-	Устный опрос
<b>2</b>	<b>Дистанции: пешеходные, лыжные</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>57</b>	
2.1	Туристская подготовка к дистанциям пешеходным и лыжным	56	8	48	Выполнение упражнений, прохождение этапов и дистанций на время
2.2	Соревнования по спортивному туризму в группе дисциплин “дистанция”	10	1	9	Участие в соревнованиях на дистанциях – пешеходных и лыжных 1-2 класса
<b>3.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>33</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	
3.1	Краткие сведения и правила по ориентированию на местности	3	3	-	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций
3.2	Основы спортивного ориентирования	15	9	6	Устный опрос

3.3	Техника и тактика спортивного ориентирования	15	-	15	Выполнение заданий
<b>4.</b>	<b>Маршрут: разбивка бивуака</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	
4.1	Личное и групповое туристское снаряжение	12	9	3	Сборка рюкзака на время
4.2	Организация туристского быта	18	9	9	Постановка палатки на время
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка скалолаза</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>6.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	Выполнение упражнений, сдача нормативов
<b>7.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	
7.1	Специальная физическая подготовка спортивного туриста	15	-	15	Выполнение упражнений, сдача нормативов
7.2	Специальная	15	-	15	Выполнение

	физическая подготовка ориентировщика				упражнений, сдача нормативов
<b>8.</b>	<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Выполнение тренировочных упражнений, сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>57</b>	<b>159</b>	

## Содержание учебного плана второго года обучения

### Тема 1. Группа спортивных дисциплин

#### 1.1. Группа спортивных дисциплин “дистанция”

*Теория:* Дистанции пешеходные, лыжные, водные, горные, на средствах передвижения, парусные, спелео, комбинированные. Характеристика каждого вида.

#### 1.2. Группа спортивных дисциплин “маршрут”

*Теория:* Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм и т. д. Характеристика каждого вида.

#### 1.3. Северная ходьба

*Теория:* История возникновения. Подбор палок. Техника.

### Тема 2. Дистанции-пешеходные, дистанции-лыжные

#### 2.1. Туристская подготовка к дистанциям пешеходным и лыжным

*Теория:* Естественные и искусственные препятствия. Границы этапов, контрольные линии. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций. Разделение обязанностей между членами связки, команды. Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе»,

«рабочая зона этапа».

*Практика:* Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов. Работа на этапах, оборудованных судейскими снаряжением. Организация сопровождения. Формирование навыков по организации самостраховки. Выполнение упражнений с веревкой: наведение и снятие перил для спуска, подъема, переправы. Организация перил на этапах бревно, параллельные перила (верхняя опора). Подмер веревок. Организация перил на подмеры. Организация перил на жумар. Подъем по наклонной навеске с судейской страховкой. Прохождение дистанции на время: спринт, длинная без ориентирования.

## 2.2. Соревнования по спортивному туризму

*Теория:* Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов, награждение победителей.

*Практика:* Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму городского (районного) и областного уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях 1-2 класса.

## **Тема 3. Ориентирование на местности**

### 3.1. Краткие сведения и правила по ориентированию на местности

*Теория:* Виды соревнований по ориентированию (в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе). Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Разбор правил соревнований.

### 3.2. Основы спортивного ориентирования

*Теория:* Цвет и знаки обозначения дистанции. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация.

*Практика:* Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прохождение дистанций по маркированной «нитке».

### 3.3. Техника и тактика спортивного ориентирования

*Практика:* Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Техника подхода и ухода с КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

## **Тема 4. Маршрут: разбивка бивуака**

### 4.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

*Теория:* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов

в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

*Практика:* Укладка рюкзака.

#### **4.2. Организация туристского быта**

*Теория:* Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы.

*Практика:* Установка, сбор палатки. Сложение дров для разведения костра разными вариантами.

#### **Тема 5. Техническая подготовка скалолаза**

*Практика:* Техника работы рук. Скрестные движения рук. Смена рук на зацепе. Хваты руками. Закрытый хват (замок). Открытый хват. Подхват. Откидка.

#### **Тема 6. Общая физическая подготовка**

*Практика:* Легкая атлетика. Бег на дистанции 60, 300, 500, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки – 2000 м, мальчики – 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-3 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, прыжками в широком шаге. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, многократные выпрыгивания вверх из глубокого приседа. Подскоки поочередно на правой и левой ноге. Ускорения с высокого старта (стартовый разгон). Семенящий бег на месте с опорой руками о стену и без опоры. Переменный бег в колонне по одному.

#### **Тема 7. Специальная физическая подготовка**

##### **7.1. Специальная физическая подготовка спортивного туриста**

*Практика:* Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности. Бег по дистанции в среднем темпе по 300м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упорах. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Поднимание ног из положения в висе на натянутых перилах.

##### **7.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика**

*Практика:* Бег с применением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без него, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперед, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперед, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в опоре с максимальной частотой шагов (на месте).

## 8. Зачетные мероприятия

*Практика:* Проведение входного, промежуточного и итогового контроля. Сдача нормативов по ОФП. Подтягивания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок с места, челночный бег, кросс 500 метров.

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Базовый уровень</b>					
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
1.1.	Охрана природы.	2	2	-	Устный опрос
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1	-	Устный опрос
1.3.	Памятники природы, парки, заповедники Свердловской области	3	3	-	Опрос у карты
<b>2.</b>	<b>Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	Составление режима дня
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка скалолаза</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	
<b>4.</b>	<b>Техника и тактика прохождения дистанций</b>	<b>75</b>	<b>21</b>	<b>54</b>	Прохождение этапов и дистанций на время, разработка тактики для связки и группы
<b>Продвинутый уровень</b>					
<b>5.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>42</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	
5.1	Топография. Спортивная карта.	21	6	15	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений
5.2	Характеристика техники спортивного ориентирования.	21	15	6	Устный опрос, выполнение упражнений
<b>6.</b>	<b>Дисциплины: «дистанция-пешеходная»</b>	<b>75</b>	<b>3</b>	<b>72</b>	
6.1	Основные положения правил по спортивному туризму	3	3	-	Тест
6.2	Техническая подготовка	51	-	51	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, прохождение
					дистанций

6.3	Тактическая подготовка	21	-	21	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, прохождение дистанций в группе и связке,
<b>7.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>4</b>	<b>74</b>	
7.1	Общая физическая подготовка	39	2	37	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, сдача нормативов
7.2	Специальная физическая подготовка	39	2	37	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, сдача нормативов
<b>8.</b>	<b>Зачётные мероприятия</b>	<b>27</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	
8.1	Контрольные испытания	3	-	3	Выполнение тренировочных упражнений, сдача нормативов
8.2	Подготовка и участие в соревнованиях	24	-	24	Наблюдение, разбор дистанций, участие в соревнованиях по СТ на дистанциях 1, 2 класса
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>58</b>	<b>266</b>	

## Содержание учебного плана третьего года обучения

### Тема 1. Вводное занятие

#### 1.1. Охрана природы

*Теория:* Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

**1.2.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

*Теория:* Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

#### 1.3. Памятники природы, парки, заповедники Свердловской области

*Теория:* Терминология ООПТ. Висимский заповедник, “Денежкин Камень”, национальный парк “Припышминские боры”. Природные парки, памятники природы. Краткая характеристика, расположение.

### Тема 2. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

*Теория:* Обзор значения и содержания врачебного контроля и самоконтроля во время тренировок и соревнований. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

### **Тема 3. Техническая подготовка скалолаза**

*Практика:* отработка навыков скалолазания на искусственном скалодроме. Техника работы ног. Размножка. Лягушка. Распор.

### **Тема 4. Первоначальные представления о технике и тактике прохождения дистанции по спортивному туризму**

*Теория:* Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов-туристов. Последовательность действий спортсменов при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при нарушении условий этапа. Действия спортсмена при контактной работе рядом с соперником. Анализ соревнований.

*Практика:* Прохождение тренировочной дистанции, с применением собственно придуманной тактики. Работа всей группой на ТО, в ограниченном пространстве.

### **Тема 5. Ориентирование на местности**

#### **5.1. Топография. Спортивная карта.**

*Теория:* Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты). Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс как карта.

*Практика:* Глазомерная съемка туристского полигона.

#### **5.2. Характеристика техники спортивного ориентирования.**

*Теория:* Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки в технике спортивного ориентирования.

*Практика:* Взятие и уход с КП на тренировочной дистанции. Взятие нужного КП из множества. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Кратчайшие пути, срезки. Выбор простого пути.

### **Тема 6. Дисциплины: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная»**

#### **6.1. Основные положения правил по спортивному туризму.**

*Теория:* Правила соревнований по спортивному туризму. Виды соревнований. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

#### **6.2. Техническая подготовка**

*Практика:* Изучение техники вязания узлов:

- для крепления на опоре – «карабинная удавка», «штык», «стремя», «булинь», двойной «булинь», «грейпвайн-удавка»;
- петлевые – «проводник-восьмёрка» (в том числе одним концом), «двойной проводник», «австрийский проводник»;
- схватывающие – «симметричный» (прусик), «Бахмана», «австрийский схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Работа со специальным снаряжением: верёвки, карабины, зажимы,

спусковые устройства, блоки, индивидуальные страховочные системы, усы самостраховки.

Организация работы на личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го и 3-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения.

### **6.3. Тактическая подготовка**

*Практика:* Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по параллельным перилам, организованным судьями; подъем и спуск по склону по перилам, организованным судьями; переправа методом «вертикальный маятник» с использованием перил, организованных судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой по перилам, организованным судьями; навесная переправа с использованием перил, организованных судьями.

## **Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка**

### **7.1. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средства общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

*Практика:* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Выпады. Забегания в горку. Многоскоки. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Обучение финишированию. Бег с переменной темпа движения. Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров.

### **7.2. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Роль специальной физической подготовки для воспитания физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

*Практика:* Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег.

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

## **Тема 8. Зачётные мероприятия**

### **8.1. Контрольные испытания**

*Практика:* Входное и итоговое тестирование для оценки физической подготовленности. Общая выносливость – 5-минутный бег с учетом

пройденного расстояния (м). Быстрота – бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места (см). Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек.

### 8.2. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные сборы.

*Практика:* Участие в соревнованиях: городского, областного уровня, в учебно-тренировочных сборах.

#### Планируемые результаты

##### Личностные:

- осознание ценности здорового образа жизни;
- развитие познавательной самостоятельности;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни.

##### Метапредметные:

- умение организовать сотрудничество и формулировать своё мнение;
- умение оценить правильность выполнения учебной задачи;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходиться к общему решению.

##### Предметные:

- знать основы безопасности на тренировках и соревнованиях;
- уметь преодолевать препятствия с помощью личного и командного снаряжения;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- уметь организовать безопасное место стоянки;
- иметь навык прохождения пешеходной и лыжной дистанций 2 класса лично, в связке и группе.

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Группы по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
1	Время проведения занятий	Согласно учебному расписанию		
2	Количество учебных недель	36	36	36
3	Количество учебных дней	72	72	108
4	Количество часов в неделю	6	6	9
5	Количество часов на учебный год	216	216	324
6	Количество недель в I полугодии	13	13	13
7	Количество недель во II полугодии	23	23	23
8	Начало занятий	2 октября 2023	2 октября 2023	2 октября 2023

9	Окончание занятий	15 июня 2024	15 июня 2024	15 июня 2024
10	Начало зимних каникул	1 января 2024	1 января 2024	1 января 2024
11	Окончание зимних каникул	7 января 2024	7 января 2024	7 января 2024
12	Начало летних каникул	16 июня 2024	16 июня 2024	16 июня 2024

Год обучения: Первый

№ п/п	Месяц	Форма занятия (групповая, индивидуальная)	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	октябрь	групповая	3	Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание, история развития. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.	Входная диагностика
2	октябрь	групповая	3	Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание, история развития.	Беседа, наблюдение
3	октябрь	групповая	3	ОФП. Специальные беговые упражнения.	Выполнение упражнений
4	октябрь	групповая	3	Узлы. Узлы, применяемые в туризме и скалолазании.	Устный опрос
5	октябрь	групповая	3	Узлы. Спортивное и прикладное значение узлов.	Устный опрос
6	октябрь	групповая	3	Узлы. Проводник, восьмерка, штык.	Вязание узлов на время
7	октябрь	групповая	3	Узлы. Булинь, срединный, стремя на опоре.	Вязание узлов на время
8	октябрь	групповая	3	ОФП. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами.	Выполнение упражнений
9	октябрь	групповая	3	Электронная отметка-XXI век. Особенности отметки и виды.	Устный опрос
10	ноябрь	групповая	3	Электронная отметка-XXI век. SPORTident, действия участника с чипом.	Устный опрос
11	ноябрь	групповая	3	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Составление комплекса гимнастических упражнений для разминки.	Выполнение упражнений
12	ноябрь	групповая	3	ОФП. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м.	Бег на время
13	ноябрь	групповая	3	Основные приемы оказания первой помощи. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе.	Выполнение заданий
14	ноябрь	групповая	3	Основные приемы оказания первой помощи. Первая помощь при признаках обморожения, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды.	Выполнение заданий
15	ноябрь	групповая	3	Основные приемы оказания первой помощи. Переломы конечностей – открытые и закрытые, первая помощь пострадавшему.	Выполнение заданий

16	ноябрь	групповая	3	Основные приемы оказания первой помощи. Кровотечения, раны и их обработка.	Выполнение заданий
17	ноябрь	групповая	3	ОФП. Сдача нормативов.	Выполнение нормативов
18	ноябрь	групповая	3	Личное снаряжение.	Одевание системы на время
19	декабрь	групповая	3	Групповое снаряжение.	Маркировка веревки
20	декабрь	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Препятствия, встречающиеся в естественных условиях и на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления. СФП.	Решение проблемных ситуаций
21	декабрь	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Препятствия, встречающиеся в естественных условиях и на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления.	Решение проблемных ситуаций
22	декабрь	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Самостраховка и сопровождение.	Преодоление этапов на время
23	декабрь	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Маятник.	Преодоление этапов на время
24	декабрь	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Параллельные перила.	Преодоление этапов на время
25	декабрь	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Навесная переправа	Преодоление этапов на время
26	декабрь	групповая	3	Зачетные мероприятия	Преодоление этапов на время
27	январь	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Бабочка.	Преодоление этапов на время
28	январь	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Подъем.	Преодоление этапов на время
29	январь	групповая	3	Техника преодоления препятствий. СФП спортивного туриста. Спуск.	Преодоление этапов на время
30	январь	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Переправа по бревну (в том	Преодоление этапов на

				числе и качающемся) способом маятник и по перилам.	время
31	январь	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Блоки этапов.	Преодоление этапов на время
32	январь	групповая	3	ОФП. Лыжная подготовка.	Выполнение комплекса упражнений
33	январь	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Подъем в два участка.	Преодоление этапов на время
34	январь	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Спуск в два участка.	Преодоление этапов на время
35	февраль	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Наведение своих перил.	Преодоление этапов на время
36	февраль	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Дистанции. Раскладка сил на дистанции.	Преодоление дистанции на время
37	февраль	групповая	3	ОФП. Лыжная подготовка.	Выполнение комплекса упражнений
38	февраль	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Техника свободного лазания.	Преодоление этапов на время
39	февраль	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Прохождение дистанции в связке, организация сопровождения.	Преодоление дистанции на время
40	февраль	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Прохождение дистанции в группе, организация сопровождения.	Преодоление дистанции на время
41	февраль	групповая	3	Техника преодоления препятствий. ОФП. Эстафеты.	Преодоление дистанции на время
42	февраль	групповая	3	Спортивный инвентарь ориентировщика.	Выполнение упражнений
43	март	групповая	3	СФП ориентировщика. Упражнения и игры.	Выполнение упражнений
44	март	групповая	3	Топография, условные знаки. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные).	Выполнение заданий
45	март	групповая	3	Топография, условные знаки. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа.	Выполнение заданий
46	март	групповая	3	Топография, условные знаки. Основные и вспомогательные	Выполнение заданий

				горизонтали. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т. п.	
47	март	групповая	3	Топография, условные знаки. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров.	Выполнение заданий
48	март	групповая	3	Топография, условные знаки. Проходимость местности.	Выполнение заданий
49	март	групповая	3	СФП ориентировщика. Бег в гору.	Бег на время
50	март	групповая	3	Основы топографии и картографии. Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия.	Выполнение заданий
51	апрель	групповая	3	Основы топографии и картографии. Масштаб карты. Определение сторон света. Определение расстояния на карте. Ориентирование карты по компасу.	Выполнение заданий
52	апрель	групповая	3	Основы топографии и картографии. Определение расстояния на карте. Влияние рельефа на выбор пути.	Выполнение заданий
53	апрель	групповая	3	Основы топографии и картографии. Умение удобно и правильно держать карту. Снятие азимута. Движение по азимуту.	Учебные соревнования
54	апрель	групповая	3	СФП ориентировщика. Развитие силы и гибкости.	Выполнение упражнений
55	апрель	групповая	3	Снаряжение скалолаза. СФП скалолаза. Личное снаряжение.	Устный опрос
56	апрель	групповая	3	Снаряжение скалолаза. СФП скалолаза. Групповое снаряжение.	Устный опрос
57	апрель	групповая	3	Техника страховки и само страховки, работа с веревкой. СФП скалолаза. Виды страховки на искусственном рельефе. Правила само страховки.	Выполнение упражнений
58	апрель	групповая	3	Техника страховки и само страховки, работа с веревкой. СФП скалолаза. Гимнастическая страховка.	Выполнение упражнений
59	апрель	групповая	3	Техника страховки и само страховки, работа с веревкой. СФП скалолаза. Верхняя страховка.	Выполнение упражнений
60	май	групповая	3	Техника страховки и само страховки, работа с веревкой. СФП скалолаза. Нижняя страховка.	Выполнение упражнений
61	май	групповая	3	Техника страховки и само страховки, работа с веревкой. СФП скалолаза. Страховочные карабины. Требования к	Выполнение упражнений

				страховочному карабину. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.	
62	май	групповая	3	Техника страховки и само страховки, работа с веревкой. СФП скалолаза. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.	Выполнение упражнений
63	май	групповая	3	Основы техники скалолазания. СФП скалолаза. Правильное расположение стопы на зацепе.	Выполнение упражнений
64	май	групповая	3	Основы техники скалолазания. ОФП. Техника лазания по вертикальной стене.	Выполнение упражнений
65	май	групповая	3	Основы техники скалолазания. ОФП. Спуск лазанием.	Выполнение упражнений
66	май	групповая	3	Основы техники скалолазания. ОФП. Развитие зрительной и мышечной памяти.	Выполнение упражнений
67	май	групповая	3	Основы техники скалолазания. ОФП. Упражнения на равновесие.	Выполнение упражнений
68	июнь	групповая	3	Основы техники скалолазания. ОФП. Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
69	июнь	групповая	3	Основы техники скалолазания. Освоение и совершенствование технических приемов.	Выполнение упражнений
70	июнь	групповая	3	ОФП. Кросс в среднем темпе.	Выполнение норматива
71	июнь	групповая	3	Зачетные мероприятия.	Сдача нормативов
72	июнь	групповая	3	ОФП. Специальные беговые упражнения. Составление плана тренировок на лето	Выполнение упражнений

Год обучения: третий

№ п/п	Месяц	Форма занятия (групповая, индивидуальная)	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	октябрь	групповая	3	Вводное занятие.	Устный опрос
2	октябрь	групповая	3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Устный опрос
3	октябрь	групповая	3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Выполнение задания
4	октябрь	групповая	3	Техническая подготовка скалолаза. Искусственный скалодром.	Выполнение упражнений
5	октябрь	групповая	3	Техническая подготовка скалолаза. Искусственный скалодром.	Выполнение упражнений
6	октябрь	групповая	3	Техническая подготовка скалолаза. Размножка.	Выполнение упражнений
7	октябрь	групповая	3	Техническая подготовка скалолаза. Размножка.	Выполнение упражнений
8	октябрь	групповая	3	Техническая подготовка скалолаза. Распор.	Выполнение упражнений
9	октябрь	групповая	3	Техническая подготовка скалолаза. Распор.	Выполнение упражнений
10	октябрь	групповая	3	Техническая подготовка скалолаза. Лягушка.	Выполнение упражнений
11	октябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Взаимосвязь техники и тактики. Разработка тактики для связки и группы.	Прохождение этапов и дистанций на время
12	октябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций СФП. Взаимосвязь техники и тактики. Разработка тактики для связки и группы.	Прохождение этапов и дистанций на время

13	октябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Взаимосвязь техники и тактики. Разработка тактики для связки и группы.	Прохождение этапов и дистанций на время
14	ноябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций СФП. Взаимосвязь техники и тактики. Разработка тактики для связки и группы.	Прохождение этапов и дистанций на время
15	ноябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Взаимосвязь техники и тактики. Разработка тактики для связки и группы.	Прохождение этапов и дистанций на время
16	ноябрь	групповая	3	Подготовка к соревнованиям. Разбор дистанции, участие в соревнованиях.	Наблюдение, результат участия
17	ноябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций СФП. Анализ соревнований, разбор ошибок.	Прохождение этапов и дистанций на время
18	ноябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Понятие о тактическом плане.	Прохождение этапов и дистанций на время
19	ноябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций СФП. Понятие о тактическом плане.	Прохождение этапов и дистанций на время
20	ноябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Понятие о тактическом плане.	Прохождение этапов и дистанций на время
21	ноябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Понятие о тактическом плане.	Прохождение этапов и дистанций на время
22	ноябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Техничко-тактические действия.	Прохождение этапов и дистанций на время
23	ноябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Техничко-тактические действия.	Прохождение этапов и дистанций на время
24	ноябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Техничко-тактические действия.	Прохождение этапов и дистанций на время
25	ноябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Техничко-тактические действия.	Прохождение этапов и дистанций на время
26	ноябрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Техничко-тактические действия.	Прохождение этапов и дистанций на время

27	декабрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Техничко-тактические действия.	Прохождение этапов и дистанций на время
28	декабрь	групповая	3	Подготовка к соревнованиям.	Результат участия
29	декабрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Анализ соревнований, разбор ошибок.	Прохождение этапов и дистанций на время
30	декабрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Действия спортсмена при нарушении условий этапа.	Прохождение этапов и дистанций на время
31	декабрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Действия спортсмена при нарушении условий этапа.	Прохождение этапов и дистанций на время
32	декабрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
33	декабрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
34	декабрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
35	декабрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
36	декабрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
37	декабрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
38	декабрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
39	декабрь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций ОФП. Контактная работа рядом с соперником.	Прохождение этапов и дистанций на время
40	январь	групповая	3	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	Результат участия
41	январь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций СФП. Анализ соревнований, разбор ошибок.	Прохождение этапов и дистанций на время
42	январь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения	Прохождение этапов и

				дистанций СФП. Отработка тактических действий при прохождении дистанции.	дистанций на время
43	январь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций СФП. Отработка тактических действий при прохождении дистанции.	Прохождение этапов и дистанций на время
44	январь	групповая	3	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций. Отработка тактических действий при прохождении дистанции.	Прохождение этапов и дистанций на время
45	январь	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Карта как вид сверху на местность.	Выполнение заданий
46	январь	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Учебный класс как карта.	Выполнение заданий
47	январь	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Необходимые умения, навыки, инструменты для рисовки простейшей карты.	Выполнение заданий, тестирование
48	январь	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Глазомерная съемка туристского полигона.	Выполнение заданий
49	январь	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Глазомерная съемка туристского полигона.	Выполнение заданий
50	февраль	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Рисовка простейшей карты.	Выполнение заданий
51	февраль	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта. Рисовка простейшей карты.	Выполнение заданий
52	февраль	групповая	3	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	Выполнение заданий
53	февраль	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	Устный опрос, выполнение упражнений
54	февраль	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования.	Устный опрос, выполнение упражнений
55	февраль	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования.	Устный опрос, выполнение

					упражнений
56	февраль	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Отметка на КП. Восприятие и проверка номера КП.	Устный опрос, выполнение упражнений
57	февраль	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Правильное держание спортивной карты.	Устный опрос, выполнение упражнений
58	февраль	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Контрольная карточка.	Устный опрос, выполнение упражнений
59	февраль	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Легенды КП.	Устный опрос, выполнение упражнений
60	февраль	групповая	3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Разбор типичных ошибок.	Устный опрос, выполнение упражнений
61	февраль	групповая	3	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	Результат участия
62	февраль	групповая	3	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	Результат участия
63	март	групповая	3	Основные положения правил по спортивному туризму.	Тест
64	март	групповая	3	Техническая подготовка. Узлы для крепления на опоре.	Выполнение упражнений
65	март	групповая	3	Техническая подготовка. ОФП. Петлевые узлы.	Выполнение упражнений
66	март	групповая	3	Техническая подготовка. ОФП. Схватывающие узлы.	Выполнение упражнений
67	март	групповая	3	Техническая подготовка. ОФП. Спортивное и прикладное значение узлов.	Выполнение упражнений
68	март	групповая	3	Техническая подготовка. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Выполнение упражнений
69	март	групповая	3	Техническая подготовка. ОФП. Работа со специальным	Выполнение

				снаряжением.	упражнений
70	март	групповая	3	Техническая подготовка. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Выполнение упражнений
71	март	групповая	3	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	Результат участия
72	март	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Анализ и разбор соревнований.	Выполнение упражнений
73	март	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Организация работы на личной дистанции.	Выполнение упражнений
74	март	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Организация работы на личной дистанции.	Выполнение упражнений
75	март	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Организация работы на личной дистанции.	Выполнение упражнений
76	апрель	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Организация работы на личной дистанции.	Выполнение упражнений
77	апрель	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Организация работы на личной дистанции.	Выполнение упражнений
78	апрель	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Естественные и искусственные препятствия.	Выполнение упражнений
79	апрель	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Естественные и искусственные препятствия.	Выполнение упражнений
80	апрель	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Характеристика технических этапов.	Выполнение упражнений
81	апрель	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Характеристика технических этапов.	Выполнение упражнений
82	апрель	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Освоение техники прохождения технических этапов.	Выполнение упражнений
83	апрель	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Освоение техники прохождения технических этапов.	Выполнение упражнений
84	апрель	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Освоение техники прохождения технических этапов.	Выполнение упражнений

85	апрель	групповая	3	Техническая подготовка ОФП. Освоение техники прохождения технических этапов.	Выполнение упражнений
86	апрель	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.	Выполнение упражнений
87	апрель	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.	Выполнение упражнений
88	апрель	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.	Выполнение упражнений
89	май	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения.	Выполнение упражнений
90	май	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения.	Выполнение упражнений
91	май	групповая	3	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях 2 класса.	Наблюдение, анализ результатов
92	май	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения.	Выполнение упражнений
93	май	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения.	Выполнение упражнений
94	май	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения.	Выполнение упражнений
95	май	групповая	3	Техническая подготовка. СФП. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела	Выполнение упражнений

				при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения.	
96	май	групповая	3	Техническая подготовка. Организация работы команды на этапе.	Выполнение упражнений
97	май	групповая	3	Тактическая подготовка. Антикоррупционное просвещение. Распределение обязанностей между членами команды. Прохождение дистанций в группе и связке.	Выполнение упражнений
98	май	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Организация работы команды на этапе. Прохождение дистанций в группе и связке.	Выполнение упражнений
99	май	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Организация работы команды на этапе. Прохождение дистанций в группе и связке.	Выполнение упражнений
100	май	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по параллельным перилам.	Выполнение упражнений
101	май	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по бревну.	Выполнение упражнений
102	июнь	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа методом вертикальный маятник.	Выполнение упражнений
103	июнь	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по навесной переправе.	Выполнение упражнений
104	июнь	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): организация перил на этапе спуск.	Выполнение упражнений
105	июнь	групповая	3	Тактическая подготовка. СФП. Формирование умений и навыков	Выполнение

				работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): подъем.	упражнений
106	июнь	групповая	3	Тактическая подготовка. Прохождение дистанции на время в группе, связках, лично.	Результат прохождения дистанции
107	июнь	групповая	3	Контрольные испытания.	Выполнение заданий, сдача нормативов
108	июнь	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов

## 2. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение*

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Туристско-спортивный полигон	комплекс
2.	Призмы для ориентирования на местности	20 шт
3.	Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика	до 500 м
4.	Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости	до 20 м
5.	Индивидуальная страховочная система	14 шт
6.	Карабин туристский автомат	60 шт
7.	Каска защитная	14 шт
8.	Жумары (правый, левый)	14 шт
9.	Спусковые устройства (восьмёрка)	14 шт
10.	Секундомер электронный	2 шт
11.	Компас жидкостный для ориентирования	6 шт
12.	Рулетка 50-100 м	1 шт.
13.	Карты топографические учебные	Комплект
14.	Карты топографические спортивные	Комплект
15.	Игры учебные по ориентированию	Комплект
16.	Мультимедиа и экран демонстрационный	Комплект
17.	Флипчарт (фломастеры)	Комплект
18.	Выборды/ Конусы оградительные	40/19шт
19.	Сетка оградительная	150 м

### *Информационное обеспечение*

1. Туризм спортивный в Москве и России: <http://www.tmmoscow.ru/>
2. Правила вида спорта “спортивный туризм”:  
<http://tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=193>
3. Страховка и самостраховка:  
[http://www.mountain.ru/article/article\\_display1.php?article\\_id=5086](http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=5086)
4. Основы техники скалолазания: Основы техники скалолазания: <http://rock-town.ru/blog/item44/>
5. Терминология скалолазания:  
[https://studwood.ru/502814/turizm/terminologiya\\_skalolazaniya](https://studwood.ru/502814/turizm/terminologiya_skalolazaniya)
6. Виды электронной отметки: <https://spbof.ru/ru/russian/35-news/68-emit-sfr-sportident-a-kakie-eshchjo-byvayut-vidy-elektronnoj-otmetki>
7. Тест по ориентированию: <https://testedu.ru/test/obzh/10klass/orientirovanie-na-mestnosti.html>
8. Спортивное ориентирование: выбор варианта движения:  
<https://konstruktortestov.ru/test-14453>

### *Кадровое обеспечение*

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, соответствующими требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования», имеющими подготовку по спортивному туризму либо прошедшие подготовку по программе «Инструктор детско-

юношеского туризма».

### **3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповые и индивидуальные формы аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Входной контроль (октябрь) проводится в форме выполнения контрольных нормативов с целью выявления соответствия уровня физического развития обучающихся их возрасту.

Текущий контроль (в течение учебного года) проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение заданий).

Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании полугодия в форме учебных соревнований.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в следующей форме: участие в областных соревнованиях на пешеходных дистанциях 2 класса, сдача нормативов ОФП.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов физической подготовки, участия в соревнованиях, конкурсах.

Для проведения мониторинга образовательной деятельности используется Информационная карта результатов участия обучающихся в мероприятиях и соревнованиях разного уровня (Приложение 4), листы экспертного оценивания личностных и метапредметных результатов (Приложение 5), а также листы экспертного оценивания предметных результатов для каждого года обучения (Приложения 1-3).

### **4. Методические материалы**

#### ***Методическое обеспечение***

*Педагогические методики и технологии:*

-технология сотрудничества предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь;

-здоровьесберегающие технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.);

-технология организационно - деятельностных и имитационных игр и соревнований, в основе которой лежит деятельностный подход.

#### ***Методы и приемы:***

Согласно программе используются следующие методы, приемы и средства обучения.

*По способу организации*

**объяснительно-иллюстративные:**

- -теоретические занятия;
- -мастер-классы;
- -моделирование действий;
- -инструктажи.

**практические:**

- -групповые практические занятия;
- -соревнования;

***Формы организации учебного занятия:***

- Занятия в помещении (класс, раздевалка);
- Занятия на открытом воздухе (полигон);
- Выездные занятия (соревнования).

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением технических средств обучения, спортивного оборудования, наглядных материалов, использованием новейших методик, современных технологий (информационных, проектных, дистанционных и др.), которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучающихся. Здоровьесберегающие технологии носят обязательный характер. Особое место в процессе занятий занимают тренинговые технологии – постоянная отработка алгоритмов действий для решения различных типовых задач.

## 5. Список литературы

### Нормативные документы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 N 329-ФЗ.
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р).
4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 №41 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.21 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», утвержденный приказом от 14.05.2020 №269-д.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта скалолазание.
9. Федеральные государственные требования.
10. Федеральный закон Российской Федерации «Об основах охраны здоровья

граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011.

11. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

#### **Методическая литература**

1. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм».
3. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под общей редакцией В.М. Алёшина, ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009.
4. Комплект картографического материала.
5. Нормы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): 4 ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) и 5 ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет).
6. Нормативы ГТО. Электронный ресурс URL: <https://www.gto.ru/norms>
7. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс URL: [http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document\\_file/AfYX9NREiM.pdf](http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf)

#### **Специальная литература**

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. - Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2004.
2. Багдасарян, В. Э. История туризма: учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 190 с
3. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения. Москва, «Кнорус», 2014.
4. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.
5. Будворт Джеффри: Узлы. Полная энциклопедия. Более 200 способов вязания узлов, Эксмо, 2014.
6. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - Феникс, 2008.
7. Вяткин, Л.А Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учебное пособие / Л.А Вяткин. М.: 2003. 154 с.
8. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
9. Грачев О. К. Физическая культура. Изд. центр МарТ, 2005.
10. Довженко Н.И. От скал к скалодромам – спорт и жизнь. Ростов-на-Дону., 2004.
11. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008.
12. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК. 2008.
13. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
14. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.
15. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.

16. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
17. Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм». М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2015.
18. Купчинов И. Р. Физическое воспитание. Минск, ТетраСистемс, 2006.Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма; Методическое пособие/ Под общ. ред. В.Н. Кирьянова.- Москва: Издательский Дом «Третий Рим», 2005.- с. 56.
19. Образование и здоровье. Сборник. Екатеринбург, 2001.
20. Организация туристско-краеведческой работы. Часть 1. Спортивный туризм в системе дополнительного образования. Иваново, 2009.
21. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей./ Под общ. Редакцией - Константинова Ю.С. – М.:ФЦДЮТиК, 2014
22. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение, 2003.
23. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: [https://revolution.allbest.ru/sport/00391341\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html).

#### **Литература, рекомендованная учащимся**

1. Кузнецов Г. М, Дербенев И. А. Юношам о физической культуре. Екатеринбург, 2004.
2. Куликов В. М, Ротштейн Л. М, Константинова Ю. В. Словарь юного туриста. Москва, 2008.
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с изм. и доп., вступил в силу 1 сентября 2013 г).
4. Все о туризме как о виде спорта. [Электронный ресурс] URL: <https://www.kakprosto.ru/kak-873351-vse-o-turizme-kak-o-vide-sporta>
5. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. [Электронный ресурс]URL: <http://referad.ru/testi-uprajneniya/index.html>
6. Дьяченко А. А, Шаранов А. А. Развитие школьного туризма. [Электронный ресурс] URL: <http://открытыйурок.рф/214256/> (дата обращения: 18.08.2018).
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию. [Электронный ресурс]URL: <http://frs24.ru/st/pravila-sportivnoe-orientirovanie/>
8. Скалолазание как экстремальный вид спорта. [Электронный ресурс] URL: [https://revolution.allbest.ru/sport/00391341\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html)
9. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>

## Лист экспертного оценивания предметных результатов 1 года обучения.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения												
		Физическая подготовка					Основы туристской подготовки			Ориентирование на местности			Скалолазание	
		Подтягивание	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек).	Прыжок с места.	Челночный бег	Кросс 400 метров	Маркировка веревки	Одевание обвязки	Прохождение этапа переправа по бревну и маятник	Чтение легенды спортивной карты	Определение набора высоты	Определение расстояния на местности путем подсчета шагов	Вщелкивание и выщелкивание веревки в карабин	Спуск и приземление
<b>Показатель по группе (среднее арифметическое)</b>														

Значение предметных результатов обучающегося:

3 балла – улучшение результата

2 балла – результат на том же уровне

1 балл – ухудшение результата

Значение показателя по группе:

1-1.7 балла – низкий уровень развития качества в группе

1.8-2.5 балла – средний уровень развития качества в группе

2.6-3 балла – высокий уровень развития качества в группе

## Лист экспертного оценивания предметных результатов 2 год обучения.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения												
		Физическая подготовка					Основы туристской подготовки			Ориентирование на местности			Маршрут	
		Подтягивание	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек).	Прыжок с места.	Челночный бег	Кросс 500 метров	Маркировка веревки	Одевание обвязки	Прохождение этапа переправа по бревну, навесная переправа, переправа по параллельным перилам и маятник	Чтение маршрута по спортивной карте	Определение азимута по компасу на местности	Определение кратчайшего пути на местности, выбор простого пути	Сборка рюкзака	Постановка палатки
<b>Показатель по группе (среднее арифметическое)</b>														

Значение предметных результатов обучающегося:

3 балла – улучшение результата

2 балла – результат на том же уровне

1 балл – ухудшение результата

Значение показателя по группе:

1-1.7 балла – низкий уровень развития качества в группе

1.8-2.5 балла – средний уровень развития качества в группе

2.6-3 балла – высокий уровень развития качества в группе

## Лист экспертного оценивания предметных результатов 3 год обучения.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения									
		Физическая подготовка					Основы туристской подготовки				
		Подтягивание	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек).	Комплексное силовое упражнение	Челночный бег	Кросс 800 метров	Вязание узлов	Маркировка веревки	Одевание ИСС	Тест	Вопросы с развернуты м ответом
<b>Показатель по группе (среднее арифметическое)</b>											

Значение предметных результатов обучающегося:

3 балла – улучшение результата

2 балла – результат на том же уровне

1 балл – ухудшение результата

Значение показателя по группе:

1-1.7 балла – низкий уровень развития качества в группе

1.8-2.5 балла – средний уровень развития качества в группе

2.6-3 балла – высокий уровень развития качества в группе

### Тест.

1. Выберите правильные названия групп узлов согласно «Регламенту...»:
  - а) академические
  - б) проводники
  - в) для связывания веревок
  - г) привязывающие узлы
  - д) для крепления к опоре
  - е) схватывающие
  - ж) для связывания веревок разной длины
  - з) петлевые
  - и) для связывания веревок одинакового
  - к) встречные узлы
2. На каких этапах используется ФСУ (отметьте галочкой)
  - а) навесная переправа
  - б) спуск
  - в) траверс
  - г) бревно
  - д) переправа по параллельным перилам
  - е) подъем
3. На каких этапах при прохождении дистанции в связке необходимо организовывать сопровождение?
  - а) навесная переправа
  - б) переправа по бревну
  - в) спуск
  - г) переправа по параллельным верёвкам
  - д) подъём
  - е) вертикальный маятник

#### Вопросы с развернутым ответом.

1. Для чего используют жумар?
2. Для чего необходим ус самостраховки?
3. На каких этапах необходимо работать в перчатках?
4. Какой узел необходимо завязывать на конце перильной верёвки?

### Приложение 4

#### Информационная карта результатов участия, обучающихся в мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Данная методика используется для фиксации и оценки результатов участия детей в соревнованиях и конкурсных мероприятиях различного уровня, то есть для оценки «внешних» достижений.

Выделяются следующие формы «внешнего» предъявления достижений, учащихся:

соревнования различного уровня; массовые туристско-краеведческие мероприятия (Майская прогулка, Дни открытых дверей, конкурсы, олимпиады и др.)

При заполнении карты целесообразно указывать названия мероприятий с указанием дат, в которых принимал участие ребенок.

Достижения фиксируются на 4-х уровнях:

коллектива, учреждения; города (района); региональном, международном и всероссийском.

Также определяются качественные показатели результата: участие, призовые места, победитель.

Каждому показателю в зависимости от степени значимости соответствует определенный балл.

Вариант бланка информационной карты

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название объединения \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Дата заполнения карты \_\_\_\_\_

№	Формы предъявления достижений	На уровне коллектива учреждения			На уровне города (района)			На областном и региональном уровне		
		Участие	Призер	Победитель	Участие	Призер	Победитель	Участие	Призер	Победитель
		1	2	3	3	4	5	5	6	7
1.	Соревнования									
2.	Судейская работа									
3.	Участие в массовых мероприятиях									
Итого:										
Общая сумма баллов:										

## Лист экспертного оценивания личностных и метапредметных результатов.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения					
		Личностные			Метапредметные		
		осознание ценности здорового образа жизни	развитие познавательной самостоятельности	усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни	умение организовать сотрудничество и формулировать своё мнение	умение оценить правильность выполнения учебной задачи	умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
<b>Показатель по группе (среднее арифметическое)</b>							

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически

2 балла – качество проявляется ситуативно

1 балл – качество не проявляется

Значение показателя по группе:

1-1.7 балла – низкий уровень развития качества в группе

1.8-2.5 балла – средний уровень развития качества в группе

2.6-3 балла – высокий уровень развития качества в группе

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067618

Владелец Ремнева Светлана Алексеевна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024