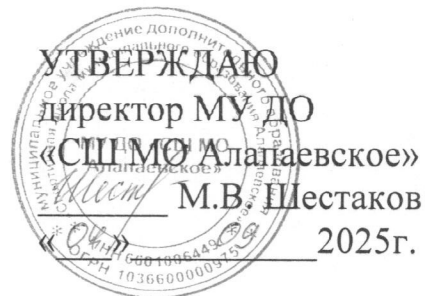


Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа муниципального образования Алапаевское»

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
МУ ДО «СШ МО Алапаевское»
Протокол № 1
от «04» 09 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ**

Автор-составитель:
тренер-преподаватель - Овсянников А.В.

Возраст занимающихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год

пгт. Верхняя Синячиха
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Содержание учебного (тематического) плана	8
4. Методическое обеспечение	14
5. Материально-техническое обеспечение	20
6. Список литературы	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *базового уровня* «Спортивный туризм» физкультурно-спортивной направленности предназначена для реализации в рамках деятельности МОУ ДО «ДЮСШ МО Алапаевское» в форме проведения учебно-тренировочных занятий.

Программа направлена на овладение обучающимися теоретических знаний и практических навыков спортивного туризма. В процессе обучения по программе учащиеся достигают уровня подготовки на начальном этапе спортивной подготовки. Содействует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Базовый уровень программы рассчитана на 1 год обучения в условиях детского коллектива и предусматривает проведение занятий различных направлений и форм, способствует усилению творческой самореализации учащихся, развитию личности, владеющей основами знаний в области естественных наук, способной творчески их использовать в соответствии с законами природы и общечеловеческими нравственными ценностями.

Среди разнообразных средств, способствующих формированию личности человека, особое место принадлежит туризму, которые занимают прочные позиции в учебно-воспитательном процессе в общеобразовательной организации, во внешкольных и дошкольных учреждениях и семейном воспитании. Задачи воспитания подрастающего поколения детско-юношеский туризм решает с помощью специфического содержания, форм и методов. Связано это в первую очередь с тем, что детский туризм в современном понимании – это физическое развитие, оздоровление и познание окружающего мира, формирование ценных духовных качеств личности обучающихся.

Актуальность базового уровня программы определяется необходимостью формирования познавательных исследовательских навыков у обучающихся, поддержания культуры здорового образа жизни, развития у учащихся познавательного интереса к изучению природы. Базовый уровень программы «Спортивный туризм» позволяет не только приобрести знания, но и дает возможность обучающимся достичь спортивных результатов, стать спортсменами-туристами, быть постоянно в ситуации успеха путем спортивного роста, осуществлять принцип преемственности и передачи умений и навыков, приобретенных на занятиях.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Отличительной особенностью программы заключается в том, что в нее включена обучающая деятельность с использованием компьютерных технологий.

Адресат программы: Программа актуальна для всех интересующихся спортивным туризмом, в возрасте с 13 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортивным туризмом.

В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна), и личному заявлению по достижению 14-летнего возраста самого обучающегося.

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям спортивным туризмом.

Группы разновозрастные, формируются составом не менее 15 человек.

Цель программы:

Создание необходимых условий для личностного развития, оздоровления, адаптации к жизни в обществе, совершенствования необходимых навыков посредством занятий спортивным туризмом и спортивным ориентированием.

Задачи:

обучающие:

- закрепить навыки, необходимые в походных условиях;
- расширить и углубить на практике основы спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- получают знания о правилах проведения соревнований, судействе соревнований;

развивающие:

- создать условия для укрепления здоровья, закали организма, содействовать правильному физическому развитию участников смены;
- сформировать практические навыки: самоорганизацию и самоуправление, командообразование, общественную активность и дисциплину, преодоление препятствий и обеспечение безопасности;

воспитательные:

- способствовать воспитанию у обучающихся, волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание;
- воспитать у обучающихся, добросовестное отношение к труду, чувство товарищества и взаимовыручки;
- воспитать привычку к систематическим занятиям туризмом и прививать необходимые гигиенические навыки и умения.

Срок обучения.

Срок обучения по программе 1 год. Количество часов в неделю – 6 часов.

Количество недель - 46 учебных недель. Количество часов за весь период обучения 276 часов.

Формы и режимы занятий.

Форма обучения – очная и дистанционная, включает в себя внеаудиторные занятия (спортивный зал, стадион).

В процессе обучения выбираются и применяются те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям спортивным туризмом и спортивным ориентированием и здоровому образу жизни. Ведущая форма занятий - групповая. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 академических часа (1 академический час = 40 мин.).

Наряду с групповой формой работы, особое внимание уделяется

индивидуализации процесса обучения и применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков различная.

Планируемые (ожидаемые) результаты.

Результаты обучения

Обучающиеся:

- получают навыки, необходимые в походных условиях;
- получают навыки судейства соревнований;
- получают знания о спортивном туризме и спортивном ориентировании.

Результаты развития

Обучающиеся:

- будут владеть практическими навыками: самоорганизации и самоуправления, командообразования, общественной активности и дисциплины, обеспечение безопасности и др.
- будет улучшена общая выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повысятся адаптивные возможности организма;
- будут ознакомлены с навыками закаливания организма.

Результаты воспитания

Обучающиеся:

- будет сформирована потребность в использовании необходимых гигиенических навыков и умений;
- будут сформированы волевые качества, целеустремленность, настойчивость и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание;
- будут развиты положительные личностные качества (добросовестное отношение к труду, чувство товарищества и взаимовыручки).

2. Учебный план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего (ч)	Теория (ч)	Практика (ч)	
I	Занятия в осенне-зимний период	144	52	92	
1.	Вводное занятие.	4	4	0	Опрос. Тестирование
2.	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	20	6	14	Опрос. Практическое выполнение задания
3.	Организация биваков и охраны природы.	20	4	16	Опрос. Практическое выполнение задания. Наблюдение.
4.	Туристская группа в походе.	10	2	8	Опрос. Практическое выполнение задания.
5.	Вязка узлов. Промежуточное тестирование.	30	10	20	Опрос. Педагогическ ий контроль. Практическое выполнение задания.
6.	Оказание первой помощи.	14	8	6	Опрос. Педагогическ ий контроль. Практическое выполнение задания.
7.	Топографическая и спортивная карта. Ориентирование.	22	10	12	Опрос. Практическое выполнение задания.
8.	Виды соревнований по ориентированию.	6	4	2	Опрос. Практическое выполнение задания.
9.	Соревнования по спортивному лабиринту.	14	2	12	Соревнования
10.	Подведение итогов работы	4	2	2	Опрос.

	секции в осенне-зимний период. Итоговое тестирование.				Тестирование.
II	Занятия в весенне-летний период.	132	32	100	
1	Вводное занятие.	4	4	0	Опрос. Тестирование.
2	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	6	2	4	Опрос. Практическое выполнение задания
3	Организация биваков и охраны природы.	4	0	4	Педагогический контроль.
4.	Туристская группа в походе.	6	2	4	Опрос. Практическое выполнение задания.
5.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.	6	6	0	Опрос. Педагогический контроль. Практическое выполнение задания.
6.	Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой. Траверс.	30	4	26	Опрос. Педагогический контроль. Практическое выполнение задания.
7.	Движение по веревке с перилами (параллельные перила)	30	4	26	Опрос. Практическое выполнение задания. Педагогический контроль
8.	Организация навесной переправы.	30	4	26	Опрос. Практическое выполнение задания. Педагогический контроль
9.	Соревнования «Дистанция - пешеходная»	10	0	10	Соревнования
10.	Подведение итогов секции.	6	6	0	Опрос.

	Итоговое тестирование.				Тестирование.
	Итого:	276	84	192	

3. Содержание учебного плана

1. Занятия в осенне-зимний период

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Запись в спортивную секцию. Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения секции. ТБ на занятиях «Спортивный туризм». Задачи и план работы секции «Спортивный туризм». Законы, правила, нормы и традиции туризма. Оборудование используемое в спортивном туризме и спортивном ориентировании.

Тема 2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним.

Теория: ТБ. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Центр детского и юношеского туризма в структуре функционирования туризма. Узлы, применяемые в туризме. Личное и групповое снаряжение и уход за ним. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика: Разминка (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости). Эстафета с элементами туризма и ориентирования.

Тема 3. Организация биваков и охраны природы.

Теория: ТБ. Организация биваков и охраны природы. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практика: Разминка. Закрепление навыков организации бивака и охраны природы. Сборка разборка палатки. Эстафета.

Тема 4. Туристская группа в походе.

Теория: ТБ. Понятие о туристской группе и ее комплектовании. Постоянные обязанности участников группы.

Практика: Разминка. Импровизированный поход по территории МОУ «Коптеловская СОШ»

Тема 5. Классификация и назначение узлов.

Теория: ТБ. Классификация и назначение узлов. Виды узлов, используемых в туризме. Применение узлов.

Практика: Разминка. Вязка узлов. Промежуточное тестирование.

Тема 6. Оказание первой помощи.

Теория: ТБ. Основы гигиены. Первая помощь в походе. Способы транспортировки пострадавших. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Практика: Разминка. Оказание первой помощи. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.

Тема 7. Топографическая и спортивная карта. Ориентирование.

Теория: ТБ. Способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий. Ориентирования на местности. Чтение карты. Условные обозначения на карте. Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт.

Практика: Разминка. Ориентирование в условиях МОУ «Коптеловская СОШ».

Тема 8. Виды соревнований по ориентированию.

Теория: ТБ. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства. Спортивный лабиринт. Особенности и правила прохождения.

Практика: Разминка. Прохождение лабиринта (спортивный зал школы).

Тема 9. Соревнования по спортивному лабиринту.

Теория: ТБ. Правила проведения соревнований

Практика: Разминка. Соревнования.

Тема 10. Подведение итогов работы секции. Итоговое тестирование.

Теория: ТБ. Подведение итогов секции. Опрос. Награждение победителей и призеров.

II Занятия в весенне-летний период

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Запись в спортивную секцию. Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения секции. ТБ на занятиях «Спортивный

туризм». Задачи и план работы секции «Спортивный туризм». Законы, правила, нормы и традиции туризма. Оборудование, используемое в спортивном туризме и спортивном ориентировании.

Практика: Входное тестирование.

Тема 2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним.

Теория: ТБ. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Центр детского и юношеского туризма в структуре функционирования туризма. Узлы, применяемые в туризме. Личное и групповое снаряжение и уход за ним. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика: Разминка (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости). Эстафета с элементами туризма и ориентирования.

Тема 3. Организация биваков и охраны природы.

Теория: ТБ. Организация биваков и охраны природы. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практика: Разминка. Закрепление навыков организации бивака и охраны природы. Сборка разборка палатки. Эстафета.

Тема 4. Туристская группа в походе.

Теория: ТБ. Понятие о туристской группе и ее комплектовании. Постоянные обязанности участников группы.

Практика: Разминка. Импровизированный поход по с.Коптелово.

Тема 5. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

Теория: ТБ. Техническая подготовка, наличие определенной техники туризма и включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, подготовку по технике ориентирования на местности.

Практика: Разминка. Специальные упражнения.

Тема 6. Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой. Траверс.

Теория: ТБ. Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой. Траверс. Самостраховка туриста в движении вверх по склону. Как выполняется самостраховка туриста в движении вниз по склону. Техника самостраховки при траверсе склона по горизонтальным перилам. Два уса самостраховки использованы для перехода через промежуточную точку закрепления перил (крюк) без потери самостраховки

Практика: Разминка. Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой. Траверс.

Тема 7. Движение по веревке с перилами (параллельные перила)

Теория: ТБ. Движение по веревке с перилами (параллельная перила). Организация переправы. Правила прохождения.

Практика: Разминка. Движение по веревке с перилами (параллельная перила)

Тема 8. Организация навесной переправы.

Теория: ТБ. Организация навесной переправы. Техника прохождения переправы.

Практика: Разминка. Прохождение навесной переправы.

Тема 9. Соревнования «Дистанция - пешеходная»

Теория: ТБ. Правила прохождения соревнований.

Практика: Разминка. Проведение соревнований.

Тема 10. Подведение итогов секции. Итоговое тестирование

Теория: ТБ. Подведение итогов секции. Опрос. Награждение победителей и призеров.

Практика: Разминка.

Формы аттестации

Реализация программы «Спортивный туризм» предусматривает входную диагностику (опрос тестирование обучающихся), текущий (промежуточная аттестация), итоговый контроль (итоговая аттестация).

Аттестация предусматривает теоретическую и практическую подготовку обучающихся в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы. По итогам аттестации определяется уровень освоения программы: зачет/незачет. В случае успешного освоения программы выдается свидетельство об освоения программы

Оценочные материалы

Способы определения результативности.

На первом занятии секции проводится входящее тестирование о навыках, которыми владеют участники секции. На последнем занятии проводится итоговое тестирование и сравнивается с входящим (см. Приложение 1).

Так же проводятся промежуточные зачеты по вязке узлов, сборка-разборка палатки. Главным способом определения результативности являются соревнования по спортивному ориентированию (спортивный лабиринт) и по спортивному туризму («Туристская полоса» дистанция - «Пешеходная»).

Порядок проведения соревнования по спортивному ориентированию (спортивный лабиринт).

Участникам соревнований на старте выдается карта (см. Приложение 2) и раздаются чипы. На карте отмечены 14 и 16 контрольных пунктов (КП) для девочек и мальчиков соответственно. Задача отметить правильно все за минимальное количество времени и пересечь линию финиша. С помощью программного обеспечения (см. Приложение 3) результат сразу обозначается участнику. При подведении итогов учитывается правильность всех отметок и время прохождения дистанции. Выявляются первые три места среди девочек и мальчиков. Награждение проходит в конце периодов. 1-е, 2-е и 3-е места награждаются грамотами МОУ ДО «ДЮСШ МО Алапаевское».

Порядок проведения соревнования по спортивному туризму («Туристская полоса» дистанция – «Пешеходная»).

«Туристская полоса» дистанция – «Пешеходная» состоит из 4-х этапов: «Подъем», «Навесная переправа», «Параллельная переправа» и «Спуск». Старт начинается на первом этапе и финиш в конце четвертого этапа без остановки времени. Штрафы учитываются за правильность работы на этапах. Выявляются первые три места среди девочек и мальчиков. Награждение проходит в конце обучения по программе. 1-е, 2-е и 3-е места награждаются грамотами МОУ ДО «ДЮСШ МО Алапаевское».

Оценочные материалы результативности образования по программе

№ п/п	Показатели	Форма контроля	Критерии оценки	Система оценки
1.	Уровень освоения элементов техники спортивного туризма.	Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся.	Уровень освоения программы контролируется с помощью промежуточной аттестации: зачет по узлам, зачет по сборке-разборке палатки.	<p>Вязка узлов: Менее 3х узлов – 1 балл; 3-4 узла – 2 балла; 5 узлов – 3 балла.</p> <p>Сборка-разборка палатки: Более 6 мин. – 1 балл 5-6 мин – 2 балла Менее 5 мин. – 3 балла</p> <p>1-2 балла низкий уровень освоения программы. 3-4 балла - средний уровень освоения программы. 5-6 баллов - высокий уровень освоения программы.</p>
2.	Освоение обучающимися теоретическими знаниями и навыками	Тестовое задание – ответить на 8 вопросов	7-8 правильных ответов - 3балла, 4-6 правильных ответов – 2 балла, менее 4 правильных ответов – 1балл.	1 балл низкий уровень освоения программы. 2 балла - средний уровень освоения программы. 3 балла - высокий уровень освоения программы.
3.	Развитие познавательного интереса в области	• педагогическое наблюдение за	• способность и готовность к освоению систематических	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом (утренняя зарядка,

	физической культуры и спорта.	увлеченностью, деятельностью и развитием мотивации на занятиях; <ul style="list-style-type: none"> • оценка уровня мотивационно-ценностного отношения к занятиям; • оценка способности организовывать собственную деятельность, в условиях соревнований и организации досуга. 	знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции.	физкультпаузы, проведение судейства соревнований).
4.	Развитие личностных качеств коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • соревнования внутри групп; • наблюдение за отношениями обучающихся в коллективе; • самоанализ 	<ul style="list-style-type: none"> • способность к сотрудничеству и коммуникации; • способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику; • способность самоорганизации, саморегуляции и рефлексии. 	Результаты участия в соревнованиях. Подведение итогов. Оценка соревновательной деятельности. Положение о соревнованиях.

4. Методические материалы

Принципы обучения.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям и соответствовать уровню их подготовленности;

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения объяснение должно сопровождаться показом упражнений.

Последовательность и постепенность - простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Приступать к сложным заданиям нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. План занятий построен так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель – выполнение задания, участие в туристском соревновании и т. п.

Содержание занятий постоянно усложняется. Например, от беседы о картах и топографических знаках нужно переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия. Основные формы деятельности: теоретические беседы, практические занятия.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10 - 20 мин перед практической частью занятия или непосредственно в процессе их проведения.

Содержание теоретической подготовки:

- инструктаж по технике безопасности на занятиях в секции;
- спортивное и оздоровительное значение занятий физической культурой и спортом;
- современный комплекс ГТО;
- основы гигиенических навыков, закаливание, его польза для здоровья.

Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале и на открытой местности, на занятиях в секции. Инструктаж по ТБ проводится на вводном занятии и перед началом каждого занятия.

Практические занятия:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные практические задания.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, изучаются и совершенствуются техника и тактика, развиваются специальные качества, необходимые юному туристу. Каждое занятие условно разделено на 3 части: вводную, основную, заключительную.

Большое внимание на всех этапах подготовки уделяется общей физической подготовке:

общеразвивающие упражнения - способствуют общему физическому развитию, воспитывают выносливость, скорость, ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного ориентирования;

специальные упражнения – специальная физическая подготовка

направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

подготовительные упражнения – разогревающие и дыхательные упражнения, различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками;

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Содержание Занятий	Форма занятия	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	2	3	4	5	6
Занятия в осенне-зимний период.					
1.	Вводное занятие. Правила посещения секции. Техника безопасности на занятиях секции «Спортивный туризм» Инструктаж по работе с оборудованием и опасные факторы на занятиях.	Комбинированная Беседа. Лекция.	Словесный метод. Наглядный метод.	Кабинет. Туристское оборудование Личная страховка. Верёвка. Оборудование для спортивного ориентирования.	Оценка педагогом. Самооценка.
2.	ТБ. Разминка. Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	Комбинированная. Закрепление знаний умений и навыков.	Словесный метод. Наглядный метод.	Кабинет. Туристское оборудование Личная страховка.	Оценка педагогом. Самооценка.
3.	ТБ. Разминка. Организация биваков и охраны природы.	Комбинированная. Закрепление знаний умений и навыков.	Словесный метод. Наглядный метод.	Спортивный зал. Туристское оборудование Палатка.	Оценка педагогом. Самооценка. Тестирование

4.	ТБ. Разминка. Туристская группа в походе.	Комбинированная Закрепление знаний умений и навыков.	Словесный метод. Наглядный метод.	Кабинет. Территория ДЦ «Лазурный» Туристское оборудование Палатки. Туристский рюкзак.	Оценка педагогом. Самооценка.
5.	ТБ. Разминка. Вязка узлов. Промежуточное тестирование.	Комбинированная. Закрепление знаний умений и навыков.	Словесный метод. Наглядный метод.	Кабинет. Туристское оборудование. Веревка	Оценка педагогом. Самооценка. Тестирование.
6.	ТБ. Разминка. Оказание первой помощи.	Комбинированная. Закрепление знаний умений и навыков.	Словесный метод. Наглядный метод.	Спортивный зал. Личная страховка. Аптечка.	Оценка педагогом. Самооценка.
7.	ТБ. Разминка. Топографическая и спортивная карта. Ориентирование.	Комбинированная. Закрепление знаний умений и навыков.	Словесный метод. Наглядный метод.	Кабинет. Оборудование для спортивного ориентирования Компасы. Карта.	Оценка педагогом. Самооценка.
8.	ТБ. Разминка. Виды соревнований по ориентированию.	Комбинированная. Закрепление знаний умений и навыков.	Словесный метод. Наглядный метод.	Спортивный зал. Оборудование для спортивного ориентирования. Компьютер.	Оценка педагогом. Самооценка.
9.	ТБ. Разминка. Соревнования по спортивному лабиринту.	Соревнование	Словесный метод. Наглядный метод.	Спортивный зал. Оборудование для спортивного ориентирования. Компьютер.	Оценка педагогом. Самооценка. Соревнование
10.	ТБ. Разминка. Подведение итогов работы секции. Итоговое тестирование.	Комбинированная Беседа.	Словесный метод. Наглядный метод.	Кабинет.	Оценка педагогом. Самооценка. Результаты. Тестирование.

№ п/п	Содержание Занятий	Форма занятия	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	2	3	4	5	6
Занятия в весенне-летний период.					
1.	Вводное занятие. Правила посещения секции. Техника безопасности на занятиях секции «Спортивный туризм». Инструктаж по работе с оборудованием и опасные факторы на занятиях.	Комбинированная Беседа. Лекция.	Словесный метод. Наглядный метод.	Кабинет. Туристское оборудование Личная страховка. Верёвка. Оборудование для спортивного ориентирования.	Оценка педагогом. Самооценка.
2.	ТБ. Разминка. Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	Комбинированная. Закрепление знаний умений и навыков.	Словесный метод. Наглядный метод.	Кабинет. Туристское оборудование Личная страховка.	Оценка педагогом. Самооценка.
3.	ТБ. Разминка. Организация биваков и охраны природы.	Комбинированная. Закрепление знаний умений и навыков.	Словесный метод. Наглядный метод.	Спортивный зал. Туристское оборудование Палатка.	Оценка педагогом. Самооценка. Тестирование
4.	ТБ. Разминка. Туристская группа в походе.	Комбинированная. Закрепление знаний умений и навыков.	Словесный метод. Наглядный метод.	Кабинет. Территория ДЦ «Лазурный» Туристское оборудование Палатки. Туристский рюкзак.	Оценка педагогом. Самооценка.

5.	ТБ. Разминка. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.	Комбинированная. Закрепление знаний умений и навыков.	Словесный метод. Наглядный метод.	Стадион. Стадион. Туристское оборудование Личная страховочная система. Верёвка.	Оценка педагогом. Самооценка.
6.	ТБ. Разминка. Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой. Траверс.	Комбинированная. Закрепление знаний умений и навыков.	Словесный метод. Наглядный метод.	Стадион. Туристское оборудование Личная страховочная система. Верёвка.	Оценка педагогом. Самооценка.
7.	ТБ. Разминка. Движение по веревке с перилами (параллельные перила)	Комбинированная. Закрепление знаний умений и навыков.	Словесный метод. Наглядный метод.	Стадион. Туристское оборудование Личная страховочная система. Верёвка.	Оценка педагогом. Самооценка.
8.	ТБ. Разминка. Организация навесной переправы.	Комбинированная. Закрепление знаний умений и навыков.	Словесный метод. Наглядный метод.	Стадион. Туристское оборудование Личная страховочная система. Верёвка.	Оценка педагогом. Самооценка.
9.	ТБ. Разминка. Соревнования «Дистанция - пешеходная»	Соревнования	Словесный метод. Наглядный метод.	Стадион. Туристское оборудование Личная страховочная система. Верёвка.	Оценка педагогом. Самооценка. Соревнование.
10.	ТБ. Разминка. Подведение итогов секции. Итоговое тестирование.	Комбинированная. Беседа.	Словесный метод. Наглядный метод.	Кабинет.	Оценка педагогом. Самооценка. Результаты. Тестирование.

Условия реализации программы

Для успешной реализации настоящей программы необходимо:

Методические условия:

- условия выполнения тематического планирования программы.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в использовании форм, средств и способов реализации программы «Спортивный

туризм»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Информационное обеспечение:

- информационные стенды;

Кадровое обеспечение:

- программу реализует тренер-преподаватель МОУ ДО «ДЮСШ МО Алапаевское»

Материально-технические условия:

- спортивная игровая площадка;

- раздевалки, душевые, гардероб, санузлы;

- оборудованный кабинет для работы;

- обеспечение спортивным инвентарем;

5. Материально-техническое обеспечение

Оборудование		Кол-во (шт)
1.	Карабины	20
2.	Веревка	3
3.	Катамараны	3
4.	Весла	18
5.	Байдарки	3
6.	Спальники	20
7.	Коврики	20

6. Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СанПиН 2.4.4.3648-20)

Для педагога:

1. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
2. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
3. Каурова, А. Д. Организация сферы туризма: учебное пособие / А. Д. Каурова. - Москва. - Санкт-Петербург: Герда, 2008. - 368 с. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма [Текст] / А.В. Бабкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 262 с. Коструб А.А.
4. Путрик, Ю.С. Туризм как фактор сохранения наследия: исторический опыт и традиции [Текст] / Ю.С. Путрик // Вестник ТГУ. - 2010. - №311. - С. 96-101. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение.
5. Каурова А.Д. Организация сферы туризма: учеб. пособие. - СПб.: Герда, 2006.
6. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦДЮТур России.
7. Черемисин, П.А. Виды современного туризма / П.А. Черемисин // География в школе. - 2010.- № 7.- С. 29 - 36.

Для родителей и учащихся:

1. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 1997.

2. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт.
3. Шибаетв А.С. Переправа. - М., ЦДЮТур России, 2006.

Электронные ресурсы.

1. www.minsport.gov.ru Сайт Министерства спорта РФ
2. www.gto.ru Сайт ВФСК ГТО
3. www.sportsystem.ru Сайт системы электронной отметки
4. turist-club.ru/ Региональная общественная организация "Федерация спортивного туризма Свердловской области"

Тест

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

II. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колец.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

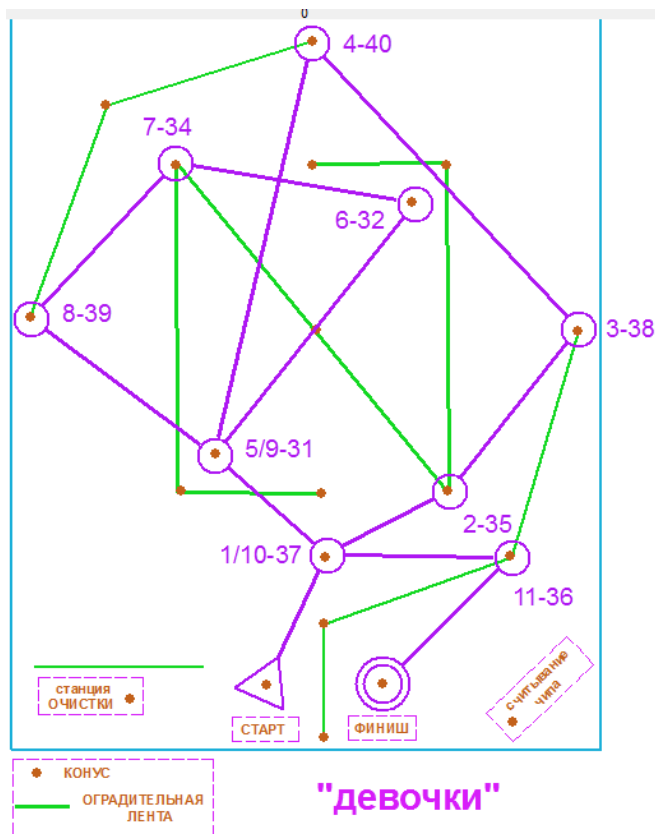
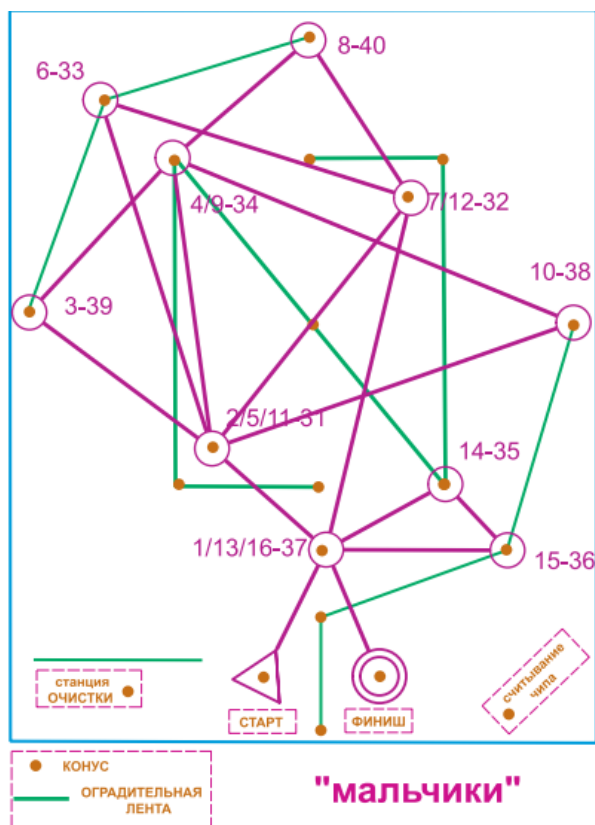
VII. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

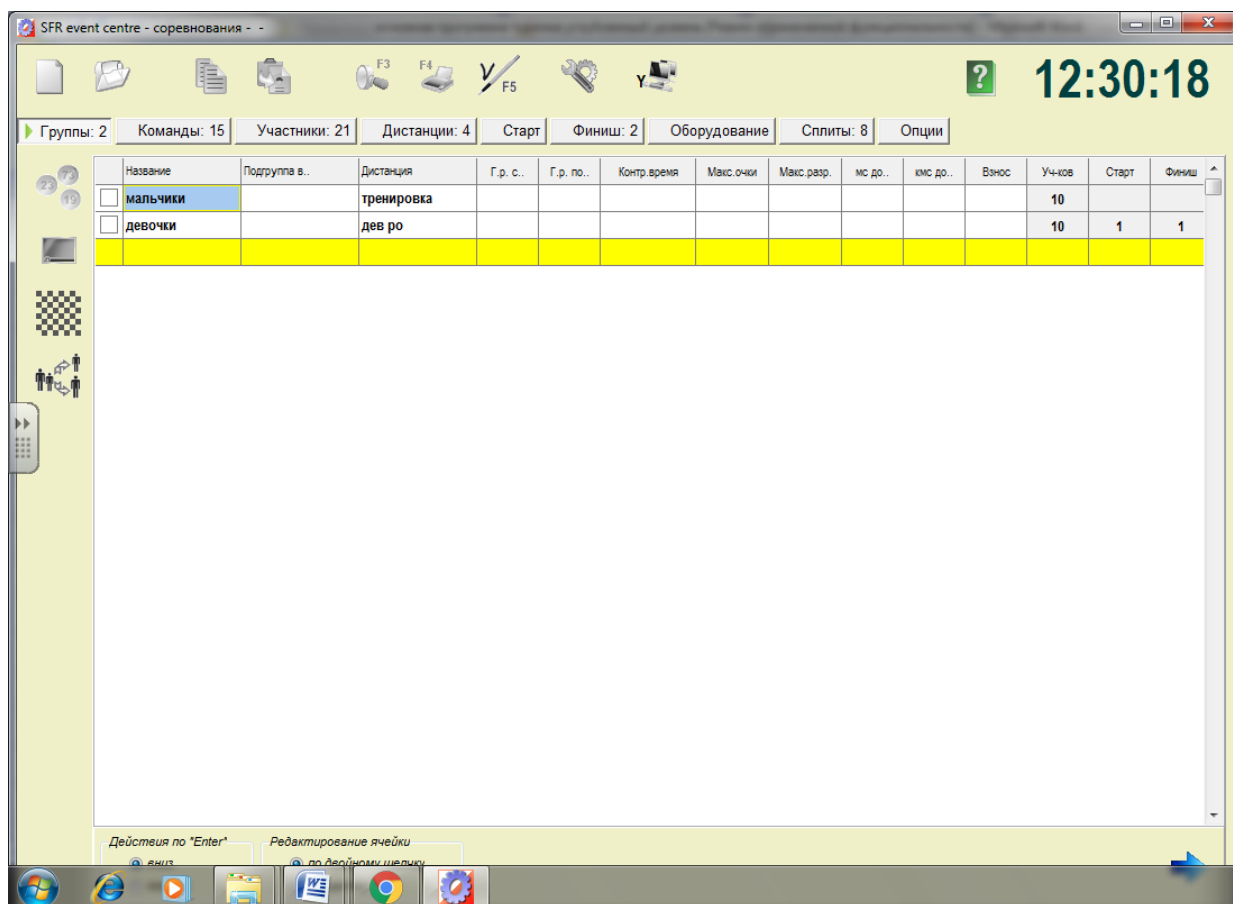
VIII. Как транспортируется рюкзак при переправе маятником?

1. На участнике.
2. Отдельно, повешенным на перила.
3. По два рюкзака на участнике.
4. Перебрасыванием.

Карты



Программное обеспечение



Разминка

- 1) И.п. - узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.
 - 1- повороты головы вправо;
 - 2 - и.п.;
 - 3 - 4 – то же влево.
- 2) И.п. – узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.
 - 1 - левую в сторону на носок, руки вперед;
 - 2 – и.п.;
 - 3 - правую в сторону на носок, руки вперед;
 - 4 – и.п.
- 3) И.п. - основная стойка.
 - 1- 4 – круги руками вперед;
 - 5 -8 – круги руками назад.
- 4) И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс.
 - 1-3 – пружинистые наклоны вправо, левая рука вверх;
 - 4 – и.п.;
 - 5 - 7 - то же в другую сторону;
 - 8 – и.п.
- 5) И.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.
 - 1 - упор присев;
 - 2 - упор лёжа;
 - 3 - упор лежа согнув руки;
 - 4 - выпрямляя руки, упор лежа;
 - 5 - упор лежа согнув руки;
 - 6 - выпрямляя руки, упор лежа;
 - 7 - толчком ног упор присев;
 - 8 – И.п.
- 6) И.п. - узкая стойка, ноги врозь, руки вверх.
 - 1- наклон вперед;
 - 2- и.п.;
 - 3- наклон назад;
 - 4- и.п.
- 7) И.п. - узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс
 - 1- выпад вперед правой;
 - 2 – и.п.;
 - 3 - 4 - то же, левой.
- 8) И.п. – стойка, ноги врозь, руки на коленях.
 - 1 - 4 – круги коленными суставами внутрь;
 - 5 - 8 – то же, наружу.
- 9) И.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки вперед.
 - 1 - полуприсед с поворотом головы влево;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – полуприсед с поворотом головы вправо;

4 – и.п.;

5 – полу присед с хлопком руками вверх;

6 – и.п.;

7 – полу присед с хлопком руками вниз;

8 – и.п.

10) И.п. - узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.

1 – 2 – два прыжка на левой, правую согнуть вперед; 3 – 4 - два прыжка на правой, левую согнуть вперед; 5 – 8 – четыре прыжка на двух.