

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом творчества «Измайловский»  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 31.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 206 от 31.08.2023 года  
Врио директора ГБУ ДО ДТ «Измайловский»  
Н.В. Шаталова

СОГЛАСОВАНА  
«31» 08 2023 года  
Директор ГБОУ СОШ №232  
Н.А. Прокофьева

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ №232  
Протокол № 1  
от «31» 08 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(дополнительная общеразвивающая программа)

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

---

/название программы/

4 года

---

/срок освоения/

от 8 до 16 лет

---

/возраст обучающихся /

Разработчики: Ковалев А.А., педагог дополнительного образования  
Смирнова А.И., педагог дополнительного образования

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### *Программа туристско-краеведческой направленности.*

Образовательная программа «Оздоровительный туризм» разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008, имеет *туристско-краеведческую направленность*.

Туризм и краеведение в системе образования России являются традиционным и эффективным средством обучения и воспитания детей и молодежи. Специальные методики использования экскурсий, путешествий, систематических краеведческих наблюдений и исследований для расширения кругозора детей, освоения разносторонних практических навыков, воспитания в них патриотизма и нравственности, любви к малой родине получили широкое распространение в России с начала XX века.

Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Туризм служит важным средством гармонического развития детей и, прежде всего, укрепления здоровья. В процессе занятий по программе «Оздоровительный туризм», дети расширяют знания по основам туризма и краеведения, овладевают туристскими навыками и умениями, знакомятся с правилами оказания доврачебной помощи.

Использование туризма как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно-необходимых человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств, а также способствуют оздоровлению и физическому развитию детей и молодежи, воспитывая навыки самообслуживания, и обучая действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Отличительной особенностью данной программы является то, что направлена она, как на формирование знаний и умений по туризму, так и, в большей степени, на укрепление здоровья воспитанников и формирование навыков здорового образа жизни. В большей степени программа способствует оздоровлению и физическому развитию детей и подростков, нежели чем ставит задачи спортивных достижений (разрядов).

Особое воспитательное воздействие оказывает сравнительно простыми и доступными средствами: в походах, путешествиях, экскурсиях, прогулках, туристских слетах и соревнованиях, а так же в краеведческой и природоохранной деятельности. Походы имеют большую воспитательную ценность, так как в них гармонично сочетаются познание Родного края, воспитание нравственных качеств личности, оздоровление и физическое развитие, общественно полезная деятельность. В путешествиях воспитанники изучают родной край, знакомятся с географией, историей и культурой родной страны, ведут работу по охране природы, памятников истории и культуры.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

**Цель программы:** создание условий для физического развития, оздоровления, социальной адаптации личности средствами оздоровительного туризма.

Достижение цели раскрывается через следующие группы **задач:** обучающие, развивающие, воспитательные

**Обучающие задачи:**

- расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке;
- сформировать знания о спортивном туризме;
- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- сформировать знания о туристском снаряжении;
- сформировать знания о географических возможностях России для спортивного и оздоровительного туризма;
- сформировать систему специальных знаний по вопросам техники спортивного туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи.

**Развивающие задачи:**

- развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- развить навыки бивачных работ;
- обучить анализировать картографический материал;
- развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

**Воспитательные задачи:**

- воспитать волевого, целеустремленного, закаленного человека;
- сформировать чувства патриотизма, гордости за свершения старших поколений, толерантности, терпимости и уважения к людям в многонациональной и многоконфессиональной стране;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- воспитать позитивные коммуникативные способности личности в коллективе.

**Адресат программы.**

Образовательная программа предназначена для обучения учащихся от 10 до 16 лет, интересующихся краеведением, способных по своим физическим способностям участвовать в туристской деятельности.

**Условия реализации программы:**

Данная программа рассчитана на обучение учащихся в возрасте 10-16 лет. Программа рассчитана на **4 года реализации.**

При приеме в группу необходимым условием является медицинский допуск. Программа обучения имеет вариативный учебно-тематический план:

- 4 часа в неделю, при нормальной текущей организации обучения,
- 6 часов в неделю.

#### ***Условия набора и формирования групп.***

Прием в группы первого года обучения осуществляется на свободной основе, но при условии наличия медицинского допуска. Учебные группы второго года обучения комплектуются по результатам участия в соревнованиях, походах и учебно-тренировочных сборах. В группы 2 года обучения зачисление учащихся, не обучающихся ранее по программе «Оздоровительного туризма», проходит по результатам собеседования, при наличии физических данных, соответствующих данному году обучения по программе.

Обучение может осуществляться как в группах одной возрастной категории (младшие школьники), так и в разновозрастных группах с учетом интеллектуально-психологических и физических особенностей детей.

Третий и четвертый года образовательной программы имеют вариативный характер обучения, в зависимости от возраста учащихся и наличия достаточного уровня физического развития, предметных, метапредметных результатов освоения программы.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

#### ***Формы и режим занятий.***

Форма проведения занятий групповая. Занятия проводятся всем составом объединения или в малых группах, при подготовке к участию в туристических соревнованиях. Программой предусмотрены аудиторные (в кабинете, спортивном зале) и внеаудиторные занятия: в парках, в лесу, на учебно-тренировочных сборах.

Продолжительность обучения:

1-4 год обучения – 216 часа в год (6 часа в неделю).

Режим занятий по программе устанавливается с учетом возрастных особенностей обучающихся и рекомендуемых норм «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей /СанПиН 2.4.4.3172-14/», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41.

Режим занятий: 2-3 раза в неделю, рекомендуемая продолжительность занятий в день – 2-4 по 45 минут.

#### ***Материально-техническое обеспечение программы.***

Для реализации программы необходимы:

1. спортивный зал;
2. медицинская аптечка;
3. веревки различных видов и диаметров;
4. палатки различных видов и конфигураций;
5. географические и спортивные карты;
6. компаса;
7. навигатор- GPS;
8. костровой набор;

9. страховочное снаряжение (кошки, ледорубы, ледорубы, скальный крючья, закладки, жумары, карабины, восьмерки, ролики);
10. страховочные системы, прусики;
11. байдарки;
12. фото, видеоаппаратура;
13. индивидуальное снаряжение;
14. рюкзаки;
15. пенки,
16. тенты;
17. каски спортивные;
18. топоры;
19. электропила;
20. котлы;
21. таганы;
22. спальники.

### ***Планируемые результаты***

#### ➤ предметные

По окончании обучения учащийся будет *знать*:

- систему знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма;
- географические возможности России для спортивного и оздоровительного туризма;
- историю развития туризма в России;
- систему специальных знаний по вопросам топографии и ориентирования,
- способы оказания доврачебной помощи;
- индивидуальное и групповое туристское снаряжение

будет *уметь*:

- разбить самостоятельно лагерь;
- анализировать картографический материал;
- разработать маршрут похода;
- ориентироваться с помощью карты и компаса;
- применять средства страховки;

будет *иметь*:

- навыки оказания доврачебной помощи;
- навыки средств страховки.

#### ➤ метапредметные:

будет *уметь*:

- самостоятельно извлекать данные из карт и справочной литературы;
- планировать последовательность работы туристской деятельности;
- анализировать полученные результаты и делать выводы.

#### ➤ личностные

будет *знать* тактику и технику пешеходного, лыжного, водного, горного видов туризма;  
*иметь* такие качества, координация, гибкость, общая физическая выносливость;  
*уметь* организовать жизнеобеспечение туристской группы в условиях ненаселенной местности; преодолеть естественные препятствия, соответствующего вида и сложности.  
*воспитает в себе* чувство гордости и необходимости бережного отношения к своей Родине.



Организация ночлегов в экстремальных условиях	0	0	0	0	0	0	0	10	2	8	10	2	8	
Организация туристского быта	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	4	4	Поход выходного дня
Организация питания в походах	0	0	0	8	4	4	0	0	0	0	0	0	0	
Организация питания в сложных походах	0	0	0	0	0	0	8	4	4	0	0	0	0	
Топография и ориентирование	20	8	12	10	2	8	0	0	0	0	0	0	0	Поход, учебно-териновочные сборы, викторина, фотовыставка
Картография, использование GPS	0	0	0	0	0	0	10	2	8	0	0	0	0	
Картография и топография	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	2	8	0	
Наблюдения и фотографирование в походе.	0	0	0	0	0	0	12	4	8	0	0	0	0	
Гигиена и доврачебная помощь	10	4	6	18	6	12	0	0	0	0	0	0	0	Участие в соревнованиях, викторина, плакат
Доврачебная помощь, транспортировка	0	0	0	0	0	0	18	6	12	18	6	12	0	
Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	4	8	0	

	Безопасность	12	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	опрос
	Отчет о походе	4	2	2	12	4	8	0	0	0	0	0	0	Составление отчета
	Общая физическая подготовка	68	4	64	32	4	28	32	4	28	32	4	28	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах
	Специальная физическая подготовка	46	2	44	24	4	20	24	4	20	24	4	20	
	Спортивно-туристская классификация	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Поход, викторина, опрос
	Техника туристских походов	0	0	0	24	6	18	0	0	0	0	0	0	
	Тактика туристских походов	0	0	0	24	6	18	0	0	0	0	0	0	
	Классификация естественных препятствий	0	0	0	3	2	1	3	2	1	2	1	1	Плакат, тестирование
	Техника преодоления препятствий	0	0	0	0	0	0	24	6	18	24	6	18	
	Тактика преодоления препятствий	0	0	0	0	0	0	24	6	18	24	6	18	
	Туристские соревнования	0	0	0	24	8	16	24	8	16	28	8	20	соревнования
	Контрольные занятия	4	0	4	4	0	4	4	0	4	4	0	4	Тестирование
	Итоговые занятия	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	Веселые старты



	Итого	216	48	168	216	58	158	216	58	158	216	55	161	
--	-------	-----	----	-----	-----	----	-----	-----	----	-----	-----	----	-----	--

В каникулярное время учащиеся организуют походы, участвуют в учебно-тренировочных сборах.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1-10 сентября	31 мая	36	216	2 -3 раза в неделю по 2-3 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	216	2 -3 раза в неделю по 2-3 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	216	2 -3 раза в неделю по 2-3 часа
4 год	1 сентября	31 мая	36	216	2 -3 раза в неделю по 2-3 часа

### Формы контроля образовательной программы:

*Формы входного контроля* (только в группах 1-го года обучения): медицинское разрешение, собеседование.

*Формы текущего контроля реализации* дополнительной общеобразовательной программы: соревнования, учебно-тренировочные сборы, опрос, наблюдение.

*Формы промежуточной аттестации обучающихся*: походы выходного дня, соревнования.

*Формы подведения итогов реализации программы*: соревнования, поход

Параметры для *входного контроля*:

- медицинское разрешение ;
- мотивация к занятиям (по собственному желанию, за компанию, привели родители, др.);
- физическая подготовка.

Параметры для *текущего, промежуточного и итогового контроля*:

*Знания*:

- основы спортивного туризма;
- обзор географических районов России;
- топография и ориентирование;
- туристское снаряжение.

*Умения*:

- работать с картами;
- оказывать доврачебную помощь;
- разбить лагерь;
- спланировать маршрут;
- составлять техническое описание маршрута;
- распределять должности в группе;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка.

*Воспитание*:

- познавательного интереса к географическим районам России;
- коммуникативности;
- уважительного отношения к своему и чужому здоровью

- гордости за свой край, уважения к предкам и согражданам,
- выносливости, гибкости, силы воли;
- доброжелательности.

Результаты фиксируются в диагностической карте.

### Диагностическая карта освоения программы

Дата заполнения « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ год

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

группа \_\_\_\_\_ год обучения

№ п/п	Фамилия обучающе гося	Параметры						
		Виды туризма, их отличие (теория)	Организа -ция похода (теория)	Топогра фия (теория)	Знание туристского снаряжения (личное)- теория	Гигиена (теория)	Организация привалов (практика)	Общая физическая подготовка (практика)

#### **Оценочные материалы.**

*Критерии оценки:*

От 1-3 баллов – низкий балл; от 4-6 баллов – средний балл; от 7-10 балла – высокий балл.

*По сумме баллов:*

Текущий, промежуточный, итоговый контроль: от 14 до 42 баллов – низкий уровень; от 43-84 баллов – средний; от 44-140 баллов – высокий.

#### **Требования по совокупности баллов.**

- *Низкий уровень:* по сумме баллов не выявлен интерес к занятиям, возможна полная неспособность к данному виду деятельности.
- *Средний уровень:* по сумме баллов учащийся проявляет хорошие успехи, но не достаточно активен или способен в данном виде деятельности.
- *Высокий уровень:* по сумме баллов учащийся проявил отличные успехи и способности в данном виде деятельности.

#### **Форма подведения итогов реализации программы.**

- учебно-тренировочные сборы;
- туристские слеты и соревнования;
- квалификационные походы

## Вид контроля – текущий.

Название дополнительной образовательной программы «Оздоровительный туризм»:

\_\_\_\_\_ учебный год

\_\_\_\_\_ Первый год обучения.

\_\_\_\_\_ Педагог дополнительного образования:

№ п. п.	Ф.И.обучающихся	Знание						Умение				Воспитание				Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий
		Природные и культурные особенности Северо-запада России:	Спортивно-туристская классификацию туристских	Правила обеспечения безопасности на туристской дистанции	Туристское снаряжение для многодневного похода	Основы бивачных работ	Основы гигиены и здорового образа жизни	Классификация туристских соревнований	Ориентирование по карте города	Применение средств страховки	Доврачебная помощь пострадавшему	Коммуникативность	Инициативность	Ответственность за выполненные действия	Доброжелательность		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	

Критерии оценки: от 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень.

По сумме баллов: Текущий, промежуточный, итоговый контроль: от 14 до 55 баллов – низкий уровень; от 56-97 баллов – средний; от 98-140 баллов – высокий.

## Вид контроля – промежуточный.

Название дополнительной образовательной программы «Оздоровительный туризм»:

учебный год \_\_\_\_\_

Первый год обучения.

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

№ п. п.	Ф.И.обучающихся	Знание						Умение			Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий
		Природные и культурные особенности Северо-запада России: (Кольский полуостров)	Спортивно-туристская классификацию туристских походов	Правила обеспечения безопасности на туристской дистанции	Туристское снаряжение для многодневного похода	Основы бивачных работ	Основы гигиены и здорового образа жизни	Классификация туристских соревнований	Ориентирование по карте города	Применение средств страховки	Доврачебная помощь пострадавшим	Коммуникативность	Инициативность		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Критерии оценки: от 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень.

По сумме баллов: Текущий, промежуточный, итоговый контроль: от 14 до 55 баллов – низкий уровень; от 56-97 баллов – средний; от 98-140 баллов – высокий.

### Вид контроля – текущий.

Название дополнительной образовательной программы «Оздоровительный туризм»:

учебный год:

Второй год обучения.

Педагог дополнительного образования:

№ п. п	Ф.И.обучающихся	Знание						Умение				Воспитание				Сумма баллов	Уровень
		Природные и культурные особенности Севера	Спортивно-туристская классификацию туристских походов	Правила обеспечения безопасности на туристской дистанции	Туристское снаряжение для многодневного похода	Основы бивачных работ	Основы гигиены и здорового образа жизни	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных препятствий	Доврачебная помощь пострадавшему	Коммуникативность	Инициативность	Ответственность за выполненные действия	Доброжелательность		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	

Критерии оценки: от 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень.

По сумме баллов: Текущий, промежуточный, итоговый контроль: от 14 до 55 баллов – низкий уровень; от 56-97 баллов – средний; от 98-140 баллов – высокий.

### Вид контроля – промежуточный.

Название дополнительной образовательной программы «Оздоровительный туризм»:

\_\_\_\_\_ учебный год

Второй год обучения.

Педагог дополнительного образования:

№ п. п.	Ф.И.обучающихся	Знание						Умение					Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий
		Природные и культурные особенности Северо-запада России: (Кольский полуостров)	Спортивно-туристская классификацию туристских походов	Правила обеспечения безопасности на туристской дистанции	Туристское снаряжение для многодневного похода	Основы бивачных работ	Основы гигиены и здорового образа жизни	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных препятствий	Доврачебная помощь пострадавшему	Коммуникативность	Инициативность	Ответственность за выполненные действия	Доброжелательность		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	

Критерии оценки: от 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень.

По сумме баллов: Текущий, промежуточный, итоговый контроль: от 14 до 55 баллов – низкий уровень; от 56-97 баллов – средний; от 98-140 баллов – высокий.

## Вид контроля – текущий.

Название дополнительной образовательной программы «Оздоровительный туризм»:

\_\_\_\_\_ учебный год

\_\_\_\_\_ Третий год обучения.

\_\_\_\_\_ Педагог дополнительного образования:

№ п. п.	Ф.И.обучающихся	Знание					Умение				Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий	
		Классификация естественных препятствий	Географические возможности для спортивного и оздоровительного туризма:	Организация страховки при переправах и движении по снежникам	Организация питания в категорийных походах	Использование GPS навигатора в ориентировании	Основы бивачных работ долговременного лагеря	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных препятствий	Доврачебная помощь пострадавшему	Работа в команде	Инициативность			Ответственность за выполненные действия
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																

Критерии оценки: от 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень.

По сумме баллов: Текущий, промежуточный, итоговый контроль: от 14 до 55 баллов – низкий уровень; от 56-97 баллов – средний; от 98-140 баллов – высокий.



## Вид контроля – промежуточный.

Название дополнительной образовательной программы «Оздоровительный туризм»:

учебный год

третий год обучения.

Педагог дополнительного образования:

№ п. п.	Ф.И.обучающихся	Знание							Умение			Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий
		Классификация естественных препятствий	Географические возможности для спортивного и	Организация страховки при переправах и движении по снежникам	Организация питания в категорийных походах	Использование GPS навигатора в	Основы бивачных работ долговременного лагеря	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных препятствий	Доврачебная помощь пострадавшему	Работа в команде	Инициативность	Ответственность за выполнение действия		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																

Критерии оценки: от 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень.

По сумме баллов: Текущий, промежуточный, итоговый контроль: от 14 до 55 баллов – низкий уровень; от 56-97 баллов – средний; от 98-140 баллов – высокий.

## Вид контроля – текущий.

Название дополнительной образовательной программы «Оздоровительный туризм»:

учебный год

четвертый год обучения.

Педагог дополнительного образования:

№ п. п.	Ф.И.обучающихся	Знание							Умение			Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий
		Классификация естественных препятствий	Географические возможности для спортивного и	Организация страховки при переправах и движении по снежникам	Организация питания в категорийных походах	Использование GPS навигатора в	Основы бивачных работ долговременного лагеря	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных препятствий	Доврачебная помощь пострадавшему	Работа в команде	Инициативность	Ответственность за выполнение действия		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																

Критерии оценки: от 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень.

По сумме баллов: Текущий, промежуточный, итоговый контроль: от 14 до 55 баллов – низкий уровень; от 56-97 баллов – средний; от 98-140 баллов – высокий.

## Вид контроля – итоговый.

Название дополнительной образовательной программы «Оздоровительный туризм»:

учебный год

четвертый год обучения.

Педагог дополнительного образования:

№ п. п.	Ф.И.обучающихся	Знание							Умение			Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий
		Классификация естественных препятствий	Географические возможности для спортивного и	Организация страховки при переправах и движении по снежникам	Организация питания в категорийных походах	Использование GPS навигатора в	Основы бивачных работ долговременного лагеря	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных препятствий	Доврачебная помощь пострадавшему	Работа в команде	Инициативность	Ответственность за выполнение действия		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																

Критерии оценки: от 1-3 баллов – низкий уровень; от 4-6 баллов – средний уровень; от 7-10 баллов – высокий уровень.

По сумме баллов: Текущий, промежуточный, итоговый контроль: от 14 до 55 баллов – низкий уровень; от 56-97 баллов – средний; от 98-140 баллов – высокий.

**Исследования результативности образовательного процесса.**

*Сводная таблица результатов реализации дополнительной общеобразовательной программы  
«Оздоровительный туризм»*

\_\_\_\_\_ учебный год. \_\_\_\_\_ год обучения. Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Высокий \ кол-во человек	Средний / кол-во человек	Низкий / кол-во человек	Вид контроля
			Текущий
			Промежуточный

Подпись педагога: \_\_\_\_\_

**Исследования результативности образовательного процесса за 4 года обучения с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ гг.**

*Сводная таблица результатов реализации дополнительной общеобразовательной программы  
«Оздоровительный туризм»*

Год обучения	Уровень знаний и умений			% по отношению к количеству обучающихся			Формы контроля
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	
1							входной
							текущий
							промежуточный
2							текущий
							промежуточный
3							текущий
							промежуточный
4							текущий
							итоговый

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (УМК):

Содержание учебно-методического комплекса  
к дополнительной общеобразовательной программе «Оздоровительный туризм»

№	1. Нормативно-правовой блок
1.1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дополнительная общеобразовательная программа «<b>Оздоровительный туризм</b>»</li><li>• Рабочие программы на 4 года обучения на основании дополнительной общеобразовательной программы «Оздоровительный туризм».</li></ul>
1.2	<b>Нормативные документы по профилю и содержанию программы:</b>
	<p><b>1. Нормативные документы по специальности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Конституция Российской Федерации. Основной закон Российского государства (12.12.1993 г.)</li><li>• Закон Российской Федерации «Об образовании» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ)</li><li>• Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 № 1726-р</li><li>• Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2015 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 августа 2014 года № 1618-р</li><li>• Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008</li><li>• Государственная программа Санкт-Петербурга «Развитие образования в Санкт-Петербурге» на 2015 – 2020 годы / Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 04 июня 2014 года № 453</li><li>• «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Письмо Министерства образования и науки России от 11.12.06 № 06-1844)</li><li>• Программа воспитания учащихся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга на 2011-2015 годы.</li><li>• Постановление № 41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3170 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей»</li><li>• <b>Программа развития Дома творчества «Измайловский» на 2016 – 2020 г.г.</b></li><li>• <b>Правила приёма, перевода, отчисления и восстановления обучающихся и порядок оформления отношений в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Дома творчества «Измайловский» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.</b></li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение о внутренней системе оценки качества образования</b> Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Дома творчества «Измайловский» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.</li> <li>• <b>Положение о внутреннем контроле</b> в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Дома творчества «Измайловский» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.</li> <li>• <b>Правила внутреннего распорядка обучающихся</b> Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Дома творчества «Измайловский» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.</li> <li>• <b>Положение о текущем контроле освоения дополнительных общеобразовательных программ промежуточной аттестации обучающихся, подведение итогов реализации дополнительных общеобразовательных программ</b> ГБУ ДО Дома творчества «Измайловский».</li> </ul>
<b>1.3</b>	<b>Инструкции по охране труда и технике безопасности:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила внутреннего трудового распорядка.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструкция по охране труда для педагога дополнительного образования</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструкция по охране труда при несчастном случае</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструкции по пожарной безопасности в учреждении</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструкция по предупреждению дорожно-транспортного травматизма</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструкция по действиям при возникновении угрозы совершения террористических актов и иных чрезвычайных ситуаций</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструкция по использованию средств индивидуальной защиты</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструкция по охране труда при проведении занятий в кабинете гуманитарного цикла</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструкция по охране труда при проведении прогулок, экскурсий, выходов на плэнер</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструкция по оказанию доврачебной помощи при несчастном случае.</li> </ul>
	<b>2. Блок методико-прикладных средств</b>
<b>2.1</b>	<b>Учебно - методические пособия</b>
<b>2.1.1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Информационно-справочная литература:</b></li> </ul>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. — М., 1985.</li> <li>2. Антропов К, Расторгуев М. Узлы. — М., 1994.</li> <li>3. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981.</li> <li>4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.</li> <li>5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006.</li> <li>6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. — М., 1997.</li> </ol>

	7. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. – СПб., 2006. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская Энциклопедия
<b>2.1.2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Методическая литература для педагога</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., 1996.</li> <li>2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.</li> <li>3. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М., 1990.</li> <li>4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М., 1983.</li> <li>5. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., 1988.</li> <li>6. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.-М.,2015.</li> <li>7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, — М., 1987.</li> <li>8. Коган. В.Г. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.</li> <li>9. Кодыш Э.Л. Соревнования туристов. — М., 1990.</li> <li>10. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., 1997.</li> <li>11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.</li> <li>12. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М., 2006.</li> <li>13. Куликов В.М., Константинов Ю. С Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997.</li> <li>14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., 1983.</li> <li>15. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.</li> <li>16. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998.</li> <li>17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М., 1981.</li> <li>18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997.</li> <li>19. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976.</li> <li>20. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб., 2007.</li> <li>21. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.</li> <li>22. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995.</li> <li>23. Соловьев С.С.Безопасный отдых и туризм.-М.,2002.</li> <li>24. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М., 2001.</li> <li>25. Сафронов В А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.</li> <li>26. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.</li> <li>27. Школа альпинизма. — М., 1989.</li> <li>28. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М, 1992.</li> <li>29. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов водников. М., 1980.</li> </ol>



	30. Физическая подготовка туристов. — М: ЦРИБ «Турист», 1985.	
<b>2.1.3</b>	<b>По разделам образовательной программы</b>	<b>Методическая литература, электронные ресурсы</b>
<b>1.</b>	Основы спортивного туризма	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.-М.,2015.</li> <li>4. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская Энциклопедия</li> <li>5. Сафронов В А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986</li> <li>6. Спортивный туризм- <a href="http://carabin.ru">http://carabin.ru</a></li> <li>7. Федерация спортивного туризма в России-<a href="http://www.tssr.ru/">http://www.tssr.ru/</a></li> <li>8. Федерация спортивного, оздоровительного и молодежного туризма в Санкт-Петербур- <a href="http://fedtur.touristclub.ru/">http://fedtur.touristclub.ru/</a></li> <li>9. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М., 1990.</li> </ul>
<b>2.</b>	Обзор географических районов России	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М., 2006</li> <li>2. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. – СПб., 2006</li> <li>3. Туризм в России - <a href="http://www.rostur.ru">http://www.rostur.ru</a></li> </ul>
<b>3.</b>	Туристские возможности регионов России	
<b>4.</b>	Организация спортивно-туристского похода	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., 1997.</li> </ul>
<b>5.</b>	Организация категорийного спортивно-туристского похода	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М., 2001.</li> <li>3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997</li> <li>4. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981.</li> <li>5. Соловьев С.С.Безопасный отдых и туризм.-М.,2002.</li> <li>6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006.</li> </ul>

		7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М., 1997.
6.	Туристское снаряжение	1. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., 1988. 2. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М., 2006.
7.	Специальное туристское снаряжение	3. Антропов К, Расторгуев М. Узлы. — М., 1994. 4. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981. 5. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.-М.,2015. 6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006
8.	Организация привалов и ночлегов	1. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
9.	Организация ночлегов в экстремальных условиях	2. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998. 3. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М., 1981. 4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997. 5. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976. 6. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм.-М.,2002.
10.	Организация туристского быта	1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., 1996. 2. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм.-М.,2002
11.	Организация питания в походах	
12.	Организация питания в сложных походах	

<b>13.</b>	Топография и ориентирование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.</li> <li>2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. — М., 1985.</li> <li>3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987</li> <li>4. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.-М.,2015.</li> <li>5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006</li> <li>6. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981.</li> <li>7. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.</li> </ol>
<b>14.</b>	Картография, использование GPS	
<b>15.</b>	Картография и топография	
<b>16.</b>	Наблюдения и фотографирование в походе.	
<b>17.</b>	Гигиена и доврачебная помощь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М, 1992.</li> <li>2. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.-М.,2015.</li> <li>3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, — М., 1987.</li> <li>4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006.</li> </ol>
<b>18.</b>	Доврачебная помощь, транспортировка	
<b>19.</b>	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	
<b>20.</b>	Безопасность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976.</li> <li>2. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. — СПб., 2007.</li> <li>3. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.</li> <li>4. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.</li> <li>5. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм.-М.,2002.</li> </ol>
<b>21.</b>	Отчет о походе	Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., 1983.
<b>22.</b>	Общая физическая подготовка	Физическая подготовка туристов. — М: ЦРИБ «Турист», 1985.
<b>23.</b>	Специальная физическая подготовка	
<b>24.</b>	Спортивно-туристская классификация	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976.</li> </ol>

25.	Техника туристских походов	2. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб., 2007. 3. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983. 4. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., 1988. 5. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.-М.,2015.
26.	Тактика туристских походов	
27.	Классификация естественных препятствий	1. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.-М.,2015. 2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006. 3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М., 1997.
28.	Техника преодоления препятствий	
29.	Тактика преодоления препятствий	
30.	Туристские соревнования	1. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов водников. М., 1980 2. Сафронов В А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986. 3. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997. 4. Коган. В.Г. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983. 5. Кодыш Э.Л. Соревнования туристов. — М., 1990. 6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
<b>2.2</b>	<b>• Методическое обеспечение занятий и мероприятий</b>	
	- Тест «Специальное снаряжение» - Тест «Классификация препятствий» - Тест «Равнина и горы России» - Викторина «Обзор географических районов России»	Автор-составитель педагоги дополнительного образования
<b>2.3</b>	<b>Средства обучения по разделам программы</b>	
	Учебные плакаты по туризму	
	<i>Литература для обучающихся:</i> 4. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. — М., 1985.	

	<p>5. Антропов К, Расторгуев М. Узлы. — М., 1994.  6. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981.  7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.  8. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.-М.,2015.  9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006.  10. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. — М., 1997.  11. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. – СПб., 2006.  12. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм.-М.,2002.  13. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская Энциклопедия.</p>	
	<p>Интернет-ресурсы  1. Туризм в России - <a href="http://www.rostur.ru">http://www.rostur.ru</a>  2. Спортивный туризм- <a href="http://carabin.ru">http://carabin.ru</a>  3. Федерация спортивного туризма в России-<a href="http://www.tssr.ru/">http://www.tssr.ru/</a>  4. Федерация спортивного, оздоровительного и молодежного туризма в Санкт-Петербур- <a href="http://fedtur.touristclub.ru/">http://fedtur.touristclub.ru/</a></p>	
<b>3. Блок контроля</b>		
<b>Диагностические материалы для определения результативности и качества образовательного процесса:</b>		
<b>3.1</b>	Информационная карта освоения учащимися образовательной программы	
<b>3.2</b>	Диагностическая карта результативности освоения учащимися образовательной программы	
<b>3.3</b>	Индивидуальная карта обучающегося (педагогическая диагностика).	
<b>4. Воспитательный блок</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Анкета для родителей «Знаете ли Вы своего ребёнка?»</li> <li>. Анкета для детей «Что вы ожидаете от занятий?»</li> <li>. Анкета педагогическое наблюдение «Заинтересованность родителей в деятельности объединения»</li> </ul>	

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.
3. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М., 1990.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М., 1983.
5. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., 1988.
6. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.-М.,2015.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, — М., 1987.
8. Коган. В.Г. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Кодыш Э.Л. Соревнования туристов. — М., 1990.
10. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. — М., 1997.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
12. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. — М., 2006.
13. Куликов В.М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., 1983.
15. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
16. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998.
17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М., 1981.
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997.
19. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976.
20. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. — СПб., 2007.
21. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
22. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995.
23. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. — М., 2001.
24. Сафронов В А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
25. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм.-М.,2002.
26. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.
27. Школа альпинизма. — М., 1989.
28. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М, 1992.
29. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов водников. М., 1980.
30. Физическая подготовка туристов. — М: ЦРИБ «Турист», 1985.

### Для обучающихся:

1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. — М., 1985.
2. Антропов К, Расторгуев М. Узлы. — М., 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.
5. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.-М.,2015
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006.

7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. — М., 1997.
8. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. — СПб., 2006.
9. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм. - М., 2002.
10. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская Энциклопедия.
11. <http://www.rostur.ru/> - Туризм в России
12. <http://carabin.ru/> - Спортивный туризм
13. <http://www.tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма в России
14. <http://fedtur.touristclub.ru/> - Федерация спортивного, оздоровительного и молодежного туризма в Санкт-Петербурге

# Рабочая программа.

## 1 год обучения

### ***Обучающие задачи:***

- дать знания об особенностях спортивного туризма, техники и тактики;
- дать знания об истории развития туризма в России;
- дать знания о географических возможностях России для спортивного и оздоровительного туризма (Северо-Запад России: Карелия, Ленинградская область, Мурманская область);
- познакомить с индивидуальным и групповым туристским снаряжением;
- подготовить к участников соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью;
- научить правилам обеспечения безопасности в походах и на занятиях;
- научить оказывать доврачебную медицинскую помощь пострадавшему;
- освоить умения по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности;
- научить преодолевать естественные препятствия ;
- научить разбивать лагерь;
- анализировать картографический материал;
- научить разрабатывать маршрут похода;
- освоить ориентирование с помощью карты и компаса;
- научиться применять средства страховки
- узнать, как составить отчет о походе;

### ***Развивающие задачи:***

- развить самостоятельность в принятии решений;
- развить гибкость, ловкость, выносливость;
- улучшить быстроту реакции в трудной ситуации;
- доброжелательное отношение к окружающим.

### ***Воспитательные задачи:***

- сформировать познавательный интерес к туристской деятельности;
- воспитать уважительное отношение к друг другу;
- сформировать нравственные чувства: гордость за свой край;



- сформировать любовь к спорту и туризму.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Основы спортивного туризма	4	2	2
3.	Обзор географических районов России	8	4	4
4.	Организация спортивно-туристского похода	12	4	8
5.	Туристское снаряжение	12	4	8
6.	Организация привалов и ночлегов	12	4	8
7.	Топография и ориентирование	20	8	12
8.	Гигиена и доврачебная помощь	10	4	6
9.	Безопасность	12	6	6
10.	Отчет о походе	4	2	2
11.	Общая физическая подготовка	68	4	64
12.	Специальная физическая подготовка	46	2	44
13.	Контрольное занятие	4	0	4
14.	Итоговое занятие	2	0	2
Итого часов		216	48	168

## Содержание программы 1 года обучения.

### *1. Вводное занятие.*

Теория. Цели и задачи программы обучения. Оценка уровня общего развития ребенка и желания заниматься в коллективе. Инструктаж по охране труда.

Занятия в аудитории, спортивном зале, на выезде. Техника безопасности на занятиях, на улице, в транспорте.

### *2. Основы спортивного туризма.*

Теория. Туризм. Типы туризма. Спортивный туризм и его особенности. Виды туризма. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм. Водный туризм. Характеристика каждого вида. Другие виды туризма. История развития туризма в России.

Практика. Составление сравнительной таблицы по видам туризма. Блиц-опрос по теме.

### *3. Обзор географических районов России.*

Теория. Северо-запад России: Карелия, Ленинградская область, Мурманская область и туристские возможности. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места.

Практика. Анализ картографического материала. Самостоятельная работа с атласом.

### *4. Организация спортивно-туристского похода.*

Теория. Понятие «туристский поход». Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. План подготовки однодневного похода.

Практика. Изучение литературы, отчетов о походах. Работа с картой. Разработка маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения. Поход выходного дня.

### *5. Туристское снаряжение.*

Теория. Виды туристского снаряжения. Групповое туристское снаряжение. Индивидуальное туристское снаряжение. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прурик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Практика. Составление списка личного снаряжения. Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением: укладка рюкзака, подгонка снаряжения, надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

### *6. Организация привалов и ночлегов.*

Теория. Техника бивачных работ. Типы биваков и их зависимость от рельефа местности. Организация бивака на равнинной местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года. Работа на привале, организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения. Виды туристских костров. Выбор вида костра в зависимости от цели его разведения.

Практика. Работа на привале, организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения.

### *7. Топография и ориентирование.*

Теория. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивных карт, их отличие от топографических. Масштабы спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки, площадные.

Рельеф. Сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Типы компасов.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Виды и организация

разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Текстовое описание пути.

#### *8. Гигиена и доврачебная помощь.*

Теория. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви, одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Личная аптечка, индивидуальные лекарства.

Практика. Опрос по теме. Сбор аптечки для похода.

#### *9. Безопасность.*

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте.

Практика. Освоение навыков переноски пострадавшего.

#### *10. Отчет о походе.*

Теория. Обсуждение итогов похода в группах, отчеты по участкам работы. Обработка собранных материалов.

Практика. Составление отчета о походе.

#### *11. Общая физическая подготовка.*

Теория. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, нервная система. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Спортивные игры.  
Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

*12. Специальная физическая подготовка.*

Теория. Специальная подготовка для роста мастерства. Выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Упражнения на развитие становой силы и голеностопных коленных суставов.

*13. Итоговое занятие.*

Практика. Поход выходного дня.

## **Планируемые результаты.**

*По окончании 1-го года обучения учащийся*

➤ предметные:

*будет знать:*

- особенности видов спортивного туризма, техники и тактики;
- историю развития туризма в России;
- географические возможности России для спортивного и оздоровительного туризма (Северо-запад России: Карелия, Ленинградская область, Мурманская область);
- индивидуальное и групповое туристское снаряжение;
- подготовке к участию в соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью.
- правила обеспечения безопасности в походах и занятиях.

*будет владеть терминологией, используемой в туризме;*

*будет уметь:*

- ориентироваться по карте и по местности;
- обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности
- оказать доврачебную помощь пострадавшему;
- разбить самостоятельно лагерь;
- анализировать картографический материал;
- разработать маршрут похода;
- ориентироваться с помощью карты и компаса;
- применять средства страховки
- ориентирования на местности; в заданном маршруте;

- составить отчет о походе.

➤ метапредметные

будут уметь:

- самостоятельно извлекать данные из картографических материалов;
- анализировать полученные результаты и делать выводы.

➤ личностные

будут *объяснять* необходимость занятием спортом;

*иметь* устойчивый интерес к занятиям туристской деятельностью;

*иметь* коммуникативные навыки общения;

*воспитают в себе* чувство гордости и необходимости бережного отношения к своему родному краю.

### **Формы контроля образовательной программы:**

*Формы входного контроля* (только в группах 1-го года обучения): медицинское разрешение, собеседование.

*Формы текущего контроля реализации* дополнительной общеобразовательной программы: соревнования, учебно-тренировочные сборы, опрос, наблюдение.

*Формы промежуточной аттестации обучающихся*: походы выходного дня, соревнования.

*Формы подведения итогов реализации программы*: соревнования, поход

Параметры для *входного контроля*:

- медицинское разрешение ;
- мотивация к занятиям (по собственному желанию, за компанию, привели родители, др.);
- физическая подготовка.

Параметры для *текущего, промежуточного контроля*:

*Знания:*

- основы спортивного туризма;
- обзор географических районов России;
- топография и ориентирование;
- туристское снаряжение.

*Умения:*

- работать с картами;
- оказывать доврачебную помощь;
- разбить лагерь;
- спланировать маршрут;
- составлять техническое описание маршрута;
- распределять должности в группе;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка.

*Воспитание:*

- познавательного интереса к географическим районам России;
- коммуникативности;
- уважительного отношение к своему и чужому здоровью
- гордости за свой край, уважения к предкам и согражданам,
- выносливости, гибкости, силы воли;

- доброжелательности.

## **Рабочая программа.**

### **2 год обучения.**

#### ***Обучающие задачи:***

- научить тактическим схемам преодоления технических этапов;
- обучить организации питания в многодневном походе;
- расширить знания о географических возможностях России для спортивного и оздоровительного туризма (Урал. Кавказ. Хибинь);
- дать знания о групповом туристском снаряжении, применении и правилах эксплуатации;
- обучить правилам организации бивака для долговременного базового лагеря;
- дать знания о правилах организации питания в походе:
- познакомить с основными правилами техники безопасности в походе, на соревнованиях и туристических слетах;
- познакомить с правилами проведения соревнований, условиями и системами штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях.
- научить разбивать самостоятельно лагерь;
- научить ориентироваться по карте, маркированной трассе, в заданном направлении;
- находить ориентиры по заданному азимуту, двигаться по азимуту;
- решать топографический диктант;
- оказывать доврачебную помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах, обморожениях, переломах, пищевом отравлении, кровотечениях, искусственное дыхание, закрытый массаж сердца;
- разрабатывать маршрут многодневного похода;
- составлять отчет многодневного похода.

#### ***Развивающие задачи:***

- развить самостоятельность в принятии решений;
- развить гибкость, ловкость, выносливость;
- улучшить быстроту реакции в трудной ситуации;
- доброжелательное отношение к окружающим.

**Воспитательные задачи:**

- сформировать познавательный интерес к туристской деятельности;
- воспитать уважительное отношение к друг другу;
- сформировать нравственные чувства: гордость за свой край;
- сформировать любовь к спорту и туризму.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Спортивно-туристская классификация	3	2	1
3.	Обзор географических районов России	3	2	1
4.	Организация спортивно-туристского похода	8	4	4
5.	Организация питания в походах	8	4	4
6.	Туристское снаряжение	8	2	6
7.	Организация привалов и ночлегов	10	2	8
8.	Топография и ориентирование	10	2	8
9.	Техника туристских походов	24	6	18
10.	Тактика туристских походов	24	6	18
11.	Гигиена и доврачебная помощь	18	6	12
12.	Отчет о походе.	12	4	8
13.	Туристские соревнования	24	8	16
14.	Общая физическая подготовка	32	4	28
15.	Специальная физическая подготовка	24	4	20
16.	Контрольное занятие	4	0	4
17.	Итоговое занятие.	2	0	2
<b>Итого часов</b>		<b>216</b>	<b>58</b>	<b>158</b>

## Содержание программы 2 года обучения.

### 1. Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи программы обучения. Охрана труда, техника безопасности на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда. Инструктаж по охране труда

### 2. Спортивно-туристская квалификация.

Теория. Категорийные и степенные походы. Спортивные разряды. Категории порогов и перевалов.

Практика. Составление таблицы личных разрядных нормативов.

### 3. Обзор географических районов России.

Теория. Урал. Кавказ. Хибин. Возможности края для спортивного туризма. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места.

Практика. Поиск и систематизация возможностей районов для спортивных походов. Самостоятельная работа с атласом.

### 4. Организация спортивно-туристского похода.

Теория. Определение цели и района многодневного похода. Составление плана-графика движения. Распределение обязанностей в группе. План подготовки к многодневному походу. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Практика. Работа с картой. Разработка маршрута. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения.

### 5. Организация питания в походах.

Теория. Значение правильной организации питания. Примерный набор продуктов питания. Режим питания.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.

Практика. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Упаковка и транспортировка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### 6. Туристское снаряжение.



Теория. Групповое туристское снаряжение. Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое снаряжение туриста с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, котлы, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил).

Практика. Подбор группового туристского снаряжения. Составление списка личного снаряжения. Наведение страховочных перил. Установка и снятие палатки.

Маркировка веревок. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Опрос по теме: «Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки».

### *7. Организация привалов и ночлегов.*

Теория. Особенности организации бивака для долговременного базового лагеря. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Правила работы дежурных по кухне.

Практика. Организация бивака в лесной и безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

### *8. Топография и ориентирование.*

Теория. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Точное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на траекторию движения. Построение профиля маршрута. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них

имеющихся карт и схем. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Практика. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

### *9. Техника туристских походов.*

Теория. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложное ориентирование. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.).

Практика. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

### *10. Тактика туристских походов.*

Теория. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Практика. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

### *11. Гигиена и доврачебная помощь.*

Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика. Опрос по теме. Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способов бинтования ран.

## *12. Отчет о походе.*

Теория. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе.

Практика. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

## *13. Туристские соревнования.*

Теория. Соревнования по видам туризма. Календарный план. Организационный комитет. Положение. Условия. План мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований. Комплектование и подготовка команд. Конкурсная программа. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях

Практика. Участие в соревнованиях.

## *14. Общая физическая подготовка.*

Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на координацию.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на

время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### *15. Специальная физическая подготовка.*

Теория. Значение специальной физической подготовки.

Практика. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты реакции, ловкости, гибкости.

#### *16. Итоговое занятие.*

Практика. Поход выходного дня.

### **Планируемые результаты.**

*По окончании 2-го года обучения учащийся*

➤ предметные:

*будет знать:*

- тактические схемы преодоления технических этапов;
- организацию питания в многодневном походе;
- географические возможности России для спортивного и оздоровительного туризма (Урал. Кавказ. Хибинь);
- групповое туристское снаряжение, применение и правила эксплуатации;
- правила организации бивака для долговременного базового лагеря;
- правила организации питания в походе;
- основные правила техники безопасности в походе, на соревнованиях и туристических слетах;
- правила проведения соревнований, условия и система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях;

*будет владеть терминологией, используемой в туризме;*

*будет уметь:*

- разбивать самостоятельно лагерь;
- ориентироваться по карте, маркированной трассе, в заданном направлении;
- находить ориентиры по заданному азимуту, двигаться по азимуту;
- решать топографический диктант;

- оказывать доврачебную помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах, обморожениях, переломах, пищевом отравлении, кровотечениях. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца;

- разрабатывать маршрут многодневного похода;

- составлять отчет многодневного похода.

➤ метапредметные

будут уметь:

- самостоятельно извлекать данные из картографических материалов;
- анализировать полученные результаты и делать выводы.

➤ личностные

будут *объяснять* необходимость занятием спортом;

*иметь* устойчивый интерес к занятиям туристской деятельностью;

*иметь* коммуникативные навыки общения;

*воспитают в себе* чувство гордости и необходимости бережного отношения к своему родному краю.

### **Формы контроля образовательной программы:**

*Формы текущего контроля реализации* дополнительной общеобразовательной программы: соревнования, учебно-тренировочные сборы, опрос, наблюдение.

*Формы промежуточной аттестации обучающихся*: походы выходного дня, соревнования.

*Формы подведения итогов реализации программы*: соревнования, поход

Параметры для *входного контроля*:

- медицинское разрешение ;
- мотивация к занятиям (по собственному желанию, за компанию, привели родители, др.);
- физическая подготовка.

Параметры для *текущего, промежуточного контроля*:

*Знания*:

- основы спортивного туризма;
- обзор географических районов России;
- топография и ориентирование;
- туристское снаряжение.

*Умения*:

- работать с картами;
- оказывать доврачебную помощь;
- разбить лагерь;
- спланировать маршрут;
- составлять техническое описание маршрута;
- распределять должности в группе;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка.

*Воспитание*:

- познавательного интереса к географическим районам России;

- коммуникативности;
- уважительного отношении к своему и чужому здоровью
- гордости за свой край, уважения к предкам и согражданам,
- выносливости, гибкости, силы воли;
- доброжелательности.

# Рабочая программа.

## 3 год обучения.

### **Обучающие задачи:**

- обучить классификации естественных препятствий;
- расширить знания об организации питания в категорийных походах;
- обучить географическим возможностям России для спортивного и оздоровительного туризма (Урал. Кавказ. Хибин);
- научить организовывать страховку при переправах и движении по снежникам;
- научить использовать *GPS* навигатор в ориентировании;
- расширить знания о правилах организации бивака для долговременного базового лагеря;
- обучить правилам использования специального туристского снаряжения (примус, горелка);
- познакомить с основными правилами техники безопасности в походе, на соревнованиях и туристических слетах;
- познакомить с правилами проведения соревнований, условия и система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях.
- научить организовать переправы для преодоления естественных препятствий;
- научить организовать ночлег в разное время года;
- использовать фотоаппаратуру в походах;
- научить ориентироваться по карте, с *GPS* навигатором;
- научить составлять раскладку для сложного категорийного похода;
- обучить оказывать доврачебную помощь при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

### **Развивающие задачи:**

- развить самостоятельность в принятии сложных решений;
- развить гибкость, ловкость, выносливость, силу воли, дисциплину;
- улучшить быстроту реакции в трудной ситуации;
- доброжелательное отношение к окружающим, взаимовыручка.

### **Воспитательные задачи:**

- расширить интерес к туристской деятельности;
- воспитать уважительное отношение к друг другу;

- сформировать нравственные чувства: гордость за свой край;
- сформировать любовь к спорту и туризму.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Классификация естественных препятствий	3	2	1
3.	Туристские возможности регионов России	3	2	1
4.	Организация спортивно-туристского похода	8	4	4
5.	Организация питания в сложных походах	8	4	4
6.	Специальное туристское снаряжение	8	2	6
7.	Организация ночлегов в экстремальных условиях	10	2	8
8.	Картография, использование GPS	10	2	8
9.	Техника преодоления препятствий	24	6	18
10.	Тактика преодоления препятствий	24	6	18
11.	Доврачебная помощь, транспортировка	18	6	12
12.	Наблюдения и фотографирование в походе.	12	4	8
13.	Туристские соревнования	24	8	16
14.	Общая физическая подготовка	32	4	28
15.	Специальная физическая подготовка	24	4	20
16.	Контрольное занятие	4	0	4
17.	Итоговое занятие	2	0	2
<b>Итого часов</b>		<b>216</b>	<b>58</b>	<b>158</b>

### Содержание программы 3 года обучения.

#### 1. Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи программы обучения. Охрана труда, техника безопасности на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда.



## *2. Классификация естественных препятствий.*

Теория. Горный рельеф. Склоны: снежные, травянистые, ледовые, осыпные. Пересеченный равнинный рельеф. Леса.

Практика. Отработка способом «перильной страховки» – подъем и спуск по склону с самостраховкой в движении по вертикальным (наклонным) перилам; движение вдоль склона (траверс склона) с самостраховкой на горизонтальных перилах. Анализ технических описаний естественных препятствий.

## *3. Туристские возможности регионов России.*

Теория. Саяны. Алтай. Возможности края для спортивного туризма. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места.

Практика. Поиск и систематизация возможностей районов для спортивных походов. Самостоятельная работа с атласом.

Сложные районы и взаимодействие с местным населением.

## *4. Организация спортивно-туристского похода.*

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Практика. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

## *5. Организация питания в сложных походах.*

Теория. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге.

Практика. Составление меню сложного категорийного похода.

## *6. Специальное туристское снаряжение.*

Теория. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Малогабаритные разборные печи для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Практика. Опрос по теме. Тренировка со специальным туристским снаряжением.

#### *7. Организация ночлегов в экстремальных условиях.*

Теория. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Практика. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

#### *8. Картография. Использование GPS.*

Теория. Топографическая съемка, корректировка карты. Инструменты для съемок. Последовательность работы. Корректировка спортивной карты. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

Практика. Копирование оригиналов расчлененных карт. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения. Определение координат с помощью *GPS* навигатора.

#### *9. Техника преодоления препятствий.*

Теория. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Практика. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

#### *10. Тактика преодоления препятствий.*

Теория. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке.

Практика. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения.

### 11. *Доврачебная помощь, транспортировка.*

Теория. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика. Изготовление средств транспортировки и переправа «пострадавшего» через водные преграды.

### 12. *Наблюдения и фотографирование в походе.*

Теория. Дневник наблюдения. Фотоаппаратура и правила ее эксплуатации в различных климатических условиях.

Практика. Ведение дневника в походных условиях. Фотосъемка технических элементов маршрута.

### 13. *Туристские соревнования.*

Теория. Дистанции и этапы соревнований. Общие принципы построения дистанций. Требования к классу дистанций. Технические этапы и специальные задания. Технически сложные этапы и их особенности. Этапы без физической нагрузки. Технически простые этапы. Этапы проверки начальных туристских навыков.

Практика. Подготовка и оборудование этапов.

### 14. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и

на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, полет-кувырок вперед с места и с разбега.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### 15. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Специальная физическая подготовка. Специальная подготовка для роста мастерства. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Упражнения на выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу.

#### 16. *Итоговое занятие.*

Практика. Поход выходного дня.

### **Планируемые результаты.**

*По окончании 3-го года обучения учащийся*

➤ предметные:

*будет знать:*

- классификацию естественных препятствий;

- организацию питания в категорийных походах;

- географические возможности России для спортивного и

оздоровительного туризма (Урал. Кавказ. Хибины);

- организацию страховки при переправах и движении по снежникам;
- использование *GPS* навигатора в ориентировании;
- правила организации бивака для долговременного базового лагеря;
- правила организации питания в походе;
- правила использования специального туристского снаряжения (примус, горелка);
- основные правила техники безопасности в походе, на соревнованиях и туристических слетах;
- правила проведения соревнований, условия и система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

*будет владеть* терминологией, используемой в туризме;

*будет уметь*:

- организовать переправы для преодоления естественных препятствий;
- организовать ночлег в разное время года;
- использовать фотоаппаратуру в походах;
- ориентироваться по карте, с *GPS* навигатором;
- составить меню для сложного категорийного похода;
- оказывать доврачебную помощь при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях..

➤ метапредметные

будут уметь:

- самостоятельно извлекать данные из картографических материалов;
- анализировать полученные результаты и делать выводы.

➤ личностные

будут *объяснять* необходимость занятием спортом;

*иметь* устойчивый интерес к занятиям туристской деятельностью;

*иметь* коммуникативные навыки общения;

*воспитают в себе* чувство гордости и необходимости бережного отношения к своему родному краю.

## **Формы контроля образовательной программы:**

*Формы текущего контроля реализации* дополнительной общеобразовательной программы: соревнования, учебно-тренировочные сборы, опрос, наблюдение.

*Формы промежуточной аттестации обучающихся*: походы выходного дня, соревнования.

*Формы подведения итогов реализации программы*: соревнования, поход

Параметры для *входного контроля*:

- медицинское разрешение ;

- мотивация к занятиям (по собственному желанию, за компанию, привели родители, др.);
- физическая подготовка.

Параметры для *текущего, промежуточного контроля*:

*Знания:*

- основы спортивного туризма;
- обзор географических районов России;
- топография и ориентирование;
- питание в сложных походах;
- использование GPS навигатора;
- техники и тактики пешеходного туризма;
- туристское снаряжение.

*Умения:*

- организовать переправы для преодоления естественных препятствий;
- организовать ночлег в разное время года;
- использовать фотоаппаратуру в походах;
- ориентироваться по карте, с GPS навигатором;
- составить меню для сложного категорийного похода;
- оказывать доврачебную помощь при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

*Воспитание:*

- познавательного интереса к географическим районам России;
- коммуникативности;
- дисциплины;
- взаимовыручки;
- уважительного отношение к своему и чужому здоровью
- гордости за свой край, уважения к предкам и согражданам,
- выносливости, гибкости, силы воли;
- доброжелательности.

:

## **Рабочая программа.**

### **4 год обучения.**

#### ***Обучающие задачи:***

- научить классификации естественных препятствий;
- обучить организации категорийного спортивно-туристского похода;
- обучить организации ночлегов в экстремальных условиях, в разный период времени;
- научить правилам работы с топором, пилой при заготовке дров;
- познакомить с о общей гигиенической характеристикой тренировок;
- показать правила использования страховочного снаряжения: карабинов, страховочной системы, ледоруба, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые;
- научить организовать туристский быт;
- обучить изготовливать средства транспортировки и транспортировка «пострадавшего» , используя шесты, лыжи;
- научить совершать подъем и спуск по склону с самостраховкой;
- научить составить план подготовки путешествия и смету;
- познакомить с правилами судейства школьных и районных туристских соревнований.

#### ***Развивающие задачи:***

- развить самостоятельность в принятии сложных решений;
- развить гибкость, ловкость, выносливость, силу воли, дисциплину;
- улучшить быстроту реакции в трудной ситуации;
- доброжелательное отношение к окружающим, взаимовыручка.

#### ***Воспитательные задачи:***

- расширить интерес к туристской деятельности;
- воспитать уважительное отношение к друг другу;
- сформировать нравственные чувства: гордость за свой край;
- сформировать любовь к спорту и туризму.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Классификация естественных препятствий	2	1	1
3.	Организация категорийного спортивно-туристского похода	8	4	4
4.	Организация туристского быта	8	4	4
5.	Специальное туристское снаряжение	8	2	6
6.	Организация ночлегов в экстремальных условиях	10	2	8
7.	Картография и топография	10	2	8
8.	Техника преодоления препятствий	24	6	18
9.	Тактика преодоления препятствий	24	6	18
10.	Доврачебная помощь, транспортировка	18	6	12
11.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	12	4	8
12.	Туристские соревнования	28	8	20
13.	Общая физическая подготовка	32	4	28
14.	Специальная физическая подготовка	24	4	20
15.	Контрольное занятие	4	0	4
16.	Итоговое занятие	2	0	2
<b>Итого часов</b>		<b>216</b>	<b>55</b>	<b>161</b>

### Содержание программы 4 года обучения.

#### 1. Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи программы обучения. Занятия в аудитории, спортивном зале, на выезде. Охрана труда, техника безопасности на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда.



## *2. Классификация естественных препятствий.*

Теория. Пустыни. Болота. Водные преграды. Сливы. Валы. Водные ямы. Пороги. Организация навесной переправы. «Полиспа́ст».

Практика. Анализ технических описаний естественных препятствий. Отработка понятия «полиспа́ст» в процессе поднятия груза или натяжения веревочных перил.

## *3. Организация категорийного спортивно-туристского похода.*

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательной службе.

Практика. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

## *4. Организация туристского быта.*

Теория. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком

Практика. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

## *5. Специальное туристское снаряжение.*

Теория. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, необходимость акта о возможности их использования. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практика. Использование на тренировке специального туристского снаряжения.

## *6. Организация ночлегов в экстремальных условиях.*

Теория. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Практика. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

## *7. Картография и топография.*

Теория. Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту.

Практика. Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа

Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе

## *8. Техника преодоления препятствий.*

Теория. Техническая подготовка видов: «Командная техника пешеходного туризма (КТПТ)», «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)». Организация работы команды на технических этапах дистанций.

Техника личного прохождения различных этапов в команде. Техника работы всей команды на отдельных этапах.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика. Разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаг, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

## *9. Тактика преодоления препятствий.*

Теория. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика. Опрос по теме. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

## *10. Доврачебная помощь, транспортировка.*

Теория. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.)

Практика. Изготовление средств транспортировки и транспортировка «пострадавшего» через водные преграды. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж

## *11. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе.*

Теория. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви, одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Практика. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Опрос по теме. Упражнения на закаливание.

## *12. Туристские соревнования.*

Теория. Организация и проведение туристских соревнований и слетов. Оборудование технических этапов соревнований. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практика. Подготовка и оборудование этапов соревнований. Участие в судействе школьных, районных соревнований в качестве судьи на этапе.

### 13. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, полет-кувырок вперед с места и с разбега.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### 14. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Специальная физическая подготовка. Специальная подготовка для роста мастерства. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Упражнения на выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу.

#### 15. *Итоговое занятие.*

Практика. Поход выходного дня.

### **Планируемые результаты.**

*По окончании 4-го года обучения учащийся*

➤ предметные:

*будет знать:*

классификацию естественных препятствий;

- организацию категорийного спортивно-туристского похода;

- организацию ночлегов в экстремальных условиях, в разный период времени;

- правила работы с топором, пилой при заготовке дров;

- общую гигиеническую характеристику тренировок;

- правила использования страховочного снаряжения: карабинов, страховочной системы, ледоруба, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые;

*будет владеть терминологией, используемой в туризме;*

*будет уметь:*

- организовать туристский быт;

- изготовить средства транспортировки и транспортировка «пострадавшего» , используя шесты, лыжи;

- совершать подъем и спуск по склону с самостраховкой;

- составить план подготовки путешествия и смету;

- судить школьные и районные туристские соревнования

➤ метапредметные

будут уметь:

- самостоятельно извлекать данные из картографических материалов;

- анализировать полученные результаты и делать выводы.

➤ личностные

будут *объяснять* необходимость занятием спортом;  
*иметь* устойчивый интерес к занятиям туристской деятельностью;  
*иметь* коммуникативные навыки общения;  
*воспитают в себе* чувство гордости и необходимости бережного отношения к своему родному краю.

### **Формы контроля образовательной программы:**

*Формы текущего контроля реализации* дополнительной общеобразовательной программы: соревнования, учебно-тренировочные сборы, опрос, наблюдение.

*Формы итоговой аттестации обучающихся:* многодневные походы, соревнования.

*Формы подведения итогов реализации программы:* соревнования, многодневный поход

Параметры для *входного контроля:*

- медицинское разрешение ;
- мотивация к занятиям (по собственному желанию, за компанию, привели родители, др.);
- физическая подготовка.

Параметры для *текущего, итогового контроля:*

*Знания:*

- основы спортивного туризма;
- обзор географических районов России;
- топография и ориентирование;
- питание в сложных походах;
- использование GPS навигатора;
- техники и тактики горного туризма;
- правила судейства на соревнованиях;
- туристское снаряжение.

*Умения:*

- организовать туристский быт;
- изготовить средства транспортировки и транспортировка «пострадавшего» , используя шесты, лыжи;
- совершать подъем и спуск по склону с самостраховкой;
- составить план подготовки путешествия и смету;
- судить школьные и районные туристские соревнования

•

*Воспитание:*

- познавательного интереса к географическим районам России;
- коммуникативности;
- дисциплины;
- взаимовыручки;
- уважительного отношения к своему и чужому здоровью
- гордости за свой край, уважения к предкам и согражданам,

- выносливости, гибкости, силы воли.
  - доброжелательности.
- :

### ***Рекомендации по проведению практических занятий.***

1. До начала практического занятия проводится инструктаж по охране труда, технике безопасности.
2. На выезде учащихся знакомят с характеристикой района и границами района практического занятия.
3. Все работы с веревками учащиеся выполняют в перчатках.
4. Занятие может включать в себя различные туристские полосы препятствий, спортивные игры, эрудит - задачи, краеведческие тесты, эстафеты, контрольно - туристские маршруты, топографические задания по ориентированию.
5. Педагогу на практических занятиях необходимо предоставлять возможность каждому воспитаннику проявить свои лидерские качества, мотивировать к самостоятельному принятию решений.
6. Поощрять активность, самостоятельность, находчивость, коммуникативность.
7. На практических занятиях педагогу следует уделять приоритетное внимание командным действиям.
8. После проведения выездов проводятся фото-сессии, обсуждение новых впечатлений и информации.



