

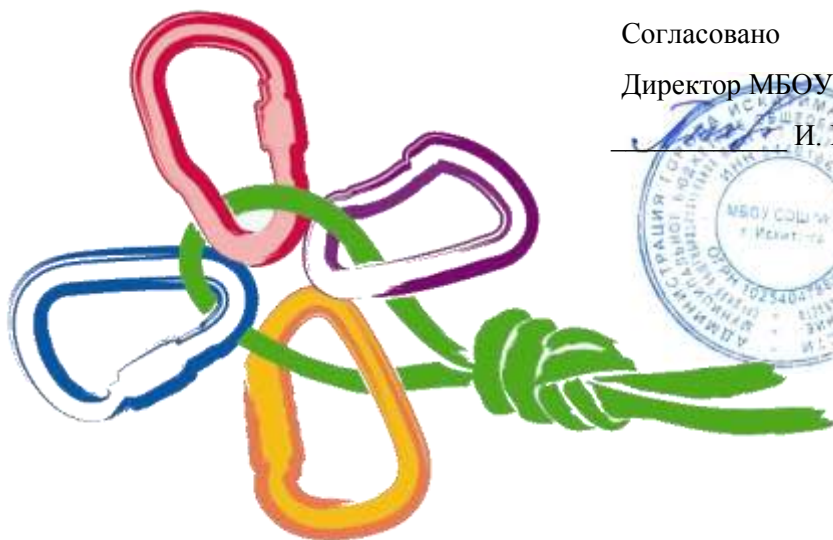
Администрация города Искитима Новосибирской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр дополнительного образования»
города Искитима Новосибирской области

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
(Протокол № 1 от «09» сентября 2026 года)



Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦДО
 М.И. Курдюмова
(приказ 43 – т от 11.09.26)

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 5
 И. И. Пихтерева



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Туристское содружество»
реализуемая в сетевой форме

Срок реализации: 3 года

Возраст учащихся: 10 -16 лет

Уровень: базовый

Авторы-составители:

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Додонова Ольга Николаевна,

учитель физической культуры первой ква-
лификационной категории
Голованов Максим Васильевич

г. Искитим
2026

Содержание

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское содружество»

1.1 Пояснительная записка	стр. 3
1.1.1. Направленность, нормативно-правовое обеспечение программы	стр. 3
1.1.2. Актуальность, новизна.....	стр. 5
1.1.3. Отличительные особенности программы.....	стр. 5
1.1.4. Механизм реализации программы.....	стр. 5
1.1.5. Адресат программы и особенности набора обучающихся	стр. 6
1.1.6. Объем, срок освоения программы.....	стр. 6
1.1.7. Формы обучения и виды занятий	стр. 6
1.2. Цели и задачи	стр. 7
1.3. Содержание программы	стр. 8
1.3.1. Учебный план	стр. 8
1.3.2. Содержание учебного плана	стр. 18
1.3.3. Планируемый результат освоения дополнительной общеобразовательной программы.	стр.27

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	стр. 28
2.2. Условия реализации программы	стр. 29
2.3. Формы аттестации	стр. 29
2.4. Оценочные материалы	стр. 30
2.5. Методико-дидактический комплекс	стр. 30
2.6. Программа воспитания.....	стр.31
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	стр.33

III. Список литературы

3.1. Список литературы для педагогических работников	стр. 34
3.2. Список литературы для обучающихся	стр. 34

IV. Приложения

4.1. Приложение №1. Таблица «Сигналы бедствия при аварийных ситуациях в походе».....	стр. 35
4.2. Приложение №2. Наглядный материал для изучения туристских узлов.....	стр. 36
4.3. Приложение №3. Схемы технических этапов по спортивному туризму дистанций 1 и 2 классов	стр. 37

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское содружество»

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность, нормативно-правовое обеспечение программы

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая сетевая программа «Туристское содружество» имеет туристско-краеведческую направленность.

Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вертикаль» основными нормативно-правовыми документами являются:

- Указ Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года на перспективу до 2036» от 07.05.2024 № 309. Национальный проект «Молодежь и дети»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.;
- Изменения, которые вносятся в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства РФ от 1 июля 2025 г. № 1745-р.;
- СанПиНы СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены Постановлением ГСВ РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI, Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации, воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 65 н «Об утверждении профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых» (вступил в силу с 01.09.2022);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ министерства просвещения от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП» (вступает в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ, министерство просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года, вступила в силу для СССР 15.09.1990;
- ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции – лыжные» (номер-код вида спорта – 0840005411Я), М., 2014;
- ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - пешеходные» (номер-код вида спорта – 0840091811Я), М., 2020;
- Правила вида спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ», Утверждено приказом Минспорта России от «10» ноября 2010 г. № 1199.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы

Современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени проводят за компьютером, в интернете. И в этих условиях очень важно ребятам предложить возможность реализовать себя и в других областях.

Туризм, как один из видов деятельности, как нельзя лучше способствует становлению личности, развитию духовных качеств, умению преодолевать трудности походной жизни, принимать решения и нести за них реальную ответственность. Туристские навыки могут пригодиться и при преодолении чрезвычайных ситуаций, в которые современный человек попадает, к сожалению, очень часто. Да и в повседневной жизни могут пригодиться такие навыки как преодоление естественных преград, оказание первой доврачебной помощи, приготовление пищи в полевых условиях.

Учащимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского и туристско-краеведческого направления. Где уделяется особое внимание физической подготовке, что способствует гармоничному физическому развитию ребенка, укреплению здоровья. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Занятия по данной образовательной программе, также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Новизна программы

В качестве новизны программы можно рассматривать использование технологии конструктивного диалога, направленного на развитие положительного эмоционального климата в коллективе, на формирование доверительных отношений, и установление ответственно-дружественных связей между педагогом и обучающимися, педагогом и родителями, обучающимися между собой.

1.1.3. Отличительные особенности программы

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция».

Данная программа сориентирована на «дисциплина – дистанция» (дистанция – пешеходная, дистанция - лыжная), где обучение детей рассматривается как комплексный, системный образовательный процесс.

1.1.4 Механизм реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское содружество» – реализуется в сетевой форме, которое основано на принципах взаимовыгодного использования имеющихся ресурсов всех участников. В качестве социального партнера выступает МБОУ СОШ № 5. Это новый опыт для образовательных учреждений города Искитима

Способ реализации сетевого взаимодействия, обязательства организаций партнеров:

МБОУ ДО «Центр дополнительного образования» города Искитима СП ЦИТ, находящийся по адресу: г. Искитим, ул. Комсомольская 32, осуществляет руководство программой, курирует работу всей программы, отвечает за реализацию раздела программы «Туристское

многоборье», предоставляет материально-техническую базу для проведения учебных занятий.

МБОУ СОШ № 5 г. Искитима, находящийся по адресу: г. Искитим, ул. Коротеева 1 «А», участвует в реализации программы «Туристское содружество», отвечает за раздел «ОФП», предоставляет зал для занятий, учебные помещения, обеспечивает частично материально-техническую базу.

1.1.5. Адресат программы и особенности набора обучающихся

В группы принимаются школьники на добровольной основе, обоих полов 11-13 летнего возраста, признанные медицинской комиссией годными по состоянию здоровья для занятий спортивным туризмом и имеющие письменное согласие родителей или лиц их заменяющих на занятия в объединении и на участие во всех выездных мероприятиях, предусмотренных настоящей программой.

Максимальная наполняемость групп составляет 10-15 человек.

1.1.6. Объем, срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Время, отведенное на обучение в первый, второй и третий год, составляет 222 часа в год, из расчета 6 часов в неделю на одну группу. Общий объем программы составляет 666 учебных часов, запланированных на весь период обучения. Срок обучения по программе с 10.09. по 31.05. каждого календарного года.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 занятия в неделю по 1,5 часа, 1 занятие в неделю по 3 часа;
2 год обучения – 2 занятия в неделю по 1,5 часа, 1 занятие в неделю по 3 часа;
3 год обучения – 2 занятия в неделю по 1,5 часа, 1 занятие в неделю по 3 часа;

1.1.7. Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная.

Основной формой организации работы в объединении являются учебные тренировочные занятия, которые проводятся по расписанию в соответствии с утвержденной общеобразовательной сетевой программой. Однако для реализации всех поставленных задач этого недостаточно, поэтому в практической деятельности используются следующие формы деятельности:

- поход;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнование;
- занятие взаимобучение;
- игра;
- учебно-тренировочное занятие.

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Программа решает следующие задачи:

предметные:

- освоение знаний прохождения технических этапов;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы;

метапредметные:

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу);
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

личностные:

- воспитание у детей патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- воспитание коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, товарищества;
- воспитанию дисциплинированности и организованности;
- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план программы «Туристское содружество»

1 год обучения

БЛОК «Туристское многоборье»

	Название блока	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля/место реализации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	5	3	2	Знание о спортивном туризме. Инструкции по технике безопасности. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком занятий. Анкетирование. <i>Форма контроля:</i> анкетирование, беседа <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

2	Специальная туристская подготовка	89	12	77	Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Узлы, применяемые в туризме их назначение и свойства и применение. Работа с веревками, карабинами. Специальное личное и командное снаряжение для туристского многоборья и требование к нему. Правильно использовать снаряжение. Технические этапы для преодоления дистанций 1 и 2 классов. Страховка и самостраховка. <i>Форма контроля:</i> минисоревнования, соревнования <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
3	Обеспечение безопасности	5	2	3	Требования безопасности при занятиях спортом. Техника безопасности на соревнованиях по спортивному туризму <i>Форма контроля:</i> тесты по аварийным ситуациям <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
ИТОГО		99	17	82	

БЛОК «ОФП»

	Название блока	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля/место реализации
		Все-го	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	29	3	26	<i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
2	Лыжные гонки	20	3	17	<i>Форма контроля:</i> мини соревнования, выполнение контрольных нормативов <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
3	Гимнастика	20	5	15	<i>Форма контроля:</i> зачет по гимнастическим упражнениям <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
4	Подвижные и спортивные игры	15	-	15	<i>Форма контроля:</i> турнир-викторина <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
5	Участие в соревнованиях	15	3	12	<i>Форма контроля:</i> участие в соревнованиях <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
ИТОГО		99	14	85	

1 год обучения (111 часов)
БЛОК «Туристское многоборье»

	Название блока	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля/место реализации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	5	3	2	Знание о спортивном туризме. Инструкции по техники безопасности. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком занятий. Анкетирование. <i>Форма контроля:</i> анкетирование, беседа <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
2	Специальная туристская подготовка	86	12	74	Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Узлы, применяемые в туризме их назначение и свойства и применение. Работа с веревками, карабинами. Специальное личное и командное снаряжение для туристского многоборья и требование к нему. Правильно использовать снаряжение. Технические этапы для преодоления дистанций 1,2,3 классов. Страховка и самостраховка. <i>Форма контроля:</i> минисоревнования, соревнования <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
3	Топография и ориентирование	15	6	9	Понятие о масштабе карты. Устройство компаса. Определять масштаб. Ориентировать карту по компасу. Двигаться по азимуту с помощью компаса. Рельеф. Условные знаки спортивных карт. Азимут на ориентир. Принцип отметки на КП. Условные топографические знаки. <i>Форма контроля:</i> тесты по топографии, работа с картой на местности, минисоревнования, соревнования <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
4	Обеспечение безопасности	5	2	3	Требования безопасности при занятиях спортом. Техника безопасности на соревнованиях по спортивному туризму <i>Форма контроля:</i> тесты по аварийным ситуациям <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
ИТОГО		111	23	88	

БЛОК «ОФП»

	Название блока	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля/место реализации
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	29	3	26	<i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
2	Лыжные гонки	20	3	17	<i>Форма контроля:</i> мини соревнования, выполнение контрольных нормативов <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
3	Гимнастика	23	5	18	<i>Форма контроля:</i> зачет по гимнастическим упражнениям <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
4	Подвижные и спортивные игры	20	-	20	<i>Форма контроля:</i> турнир-викторина <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
5	Участие в соревнованиях	20	3	17	<i>Форма контроля:</i> участие в соревнованиях <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
ИТОГО		111	14	98	

Учебный план программы «Туристское содружество» 2 год обучения

БЛОК «Туристское многоборье»

	Название блока	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля/место реализации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	5	3	2	Знание о спортивном туризме. Инструкции по технике безопасности. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком занятий. Анкетирование. <i>Форма контроля:</i> анкетирование, беседа <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

2	Специальная туристская подготовка	79	10	69	Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Узлы, применяемые в туризме их назначение и свойства и применение. Работа с веревками, карабинами. Специальное личное и командное снаряжение для туристского многоборья и требование к нему. Правильно использовать снаряжение. Технические этапы для преодоления дистанций 1 и 2 классов. Страховка и самостраховка. <i>Форма контроля:</i> минисоревнования, соревнования <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
3	Топография и ориентирование	10	4	6	Понятие о масштабе карты. Устройство компаса. Определять масштаб. Ориентировать карту по компасу. Двигаться по азимуту с помощью компаса. Рельеф. Условные знаки спортивных карт. Азимут на ориентир. Принцип отметки на КП. Условные топографические знаки. <i>Форма контроля:</i> тесты по топографии, работа с картой на местности, минисоревнования, соревнования <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
4	Обеспечение безопасности	5	2	3	Требования безопасности при занятиях спортом. Техника безопасности на соревнованиях по спортивному туризму <i>Форма контроля:</i> тесты по аварийным ситуациям <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
ИТОГО		99	19	80	

БЛОК «ОФП»

	Название блока	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля/место реализации
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	29	3	26	<i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротева, 1А
2	Лыжные гонки	20	3	17	<i>Форма контроля:</i> мини соревнования, выполнение контрольных нормативов <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротева, 1А

3	Гимнастика	20	5	15	<i>Форма контроля:</i> зачет по гимнастическим упражнениям <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
4	Подвижные и спортивные игры	15	-	15	<i>Форма контроля:</i> турнир-викторина <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
5	Участие в соревнованиях	15	3	12	<i>Форма контроля:</i> участие в соревнованиях <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
ИТОГО		99	14	85	

2 год обучения (111 часов)

БЛОК «Туристское многоборье»

	Название блока	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля/место реализации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	5	3	2	Знание о спортивном туризме. Инструкции по техники безопасности. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком занятий. Анкетирование. <i>Форма контроля:</i> анкетирование, беседа <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
2	Специальная туристская подготовка	91	10	71	Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Узлы, применяемые в туризме их назначение и свойства и применение. Работа с веревками, карабинами. Специальное личное и командное снаряжение для туристского многоборья и требование к нему. Правильно использовать снаряжение. Технические этапы для преодоления дистанций 1 и 2 классов. Страховка и самостраховка. <i>Форма контроля:</i> минисоревнования, соревнования <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

3	Топография и ориентирование	10	4	6	Понятие о масштабе карты. Устройство компаса. Определять масштаб. Ориентировать карту по компасу. Двигаться по азимуту с помощью компаса. Рельеф. Условные знаки спортивных карт. Азимут на ориентир. Принцип отметки на КП. Условные топографические знаки. <i>Форма контроля:</i> тесты по топографии, работа с картой на местности, минисоревнования, соревнования <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
4	Обеспечение безопасности	5	2	3	Требования безопасности при занятиях спортом. Техника безопасности на соревнованиях по спортивному туризму <i>Форма контроля:</i> тесты по аварийным ситуациям <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
ИТОГО		111	19	82	

БЛОК «ОФП»

	Название блока	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля/место реализации
		Все-го	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	29	3	26	<i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
2	Лыжные гонки	20	3	17	<i>Форма контроля:</i> мини соревнования, выполнение контрольных нормативов <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
3	Гимнастика	20	5	15	<i>Форма контроля:</i> зачет по гимнастическим упражнениям <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
4	Подвижные и спортивные игры	15	-	15	<i>Форма контроля:</i> турнир-викторина <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
5	Участие в соревнованиях	15	3	12	<i>Форма контроля:</i> участие в соревнованиях <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
ИТОГО		99	14	85	

**Учебный план программы «Туристское содружество»
3 год обучения**

БЛОК «Туристское многоборье»

	Название блока	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля/место реализации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	5	3	2	Знание о спортивном туризме. Инструкции по техники безопасности. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком занятий. Анкетирование. <i>Форма контроля:</i> анкетирование, беседа <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
2	Специальная туристская подготовка	86	12	74	Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Узлы, применяемые в туризме их назначение и свойства и применение. Работа с веревками, карабинами. Специальное личное и командное снаряжение для туристского многоборья и требование к нему. Правильно использовать снаряжение. Технические этапы для преодоления дистанций 1,2,3 классов. Страховка и самостраховка. <i>Форма контроля:</i> минисоревнования, соревнования <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
3	Топография и ориентирование	15	6	9	Понятие о масштабе карты. Устройство компаса. Определять масштаб. Ориентировать карту по компасу. Двигаться по азимуту с помощью компаса. Рельеф. Условные знаки спортивных карт. Азимут на ориентир. Принцип отметки на КП. Условные топографические знаки. <i>Форма контроля:</i> тесты по топографии, работа с картой на местности, минисоревнования, соревнования <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

4	Обеспечение безопасности	5	2	3	Требования безопасности при занятиях спортом. Техника безопасности на соревнованиях по спортивному туризму <i>Форма контроля:</i> тесты по аварийным ситуациям <i>Место реализации:</i> МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32
ИТОГО		111	23	88	

БЛОК «ОФП»

	Название блока	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля/место реализации
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	29	3	26	<i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
2	Лыжные гонки	20	3	17	<i>Форма контроля:</i> мини соревнования, выполнение контрольных нормативов <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
3	Гимнастика	20	5	15	<i>Форма контроля:</i> зачет по гимнастическим упражнениям <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
4	Подвижные и спортивные игры	15	-	15	<i>Форма контроля:</i> турнир-викторина <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
5	Участие в соревнованиях	15	3	12	<i>Форма контроля:</i> участие в соревнованиях <i>Место реализации:</i> МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А
ИТОГО		99	14	85	

1.3.2. Содержание учебного плана

Блок «Туристское многоборье»

Введение

Теоретическое занятие

Беседа о туризме, о значении знаний полученных ребятами, о пользе туристских соревнований, походов. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

Виды туризма. Разрядные требования по спортивному туризму и туристскому многоборью. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Анкетирование.

Практические занятия

Рассказы из жизни и походов школы туризма.
Показ фотографий, газет, слайд – фильма.
Заполнение анкет туристов.
Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: анкетирование, беседа. *Место реализации:* МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

Специальная туристская подготовка

Теоретические занятия

Виды туристского многоборья. Узлы, применяемые в туризме их назначение и свойства и применение. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в осенний и зимний периоды. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами. Понятие о личном и групповом снаряжении. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования. Подбор личного и группового снаряжения для прохождения дистанций 1 – 2 класса.

Практические занятия

Вязка узлов, крепление веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами.

Освоение элементов техники выполнения приемов на технических этапах дистанций в личном первенстве 1-2 класса:

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- Траверс по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Спортивный спуск с самостраховкой;
- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила);

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах дистанциях в командном первенстве 1-2 класса:

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

Форма контроля: минисоревнования, соревнования. *Место реализации:* МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

Обеспечение безопасности

Теоретические занятия

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивно-му туризму. Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легко-воспламеняющимися жидкостями и предметами. Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распилке) дров, обращение с колюще-режущими предметами.

Практические занятия

Соблюдение правил безопасности при работе с веревками, карабинами во время тренировочного процесса. Правила безопасности при разведении костров, при работе с пилой, заготовке дров для костра.

Форма контроля: тесты по аварийным ситуациям. *Место реализации:* МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

Блок «ОФП»

Легкая атлетика

Теоретическое занятие

Беседа «Легкая атлетика»

Практические занятия

ОРУ СБУ Бег по пересеченной местности. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Кросс. Развитие прыгучести. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту. Метание гранаты на дальность. Метание гранаты в цель. Бег по пересеченной местности. Развитие скоростной реакции. Бег с препятствиями. Прохождение полосы препятствий на время. Бег по пересеченной местности с грузом. Бег на средние дистанции. Контрольное тестирование.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов. *Место реализации:* МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

Лыжные гонки

Теоретическое занятие

Рассказ – презентация «Лыжные гонки»

Практические занятия

Одношажный ход. Одновременно безшажный ход. Двух шажный ход. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 1.5 км. Спуск с горы. Виды торможения. Подъем в гору. Прохождение дистанции 1.5 км. Преодоление препятствий. Учет времени на дистанции 800 м. Спуск с горы с остановкой. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2000м. Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный ход. Прохождение дистанции 3 км. Старт и стартовый разгон. Эстафеты на лыжах. Учет времени на дистанции 2 км.

Форма контроля: мини соревнования, выполнение контрольных нормативов. *Место реализации:* МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

Гимнастика

Теоретическое занятие

Изучение понятий раздела «Гимнастика»

Практические занятия

ОРУ с мячами Кувырки в перед. Перекаты вправо влево. ОРУ в парах Кувырок спиной в перед. ОРУ в движении Лазание по канату. ОРУ на гимнастических матах Висы на перекладине. ОРУ с мячами Соскок с перекладины. ОРУ Лазание по канату на скорость. ОРУ в парах Опорные прыжки. ОРУ в движении Длинный кувырок. ОРУ на гимнастических матах Тестирование ОФП. ОРУ с мячами Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ Канат. ОРУ в парах Акробатическое соединение из 3 элементов. ОРУ в движении ОФП. ОРУ на гимнастических матах Круговая тренировка. ОРУ с мячами Перетягивание каната. ОРУ «Президентский тест». ОРУ в парах Способы безопасного падения во время бега. ОРУ в движении Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ Тестирование ОФП.

Форма контроля: зачет по гимнастическим упражнениям.

Место реализации: МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

Подвижные и спортивные игры

Практические занятия

Баскетбол. Волейбол. Футбол. Лапта. Регби. Вышибало. Рыбка. Медведи на льдине. Догонялки. Выше ноги от земли. Третий лишний. Заморозка. Одиннадцать. Воробьи и вороны.

Форма контроля: турнир-викторина. *Место реализации:* МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

Участие в соревнованиях

Теоретическое занятие

Изучение положения и условий соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях городского масштаба.

Форма контроля: соревнования. *Место реализации:* МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

2 год обучения

Блок «Туристское многоборье»

Введение

Теоретическое занятие

Беседа о туризме, о значении знаний полученных ребятами, о пользе туристских соревнований, походов. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

Виды туризма. Разрядные требования по спортивному туризму и туристскому многоборью. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Анкетирование.

Практические занятия

Рассказы из жизни и походов школы туризма. Показ фотографий, газет, слайд-фильма. Заполнение анкет туристов. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: анкетирование, беседа. *Место реализации:* МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

Специальная туристская подготовка

Теоретические занятия

Виды туристского многоборья. Узлы, применяемые в туризме их назначение и свойства и применение. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в осенний и зимний периоды. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами. Понятие о личном и групповом снаряжении. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования. Подбор личного и группового снаряжения для прохождения дистанций 1-2 класса.

Практические занятия

Вязка узлов, крепление веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами.

Освоение элементов техники выполнения приемов на технических этапах дистанций в личном первенстве 1-2 класса:

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- Траверс по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Спортивный спуск с самостраховкой;

- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила);

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах дистанциях в командном первенстве 1-2 класса:

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

Форма контроля: минисоревнования, соревнования. *Место реализации:* МАОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

Топография и ориентирование

Теоретические знания

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Масштаб карты. Виды масштабов. Условные знаки спортивных карт, Формы земной поверхности. Изображение неровностей на земной поверхности и на карте. Рельеф. Измерение расстояний по карте и на местности.

Правила обращения работы с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут.

Способы измерения расстояния по карте и на местности. Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки, оврага

Виды туристского ориентирования и их отличия.

Участие в соревнованиях.

Практические занятия

Работа со спортивной картой, в кабинете и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного объекта, ширины реки, оврага.

Форма контроля: тесты по топографии, работа с картой на местности, минисоревнования, соревнования

Место реализации: МАОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

Обеспечение безопасности

Теоретические занятия

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легко воспламеняющимися жидкостями и предметами. Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распилке) дров, обращение с колюще-режущими предметами.

Практические занятия

Соблюдение правил безопасности при работе с веревками, карабинами во время тренировочного процесса. Правила безопасности при разведении костров, при работе с пилой, заготовке дров для костра.

Форма контроля: тесты по аварийным ситуациям. *Место реализации:* МАОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

Блок «ОФП»

Легкая атлетика

Теоретическое занятие

Беседа «Легкая атлетика»

Практические занятия

ОРУ СБУ Бег по пересеченной местности. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Кросс. Развитие прыгучести. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту. Метание гранаты на дальность. Метание гранаты в цель. Бег по пересеченной местности. Развитие скоростной реакции. Бег с препятствиями. Прохождение полосы препятствий на время. Бег по пересеченной местности с грузом. Бег на средние дистанции. Контрольное тестирование.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов. *Место реализации:* МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

Лыжные гонки

Теоретическое занятие

Рассказ – презентация «Лыжные гонки»

Практические занятия

Одношажный ход. Одновременно безшажный ход. Двух шажный ход. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 1.5 км. Спуск с горы. Виды торможения. Подъем в гору. Прохождение дистанции 1.5 км. Преодоление препятствий. Учет времени на дистанции 800 м. Спуск с горы с остановкой. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2000м. Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный ход. Прохождение дистанции 3 км. Старт и стартовый разгон. Эстафеты на лыжах. Учет времени на дистанции 2 км.

Форма контроля: минисоревнования, выполнение контрольных нормативов. *Место реализации:* МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

Гимнастика

Теоретическое занятие

Изучение понятий раздела «Гимнастика»

Практические занятия

ОРУ с мячами Кувырки вперед. Перекаты вправо влево. ОРУ в парах Кувырок спиной в перед. ОРУ в движении Лазание по канату. ОРУ на гимнастических матах Висы на перекладине. ОРУ с мячами Соскок с перекладины. ОРУ Лазание по канату на скорость. ОРУ в парах Опорные прыжки. ОРУ в движении Длинный кувырок. ОРУ на гимнастических матах Тестирование ОФП. ОРУ с мячами Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ Канат. ОРУ в парах Акробатическое соединение из 3 элементов. ОРУ в движении ОФП. ОРУ на гимнастических матах Круговая тренировка. ОРУ с мячами Перетягивание каната. ОРУ «Президентский тест». ОРУ в парах Способы безопасного падения во время бега. ОРУ в движении Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ Тестирование ОФП.

Форма контроля: зачет по гимнастическим упражнениям.

Место реализации: МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

Подвижные и спортивные игры

Практические занятия

Баскетбол. Волейбол. Футбол. Лапта. Регби. Вышибало. Рыбка. Медведи на льдине. Догонялки. Выше ноги от земли. Третий лишний. Заморозка. Одиннадцать. Воробьи и вороны.

Форма контроля: турнир-викторина.

Место реализации: МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

Участие в соревнованиях

Теоретическое занятие

Изучение положения и условий соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях городского масштаба.

Форма контроля: соревнования. *Место реализации:* МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

3 год обучения

Блок «Туристское многоборье»

Введение

Теоретическое занятие

Беседа о туризме, о значении знаний полученных ребятами, о пользе туристских соревнований, походов. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем графиком походов. Анкетирование.

Практические занятия

Рассказы из жизни и походов школы туризма. Показ фотографий, слайд-фильма о работе в летний период. Заполнение анкет туристов. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: анкетирование, беседа. *Место реализации:* МБОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

Специальная туристская подготовка

Теоретические занятия

Виды туристского многоборья. Узлы, применяемые в туризме их назначение и свойства и применение. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в осенний и зимний периоды. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами. Понятие о личном и групповом снаряжении. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования. Подбор личного и группового снаряжения для прохождения дистанций 1,2, 3 классов.

Практические занятия

Вязка узлов, крепление веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами.

Освоение элементов техники выполнения приемов на технических этапах дистанций в личном первенстве, в связках 1,2,3 классов:

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- Траверс по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Спортивный спуск с самостраховкой;
- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- Движение по крутонаклонной переправе (подъем, спуск);
- Вертикальный подъем, спуск

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах дистанциях в командном первенстве 1-2 класса:

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;

- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- Движение по крутонаклонной переправе (подъем, спуск);
- Вертикальный подъем, спуск;
- Наведение и снятие перилл спуска, подъема командой

Форма контроля: минисоревнования, соревнования. *Место реализации:* МАОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

Топография и ориентирование

Теоретические знания

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Масштаб карты. Виды масштабов. Условные знаки спортивных карт. Рельеф. Измерение расстояний по карте и на местности.

Правила обращения работы с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут.

Способы измерения расстояния по карте и на местности. Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки, оврага

Виды туристского ориентирования и их отличия.

Участие в соревнованиях.

Практические занятия

Работа со спортивной картой, в кабинете и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного объекта, ширины реки, оврага.

Форма контроля: тесты по топографии, работа с картой на местности, минисоревнования, соревнования

Место реализации: МАОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

Обеспечение безопасности

Теоретические занятия

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивно-му туризму. Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легко воспламеняющимися жидкостями и предметами. Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распилке) дров, обращение с колюще-режущими предметами.

Практические занятия

Соблюдение правил безопасности при работе с веревками, карабинами во время тренировочного процесса. Правила безопасности при разведении костров, при работе с пилой, заготовке дров для костра.

Форма контроля: тесты по аварийным ситуациям. *Место реализации:* МАОУ ДО ЦДО СП ЦИТ ул. Комсомольская, 32

Блок «ОФП»

Легкая атлетика

Теоретическое занятие

Беседа «Легкая атлетика»

Практические занятия

ОРУ СБУ Бег по пересеченной местности. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длин-

ные дистанции. Кросс. Развитие прыгучести. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту. Метание гранаты на дальность. Метание гранаты в цель. Бег по пересеченной местности. Развитие скоростной реакции. Бег с препятствиями. Прохождение полосы препятствий на время. Бег по пересеченной местности с грузом. Бег на средние дистанции. Контрольное тестирование.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов. *Место реализации:* МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

Лыжные гонки

Теоретическое занятие

Рассказ – презентация «Лыжные гонки»

Практические занятия

Одношажный ход. Одновременно безшажный ход. Двух шажный ход. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 1.5 км. Спуск с горы. Виды торможения. Подъем в гору. Прохождение дистанции 1.5 км. Преодоление препятствий. Учет времени на дистанции 800 м. Спуск с горы с остановкой. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2000м. Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный ход. Прохождение дистанции 3 км. Старт и стартовый разгон. Эстафеты на лыжах. Учет времени на дистанции 2 км.

Форма контроля: минисоревнования, выполнение контрольных нормативов. *Место реализации:* МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

Гимнастика

Теоретическое занятие

Изучение понятий раздела «Гимнастика»

Практические занятия

ОРУ с мячами Кувырки вперед. Перекаты вправо влево. ОРУ в парах Кувырок спиной в перед. ОРУ в движении Лазание по канату. ОРУ на гимнастических матах Висы на перекладине. ОРУ с мячами Соскок с перекладины. ОРУ Лазание по канату на скорость. ОРУ в парах Опорные прыжки. ОРУ в движении Длинный кувырок. ОРУ на гимнастических матах Тестирование ОФП. ОРУ с мячами Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ Канат. ОРУ в парах Акробатическое соединение из 3 элементов. ОРУ в движении ОФП. ОРУ на гимнастических матах Круговая тренировка. ОРУ с мячами Перетягивание каната. ОРУ «Президентский тест». ОРУ в парах Способы безопасного падения во время бега. ОРУ в движении Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ Тестирование ОФП.

*Форма контроля:*зачет по гимнастическим упражнениям.

Место реализации: МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

Подвижные и спортивные игры

Практические занятия

Баскетбол. Волейбол. Футбол. Лапта. Регби. Вышибало. Рыбка. Медведи на льдине. Догонялки. Выше ноги от земли. Третий лишний. Заморозка. Одиннадцать. Воробьи и вороны.

*Форма контроля:*турнир-викторина.

Место реализации: МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

Участие в соревнованиях

Теоретическое занятие

Изучение положения и условий соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях городского масштаба.

Форма контроля: соревнования. *Место реализации:* МБОУ СОШ № 5, ул. Коротеева, 1А

1.3.3. Планируемый результат освоения дополнительной общеобразовательной программы

Предметные результаты

Знает:

- виды туризма, правила ТБ, узлы, снаряжение, этапы дистанций 1–3 кл. (спуск/подъём/траверс/переправы/перила);
- топографию (масштаб, знаки, компас, азимут, измерение расстояний);
- гигиену, обязанности участника соревнований.

Умеет:

- вязать узлы, работать с верёвкой, карабинами, системой;
- проходить этапы (самостраховка, движение по перилам, наведение/снятие перил – 3-й год);
- ориентироваться по карте и компасу;
- соблюдать ТБ;
- выполнять нормативы ОФП (бег, лыжи, гимнастика, метание);
- участвовать в городских соревнованиях.

Метапредметные результаты

Регулятивные: ставит цели, планирует, контролирует и корректирует свои действия.

Познавательные: анализирует приёмы, читает схемы/карты, переносит знания в практику.

Коммуникативные: работает в команде, распределяет роли, помогает товарищам, соблюдает дисциплину.

Личностные результаты

- интерес к туризму и ЗОЖ;
- сила, выносливость, ловкость;
- дисциплина, ответственность, взаимовыручка;
- патриотизм, бережное отношение к природе;
- уверенность, воля, целеустремлённость;
- умение принимать решения.

Итоговый образовательный результат

Выпускник – физически развитый, дисциплинированный турист-спортсмен, владеющий техникой дистанций 1–3 классов, основами ориентирования, правилами безопасности и командного взаимодействия. Готов участвовать в муниципальных соревнованиях, выполнять нормы ОФП, продолжать обучение на углублённом уровне или использовать навыки в активной жизненной практике. Обладает коллективизмом, ответственностью и патриотическим мировоззрением.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов для различных видов групп и иных форм организации обучающихся, входящих в творческое объединение. Ссылка на положение КУГ: <https://cdoisk.edusite.ru/sveden/files/ec18be8536af4b6bf227b87a120a372e.pdf>

	Группа	Разновозрастная группа
Количество		
Начало учебного года	10.09 текущего года	10.09 текущего года
Окончание учебного года	31.05 текущего года	31.05 текущего года
Организационный период	с 04.09.по 10.09.текущего года	с 04.09 по 10.09 текущего года
Каникулы	с 29.12 по 10.01 текущего года	с 29.12 по 10.01 текущего года
Сроки проведения мониторинга на начало учебного года	с 10.09.по 14.09. текущего года	с 10.09.по 14.09. текущего года
Сроки проведения мониторинга на конец учебного года	с 15.05 по 31.05 текущего года	с 15.05 по 31.05 текущего года
Продолжительность учебного года	37 недель	37 недель

2.2. Условия реализации программы

Формирование программно-методической системы по обеспечению качества образовательной деятельности

Важнейшим условием успешной реализации программы является интенсивная разработка и применение методов дифференцированно-групповой работы, ориентированной на развитие индивидуальности ребёнка с учётом различных темпов восприятия и скорости выполнения учебно-тренировочных и тактико-технических заданий. Для этого педагог должен в совершенстве владеть активными формами и методами обучения, технологиями непрерывной поддержки обратной связи с обучающимися.

Формирование учебно-дидактического портфеля педагога-практика

Необходимо целенаправленно разрабатывать комплекс специальных учебно-тренировочных заданий, дифференцирующих работу обучающихся по степени сложности и доступности, контрольных упражнений адекватных способностям ребёнка и уровню практической обученности.

Реализация программы предполагает оснащение дидактическими и информационно-методическими материалами, в которые входят: тесты по топографии, методические разработки учебных занятий, топографические карты, маршруты степенных походов, и отчеты по ним, регламенты по проведению соревнований в дисциплинах дистанции, правила соревнований, образцы узлов, атласы и т.д.

Формирование материально-технического комплекса по обеспечению качества образовательной деятельности

Материально-технический комплекс предполагает наличие помещения, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам и оснащено необходимым оборудованием.

Туристское снаряжение: каски, жумары, карабины, страховочные системы, безопасное спусковое снаряжение, веревки для натяжения технических этапов, палатки, коврики, рюкзаки.

Лыжное снаряжение: лыжи, лыжные палки и ботинки.

Технические средства обучения и оборудование: компьютер, экран, доска.

2.3. Формы аттестации

В педагогический мониторинг программы входит: промежуточная аттестация и аттестация по итогам освоения программы.

Промежуточная аттестация проводится в середине и в конце учебного года. Во время проведения соревнований на дистанциях пешеходных и лыжных, участием в конкурсах по завязыванию туристских узлов, на основании выполнения тактико-технических заданий и нормативов по общей и специальной физической подготовки.

Итогом освоения программы является участие в муниципальных соревнованиях по спортивному туризму «Искитимский меридиан», который проводится в мае месяце.

2.4. Оценочные материалы

Для определения достижения обучающимися планируемых результатов используется следующие методы педагогической диагностики:

- тестирование;
- анкетирование;
- наблюдение.

Формы: устные опросы, беседы, выполнение контрольных нормативов, соревнования внутри объединения, викторины.

2.5. Методико-дидактический комплекс

При организации образовательной деятельности используется система методов организации и осуществления образовательной деятельности по Ю. К. Бабанскому:

Объяснительно-иллюстративный метод обучения – обучающиеся получают знания при работе с альбомами, документацией, фото технических этапов по спортивному туризму, туристских узлов; при демонстрации педагогом наглядных примеров, через демонстрацию видеоматериалов по итогам соревнований. Воспринимая и осмысливая факты, оценки, выводы, они остаются в рамках репродуктивного (воспроизводящего) мышления.

Методы стимулирования, к которым относятся соревнование, поощрение, наказание, личный пример и т. п., все, что связано с мотивацией деятельности.

Учебно-тренировочное занятие – приоритетная **форма учебного занятия**. Оно состоит из нескольких этапов: организация начала занятия, постановка задач, сообщение темы и плана занятия; проверка имеющихся у обучающегося знаний и умений и его готовности к изучению новой темы; ознакомление с новыми знаниями и умениями; упражнения на закрепление знаний, умений, навыков по образцу, а также их применение в сходных ситуациях, использование учебно-тренировочных и тактико-технических упражнений; подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Принципы, заложенные в основу образовательной деятельности:

- принцип практической направленности;
- принцип индивидуализации;
- принцип безопасности жизни и здоровья детей;
- принцип ориентации на успех;
- принцип опоры на интерес;
- принцип целостности;
- принцип создания новых и сохранения существующих традиций;

2.6. Программа воспитания

Характеристика объединения: объединение спортивно-туристской направленности «Чайка» входит в школу туризма «Исток» МБОУ ДО ЦДО г. Искитима.

В объединении занимаются обучающиеся в возрасте 8-17 лет, в количестве 47 человек, из них 17 девочек и 30 мальчиков.

Ключевым фактором является создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья обучающихся и удовлетворение их потребностей в занятиях спортивным туризмом. Туризм, как один из видов деятельности, как нельзя лучше способствует становлению личности, развитию духовных качеств, умению преодолевать трудности походной жизни, принимать решения и нести за них реальную ответственность.

Цель: Формирование здорового образа жизни средствами спортивного туризма.

Задачи:

- Умение жить и работать в коллективе;
- Воспитание у детей патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- Воспитание коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, товарищества;
- Укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся;
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности;
- Выработка организаторских навыков; самостоятельно принимать решения.

Формы и виды содержания деятельности

Модуль «ключевые дела внутри объединения»

Это традиционные дела в объединении, в которых принимает участие большая часть обучающихся. Которые обязательно планируются, готовятся и проводятся, а также анализируются совместно педагогом и детьми. Это те мероприятия творческих дел интересных и значимых для обучающихся, объединяющие вместе с педагогом в единый коллектив.

На уровне объединения:

- Посвящение в туристы.
- Ежегодные творческие мероприятия туристско-краеведческой направленности, согласно основным датам общероссийского туристского календаря (день туриста, день альпиниста).
- Церемония награждения по итогам года за активное участие в жизни объединения.

За пределами объединения:

- Привлечение старших обучающихся к совместной работе на мероприятиях по спортивному туризму (помощь в судействе на муниципальных, областных соревнованиях, в качестве инструкторов на профильных сменах)

- Походы выходного дня, степенные походы.

На индивидуальном уровне:

- Вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела объединения;
- Индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки;
- При необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка.

Модуль «Образовательное занятие»

Реализация педагогом воспитательного потенциала занятия предполагает:

- Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся.
- Побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения (правила общения с педагогом и сверстниками).
- Включение игровых ситуаций в образовательный процесс с целью поддержания мотивации к получению знаний в области спортивного туризма.
- Групповой чат с обучающимися ВКонтакте используется как средство живого диалога, дискуссии, обсуждения вопросов, обмена мнениями в режиме онлайн.

Модуль «Работа с родителем»

Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания в рамках следующих форм:

- Родительский чат в WhatsApp (куда публикуются результаты и фото соревнований, решаются важные вопросы, связанные с сопровождением образовательной деятельности);
- Родительские собрания в течение учебного года;
- Индивидуальные консультации.

Планируемые результаты:

Бережное отношение к родному краю, формирование навыков самодисциплины, воспитание характера, взаимопомощь, взаимовыручка. Умение работать в коллективе. Нести ответственность перед командой.

2.7. Календарный план воспитательной работы объединения «Чайка»

№ п/п	Направления воспитатель- ной работы	Название мероприятия (события) и форма его проведения	Краткое содержание	Сроки проведе- ния (сентябрь - май)	Ответственный
1.	Общекультур- ное направле- ние	«Всемирный день туризма»	Выход в лес, знакомство с историей образо- вания дня туризма, игры, чай у костра	Сентябрь	Додонова О.Н.
		«Этот праздник день рождение»	Чаепитие с поздравлением именинников, иг- ры, конкурсы	Раз в квартал	
		«С Новым годом!»	Обычаи и традиции встречи нового года и рождества	Декабрь	
2.	Спортивное	Конкурс по вязке туристских уз- лов	Соревнования	Февраль	Додонова О.Н.
		Городской Звездный поход на лыжах	Соревнования	Февраль	Додонова О.Н.
		Первенство г. Искитима по спортивному туризму на лыж- ных дистанциях	Соревнования	Март	Додонова О.Н.
		Первенство г. Искитима по спортивному туризму на пеше- ходных дистанциях	Соревнования	Май	Додонова О.Н.
3.	Здоровье сбе- регающее направление	Инструктаж по ТБ	Учить детей следить за своим здоровьем	В начале и в конце каждой четверти	Додонова О.Н.

III. Список литературы

3.1. Рекомендуемая литература для педагога:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 1983
2. Алешин В.М. Туристская топография. М., 1985
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме, м., 1989
4. Атлас юного туриста-краеоведа Новосибирской области.-Новосибирск,1998.
5. Бардин Н.В. Азбука туризма. 1981.
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М. ФЦДЮТ и К, 2006.
7. Лях В.И.,ЗданевичА.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 — 11 классов, М., «Просвещение» 2004
8. ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» (номер-код вида спорта – 0840005411Я), М., 2014
9. ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - пешеходные» (номер-код вида спорта – 0840091811Я), М., 2019
10. Правила вида спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ», Утверждено приказом Минспорттуризма России от “10” ноября 2010 г. № 1199

3.2. Рекомендуемая литература для обучающихся:

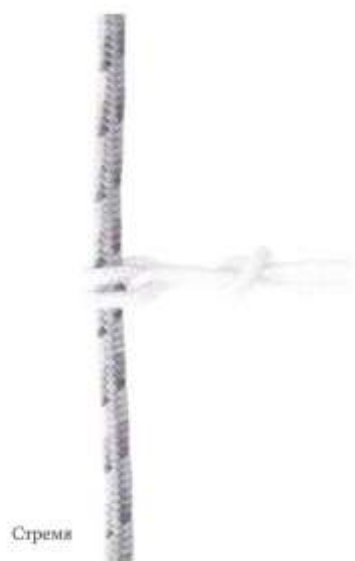
1. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., 1979.
2. Ильина Н.Справочник скорой доврачебной помощи, 2018
3. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.-М..1981
4. Лысогоров Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе, М.,1980.
5. Максимов Г. Искитим 20 век.- Искитим,2000
6. Митрофанова Ю.В. Искитимоведение. Новосибирск, 2004
7. ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» (номер-код вида спорта – 0840005411Я), М., 2014
8. ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - пешеходные» (номер-код вида спорта – 0840091811Я), М., 2019

Таблица «Сигналы бедствия» при аварийных ситуациях в походе

I ₁	II ₂	X ₃	F ₄	V ₅
□ ₆	I ₇	K ₈	↑ ₉	D ₁₀
H ₁₁	Δ ₁₂	L ₁₃	LL ₁₄	N ₁₅
Y ₁₆	JL ₁₇	W ₁₈	Щ ₁₉	NN ₂₀
→→ ₂₁	LL ₂₂	† ₂₃	XX ₂₄	↘ ₂₅

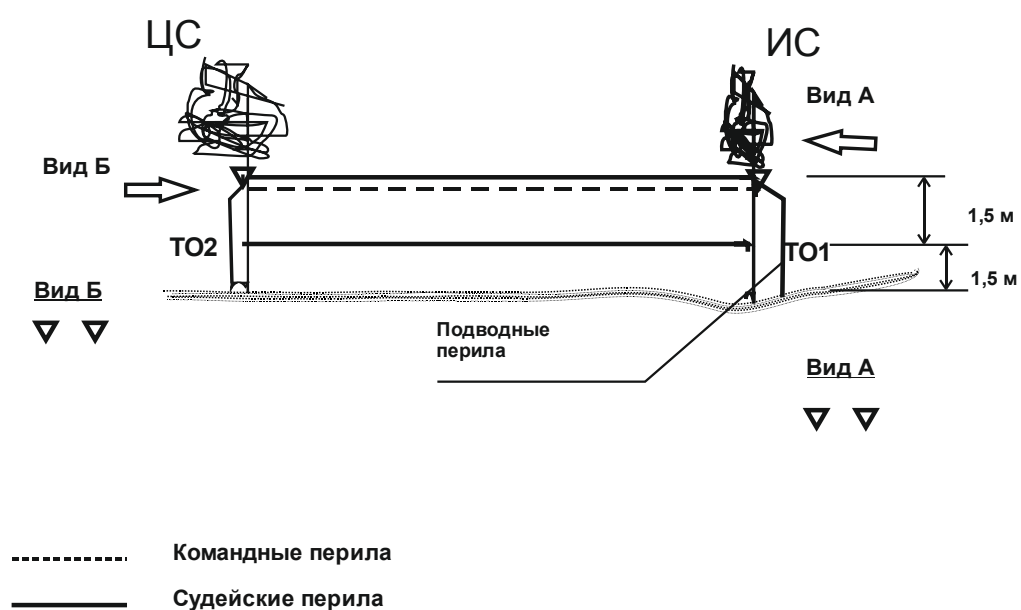
- 1 - нужен врач - серьезные телесные повреждения;
- 2 - нужны медикаменты;
- 3 - не способны двигаться;
- 4 - нужны пища и вода;
- 5 - требуются оружие и боеприпасы;
- 6 - требуются карта и компас;
- 7 - нужны сигнальная лампа с батареей и радиостанция;
- 8 - укажите направление следования;
- 9 - я двигаюсь в этом направлении;
- 10 - попытаемся взлететь;
- 11 - судно серьезно повреждено;
- 12 - здесь можно безопасно совершить посадку;
- 13 - требуются топливо и масло;
- 14 - все в порядке;
- 15 - нет или отрицательно;
- 16 - да или положительно;
- 17 - не понял;
- 18 - требуется механик;
- 19 - операции закончены;
- 20 - ничего не обнаружено, продолжаем поиски;
- 21 - получены сведения, что воздушное судно находится в этом направлении;
- 22 - мы нашли всех людей;
- 23 - мы нашли только несколько человек;
- 24 - мы не в состоянии продолжать, возвращаемся на базу;
- 25 - разделились на две группы, каждая следует в указанном направлении.

Наглядный материал для изучения туристских узлов



Схемы технических этапов по спортивному туризму дистанций 1 и 2 классов

Этап «Параллельные перила с командным сопровождением» 2 класс



Этап «Спуск с самостраховкой», «Подъем с самостраховкой» 2 класс

