

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)



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«ТРЕНИРУЙСЯ И ПОБЕЖДАЙ»
школы туризма «Исток»

Срок реализации: 5 лет

Возраст учащихся: 11 - 18 лет

Уровень: базовый

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Черных Ольга Сергеевна

г. Искитим
2026

Оглавление

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тренируйся и побеждай!».....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность, нормативно-правовое обеспечение программы	3
1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы	3
1.1.3. Отличительные особенности программы	4
1.1.4. Адресат программы и особенности набора обучающихся.....	4
1.1.5. Объем, срок освоения программы на 198 часов в год	4
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебный план	5
1 год обучения.....	5
1.3.2. Содержание учебного плана	8
1.3.3. Планируемый результат освоения дополнительной общеобразовательной программы.....	13
II. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации	15
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методико-дидактический комплекс	15
2.6. Программа воспитания	16
Календарный план воспитательной работы объединения «Спортивный туризм»	18
III. Рекомендуемая литература	20
Для педагога:.....	20
Для обучающихся:.....	21
IV. Приложения	23
Карточки-задания по топографии	23
Наглядный материал для изучения туристских узлов	24

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тренируйся и побеждай!»

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность, нормативно-правовое обеспечение программы

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тренируйся и побеждай!» имеет туристско-краеведческую направленность.

Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тренируйся и побеждай!» основными нормативно-правовыми документами являются:

- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- 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).
- Постановление 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».

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях спортивным туризмом, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, передовой спортивной практике. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, в избранном виде спорта, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Программа учитывает все особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта и направлена на развитие физического, патриотического, экологического и эстетического воспитания.

Обучение по программе интегрировано со школьным курсом, опираясь на знания, полученные в школе, расширяет и дополняет изучаемые предметы: основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, география, трудовое обучение; помогает систематизировать знания. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес обучающихся к углубленному изучению данных предметов.

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

Отличительной особенностью программы является сетевое взаимодействие в рамках реализации данной программы, которое основано на принципах взаимовыгодного использования имеющихся ресурсов всех участников. В качестве социального партнера выступает «НО ТССР» Новосибирское отделение Федерации спортивного туризма России.

1.1.4. Адресат программы и особенности набора обучающихся

В группы принимаются школьники на добровольной основе, обоих полов 13 -18 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 6 человек.

1.1.5. Объем, срок освоения программы на 297 часов в год

Программа рассчитана на 4 года обучения. Время, отведенное на обучение в первый, второй, третий и четвертый год составляет 297 часов в год, из расчета 9 часов в неделю на одну группу. Режим занятий:

- 1 год обучения – 3 занятия в неделю по 3 часа;
- 2 год обучения – 3 занятия в неделю по 3 часа;
- 3 год обучения – 3 занятия в неделю по 3 часа;
- 4 год обучения – 3 занятия в неделю по 3 часа.

1.1.6. Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная.

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

- беседа;
- практическое занятие;
- соревнование;
- поход;

1.2. Цели и задачи программы

Цель: Создание единой туристской группы, способной совершать спортивные маршруты любой сложности, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму 3-5 классов дистанции, в которой каждый участник максимально реализуется и многогранно развивается, как личность.

Задачи:

Предметные:

- подготовка спортсменов высшей спортивной квалификации по спортивному туризму;

- способствовать совершенствованию системы предметных знаний по спортивному туризму;
- совершенствовать скоростные навыки прохождения дистанций 3 - 5 классов в дисциплине дистанция – пешеходная;
- самостоятельно планировать тактику прохождения маршрутов различного уровня сложности и пешеходных дистанций.

Метапредметные:

- способствовать повышению уровня физической подготовленности;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- потребность в развитии интеллектуального уровня, способности правильно реагировать на возникающие нестандартные и экстремальные ситуации.

Личностные:

- повышение уровня коммуникативной культуры;
- создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

	Название раздела	Количество часов			Предполагаемый результат/форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Понятие спортивный туризм, виды туризма, техника безопасности <i>Форма контроля:</i> беседа
2	Специальная туристская подготовка	122	12	110	Знать основы подготовки к походу; Обеспечение безопасности. Участвовать в спортивных походах I категории сложности. Составлять отчет о походе. <i>Форма контроля:</i> степенной поход, отчет о походе
3	Походная подготовка, туристский быт	100	6	94	Определение цели похода, комплектование туристской группы, распределение обязанностей. Составление плана подготовки многодневного похода. Составление плана-графика движения. Схемы маршрута. Оформление маршрутных документов. <i>Форма контроля:</i> походы выходного дня
5	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	40	8	32	Топографическая карта, ее назначение, отличие от географической. Условные знаки. Изображение рельефа. Формы рельефа. Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу, местным предметам. Различные виды соревнований по ориентированию на местности. Определение азимуту и движение по нему. <i>Форма контроля:</i> тестирование, соревнования по спортивному ориентированию, поход
6	Специальная фи-	69	6	63	Основные средства и методы специальной физи-

	зическая подго- товка				ческой подготовки туристов. Совершенствование навыков и физических качеств в походных (соревновательных) условиях <i>Форма контроля:</i> спортивные нормативы, соревнования
Всего:		333	33	300	

2 год обучения

	Название раздела	Количество часов			Предполагаемый результат/форма контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1	Введение	3	3	-	Цели и задачи школы туризма, её деятельность, анализ спортивных результатов, техника безопасности. <i>Форма контроля:</i> беседа
2	Специальная ту- ристская подго- товка	136	6	130	Знать основы подготовки к походу; Обеспечение безопасности. Участвовать в спортивных походах I-II категории сложности. Составлять отчет о походе. <i>Форма контроля:</i> категорийный поход, отчет о походе.
3	Походная подго- товка, туристский быт	100	6	94	Определение цели похода, комплектование ту- ристской группы, распределение обязанностей. Составление плана подготовки многодневного похода. Составление плана-графика движения. Схемы маршрута. Оформление маршрутных до- кументов. <i>Форма контроля:</i> походы выходного дня, много- дневные походы.
5	Специальная под- готовка по спор- тивному ориенти- рованию	20	6	14	Маршрутные карты, умение пользоваться курви- метром, геотрекерами. Использование компаса, определение азимута на карте и на местности. Ориентирование по карте, компасу, местным предметам. Различные виды соревнований по ориентированию на местности. <i>Форма контроля:</i> тестирование, соревнования по спортивному ориентированию, поход
6	Специальная фи- зическая подго- товка	74	6	68	Средства и методы специальной физической под- готовки туристов. Совершенствование навыков и физических качеств в походных (соревнователь- ных) условиях <i>Форма контроля:</i> спортивные нормативы, сорев- нования, поход
Всего:		333	27	306	

3 год обучения

	Название раздела	Количество часов			Предполагаемый результат/форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	3	1	2	Цели и задачи школы туризма, её деятельность, анализ спортивных результатов, техника безопасности. Форма контроля: беседа
2	Специальная туристская подготовка	136	6	130	Уметь подготовиться к категорийному спортивному походу; Обеспечение безопасности. Участвовать в спортивных походах I-III категории сложности. Составлять отчет о походе. Форма контроля: категорийный поход, отчет о походе.
3	Походная подготовка, туристский быт	100	6	94	Определение цели похода, комплектование туристской группы, распределение обязанностей. Составление плана подготовки многодневного похода. Составление плана-графика движения. Схемы маршрута. Оформление маршрутных документов. Форма контроля: походы выходного дня, многодневные походы.
5	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	20	6	14	Маршрутные карты, умение пользоваться курвиметром, геотрекерами. Использование компаса, определение азимута на карте и на местности. Ориентирование по карте, компасу, геотрекерам, местным предметам. Различные виды соревнований по ориентированию на местности. Форма контроля: тестирование, соревнования по спортивному ориентированию, поход
6	Специальная физическая подготовка	74	6	68	Средства и методы специальной физической подготовки туристов. Совершенствование навыков и физических качеств в походных (соревновательных) условиях Форма контроля: спортивные нормативы, соревнования, поход
Всего:		333	25	308	

4 год обучения

	Название раздела	Количество часов			Предполагаемый результат/форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	3	1	2	Цели и задачи школы туризма, её деятельность, анализ спортивных результатов, техника безопасности. Форма контроля: беседа
2	Специальная туристская подготовка	106	6	100	Уметь подготовиться к категорийному спортивному походу; Обеспечение безопасности. Участвовать в спортивных походах I-III категории сложности. Составлять отчет о походе. Форма контроля: категорийный поход, отчет о походе.
3	Походная подготовка, туристский	100	6	94	Определение цели похода, комплектование туристской группы, распределение обязанностей.

	быт				Составление плана подготовки многодневного похода. Составление плана-графика движения. Схемы маршрута. Оформление маршрутных документов. <i>Форма контроля:</i> походы выходного дня, многодневные походы.
5	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	14	2	12	Маршрутные карты, умение пользоваться курвиметром, геотрекерами. Использование компаса, определение азимута на карте и на местности. Ориентирование по карте, компасу, при помощи геотрекеров, местным предметам. Различные виды соревнований по ориентированию на местности. <i>Форма контроля:</i> тестирование, соревнования по спортивному ориентированию, поход
6	Специальная физическая подготовка	74	6	68	Средства и методы специальной физической подготовки туристов. Совершенствование навыков и физических качеств в походных (соревновательных) условиях <i>Форма контроля:</i> спортивные нормативы, соревнования, поход
Всего:		297	21	276	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

Вводное занятие

Теоретическое занятие

Беседа о туризме, о работе и традициях школы туризма ЦДО, о значении знаний полученных спортсменами, о пользе туристских походов. Виды туризма. Разрядные требования по спортивному туризму.

Практические занятия

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

Специальная туристская подготовка

Теоретические занятия

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму. Правила соревнований. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы.

Практические занятия

Показ соревнований высокого уровня через слайды, видео, фотоматериалы. Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников, согласно календарному плану. Первенство города, соревнования среди учащихся школ 2-го и 3-го классов (спуск по перилам с наведением, подъем по перилам с наведением, переправа по параллельным перилам, по бревну методом «горизонтальный маятник», траверс склона с наведением, навесная переправа

ва, переправа вертикальный маятник, крутонаклонные перила, вертикальный спуск-подъем по перилам).

Походная подготовка, туристский быт

Теоретические занятия

Понятие о спортивной дисциплине «Маршрут». Определение цели похода, составление плана подготовки многодневного похода, комплектование туристской группы, распределение обязанностей. Составление плана – графика движения. Схемы маршрута. Картографический материал. Безопасность и безаварийность спортивного маршрута.

Практические занятия

Оформление маршрутного листа. Организация привалов и ночлегов. Преодоление реальных препятствий. Оформление отчета о спортивном походе. Творческая защита отчета о спортивном маршруте.

Специальная подготовка по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас, работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Условные знаки топографических карт. Зарисовка топонимов. Упражнение с масштабами карт. Дидактические задания: «топографический диктант», «прочитай карту», упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования. Знакомство с различными формами рельефа. Дидактические задания: «определи форму рельефа».

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнение на глазомерную оценку азимутов. Дидактическое задание: «определи имя друга». Приёмы пользования компасом. Стороны горизонта. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром, ниткой или другими способами. Определение точки стояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности.

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Задачи ОФП-развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Регулярность тренировок. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуального подхода в процессе тренировок.

Практические занятия

Ходьба, бег, упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнение со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры, эстафеты. Лёгкая атлетика. Лыжная подготовка. Спортивные игры, футбол, пионербол и др.

Вводное занятие

Теоретическое занятие

Беседа о туризме, о работе и традициях школы туризма ЦДО, о значении знаний полученных спортсменами, о пользе туристских походов. Виды туризма. Разрядные требования по спортивному туризму.

Практические занятия

Подготовка отчета о пройденном спортивном маршруте. Подбор фотографий, изготовление слайд-фильма. Заполнение анкет туристов. Инструктаж по технике безопасности.

Специальная туристская подготовка

Теоретические занятия

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму. Правила соревнований, изменения в правилах за последний год. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Этапы соревнований, параметры дистанций, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы.

Практические занятия

Анализ соревнований высокого уровня через слайды, видео, фотоматериалы. Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников, согласно календарному плану. Первенство города, соревнования среди учащихся школ 2-го и 3-го классов (спуск по перилам с наведением, подъем по перилам с наведением, переправа по параллельным перилам, по бревну методом «горизонтальный маятник», траверс склона с наведением, навесная переправа, переправа вертикальный маятник, крутонаклонные перила, вертикальный спуск-подъем по перилам).

Походная подготовка, туристский быт

Теоретические занятия

Спортивная дисциплина «Маршрут». Определение цели похода, составление плана подготовки многодневного похода, комплектование туристской группы, распределение обязанностей. Составление плана – графика движения. Схемы маршрута. Картографический материал. Безопасность и безаварийность спортивного маршрута.

Практические занятия

Оформление маршрутного листа. Организация привалов и ночлегов. Преодоление реальных препятствий. Оформление отчета о спортивном походе. Творческая защита отчета о спортивном маршруте.

Специальная подготовка по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

Топографическая и спортивная карта. Совершенствование знаний о спортивной карте, её отличие от топографической. Условные знаки для ориентировщиков, специальные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут, работа с компасом. Измерение расстояний прибором Курвиметр. Способы ориентирования.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Условные знаки топографических карт. Зарисовка топонимов. Упражнение с масштабами карт. Дидактические задания: «топографический диктант», «прочитай карту», упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования. Знакомство с различными формами рельефа. Дидактические задания: «определи форму рельефа».

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнение на глазомерную оценку азимутов. Дидактическое задание: «определи имя друга». Приёмы пользования компасом. Стороны горизонта. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром, ниткой или другими способами. Определение точки стояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности.

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Задачи ОФП, развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Регулярность тренировок. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуального подхода в процессе тренировки.

Практические занятия

Ходьба, бег, упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнение со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры, эстафеты. Лёгкая атлетика. Лыжная подготовка. Спортивные игры, футбол, пионербол и др.

3 год обучения

Вводное занятие

Теоретическое занятие

Беседа о туризме, о работе и традициях школы туризма ЦДО, о значении знаний полученных спортсменами, о пользе туристских походов. Виды туризма. Разрядные требования по спортивному туризму.

Практические занятия

Подготовка отчета о пройденном спортивном маршруте. Подбор фотографий, изготовление слайд-фильма. Заполнение анкет туристов. Инструктаж по технике безопасности.

Специальная туристская подготовка

Теоретические занятия

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму. Правила соревнований, изменения в правилах за последний год. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Этапы соревнований, параметры дистанций, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы.

Практические занятия

Анализ соревнований высокого уровня через слайды, видео, фотоматериалы. Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников, согласно календарному плану. Первенство города, соревнования среди учащихся школ 2-го и 3-го классов (спуск по перилам с наведением, подъем по перилам с наведением, переправа по параллельным перилам, по бревну методом «горизонтальный маятник», траверс склона с наведением, навесная переправа, переправа вертикальный маятник, крутонаклонные перила, вертикальный спуск-подъем по перилам).

Походная подготовка, туристский быт

Теоретические занятия

Спортивная дисциплина «Маршрут». Определение цели похода, составление плана подготовки многодневного похода, комплектование туристской группы, распределение обязанностей. Составление плана – графика движения. Схемы маршрута. Картографический материал. Безопасность и безаварийность спортивного маршрута.

Практические занятия

Оформление маршрутного листа. Организация привалов и ночлегов. Преодоление реальных препятствий. Оформление отчета о спортивном походе. Творческая защита отчета о спортивном маршруте.

Специальная подготовка по спортивному ориентированию

Теоретические занятия

Топографическая и спортивная карта. Совершенствование знаний о спортивной карте, её отличие от топографической. Условные знаки для ориентировщиков, специальные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут, работа с компасом. Измерение расстояний прибором Курвиметр. Способы ориентирования.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Условные знаки топографических карт. Зарисовка топонимов. Упражнение с масштабами карт. Дидактические задания: «топографический диктант», «прочитай карту», упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования. Знакомство с различными формами рельефа. Дидактические задания: «определи форму рельефа». Работа с различными геотрекерами. Нахождение объектов по заданной точке в геотрекере.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнение на глазомерную оценку азимутов. Дидактическое задание: «определи имя друга». Приёмы пользования компасом. Стороны горизонта. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром, ниткой или другими способами. Определение точки стояния с помощью геотрекера. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности.

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Задачи ОФП, развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Регулярность тренировок. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуального подхода в процессе тренировки.

Практические занятия

Ходьба, бег, упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнение со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры, эстафеты. Лёгкая атлетика. Лыжная подготовка. Спортивные игры, футбол, пионербол и др.

1.3.3. Планируемый результат освоения дополнительной общеобразовательной программы

Должен знать	Должен уметь
• основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований; • правила соревнований по спортивному туризму, методика судейства и проведения; • закрепят и углубят знания, полученные на ознакомительном и базовом уровне подготовки спортсменов; • знать причины травматизма; состав медицинской аптечки, ее хранение и назначение медицинских препаратов; • правила оказания первой до врачебной помощи; • необходимые средства и методы специальной и общей физической подготовки; • тактические действия команды перед соревнованиями; • знать приемы подготовки к походу в полном объеме.	• получают и подтвердят спортивные разряды (III-I разряд); • участие в спортивных походах I-III категории сложности; • анализировать спортивные результаты; • практическое прохождение технических дистанций 3-5 классов; • работать на соревнованиях в качестве судьи, помощника секретаря, помощника начальника дистанции; • расчет и подготовка туристского снаряжения для соревнований и походов. • выбор оптимального пути на маршруте.
Личностные качества	
• умение взаимодействовать в группе; • сформируется установка на безопасный и здоровый образ жизни; • собранность; • умение анализировать и принимать решения в нестандартных ситуациях; • бережное отношение к окружающей среде.	

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 о КУГ (<https://cdoisk.edusite.ru/sveden/files/ec18be8536af4b6bf227b87a120a372e.pdf>)

Количество	Группа	Разновозрастная группа
Начало учебного года	14.09 текущего года	14.09 текущего года
Окончание учебного года	25.05 текущего года	25.05 текущего года
Организационный период	с 14.09 по 13.10 текущего года	с 14.09 по 13.10 текущего года
Каникулы	с 30.10 по 06.11 с 29.12 по 10.01	с 30.10 по 06.11 с 29.12 по 10.01

	с 24. 03 по 01.04 текущего года	с 24. 03 по 01.04 текущего года
Сроки проведения мониторинга на начало учебного года	с 14.09.по 30.09 текущего года	с 14.09.по 30.09 текущего года
Сроки проведения мониторинга на конец учебного года	с 15.05 по 25.05 текущего года	с 15.05 по 25.05 текущего года
Летние профильные смены	с 14.06 по 18.06 текущего года	с 14.06 по 18.06 текущего года
Категорийный поход	19.07 по 02.08 текущего года	19.07 по 02.08 текущего года
Продолжительность учебного года	33 недели	33 недели

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,рюкзак.

Лыжное снаряжение: лыжи, лыжные палки и ботинки.

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

2.3. Формы аттестации

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

Входная диагностика проводится при поступлении обучающегося в объединение в форме собеседования.

Промежуточная аттестация проводится в середине и в конце учебного года. Во время проведения соревнований на дистанциях пешеходных и лыжных. Тестирование

В летний период организовывается степенной поход вдоль Обского водохранилища, итогом которого становится присвоение юношеских разрядов по дисциплине - маршрут. Поход I-II категории сложности, после прохождения которого спортсменам присваивается III-й спортивный разряд.

Итогом освоения программы является выполнение взрослых разрядов по спортивно-му туризму, которые присваиваются в результате участия в муниципальных, областных и региональных соревнованиях. Полученные результаты фиксируются в протоколах соревнований, прописываются в книжках спортсмена.

2.4. Оценочные материалы

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

- тестирование;
- соревнования;
- анкетирование;
- наблюдение.

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

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 картами, документацией, фото топографических знаков; 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 сохранение существующих традиций;

Помимо образовательной деятельности большое внимание уделяется *досуговой деятельности* – это совместная продуктивно-творческая деятельность, направленная на формирование доверительных отношений между обучающимися, традиций коллектива и установление равенства и партнерства между старшими и младшими участниками коллектива.

.6. Программа воспитания

Характеристика объединения: объединение туристско - краеведческой направленности «Спортивный туризм» входит в школу туризма «Исток» МБОУ ДО ЦДО г. Искитима.

В объединении занимаются обучающиеся в возрасте 8 – 18 лет, в количестве 56 человек, из них 23 девочки и 33 мальчика.

Приоритетным направлением является воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду, способствует развитию таких качеств у обучающихся, как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Цель: Развитие личности, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Задачи:

- Формирование уверенности в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- Умение адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- Воспитание у детей патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов.
- Воспитание и развитие моральных и волевых качеств: выносливости, умения преодолевать трудности, умения выживать в экстремальных условиях;
- Укрепление здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся.

Формы и виды содержания деятельности

Блок «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 мероприятия, предполагающие совместную продуктивно-творческую деятельность, направленную на формирование доверительных отношений между обучающимися, традиций коллектива и установление партнерства между старшими и младшими участниками коллектива.

На уровне объединения:

- Посвящение в туристы.
- Ежегодные творческие мероприятия туристско-краеведческой направленности, согласно основным датам общероссийского туристско 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, категорийные 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.

Блок «Образовательное занятие»

- Реализация педагогом воспитательного потенциала занятия предполагает:
- Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся.
- Побуждение обучающихся соблюдать на занятиях 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 и используется как средство живого диалога, дискуссии, обсуждения вопросов, обмена мнениями в режиме онлайн.

Блок «Работа с родителями»

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.

**Календарный план воспитательной работы объединения
«Спортивный туризм»**

№ п/п	Направления воспитатель- ной работы	Название мероприятия (события) и форма его проведения	Краткое содержание	Сроки проведения (сентябрь - май)	Ответственный
1.	Общекультурно е направление	«Всемирный день туризма»	Выход в лес, знакомство с историей образования дня туризма, игры, чай у костра	Сентябрь	Черных О.С.
		«День Рождения»	Чаепитие с поздравлением именинников, игры, конкурсы	Раз в квартал	
		«С Новым годом!»	Обычаи и традиции встречи Нового года и Рождества	Декабрь	
2.	Спортивное	Кубок и областные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «памяти Ю. Ромашова»	Соревнования	Октябрь 01.10. -03.10.2021	Черных О.С.
		Открытое первенство Азовского района Омской области в закрытых помещениях среди обучающихся «Ноябринки - 2021»	Соревнования	Ноябрь 12.11.-14.11.2021 Или 19.11.-21.11.2021	Черных О.С.
		Первенство Новосибирской области по спортивному туризму на горных дистанциях «Связки – 2021»	Соревнования	11.12-12.12.2021	Черных О.С.
		Чемпионат Сибирского Федерального округа по спортивному туризму на горных дистанциях «Связки – 2021»	Соревнования	02.12.-06.12.2021	
		Финал Кубка области и областные соревнования по спортивному туризму на лыжных дистанциях	Соревнования	18.12.-19.12.2021	

		Чемпионат Новосибирской области по спортивному туризму на лыжных дистанциях	Соревнования	Январь 29.01.-30.01.2022	Черных О.С.
		Конкурс по вязке туристских узлов	Соревнования	Февраль 05.02.2022	Черных О.С.
		Первенство и Чемпионат по спортивному туризму на лыжных дистанциях «Памяти МС Э. Рихтера»	Соревнования	Февраль	Черных О.С.
		Городской Звездный поход на лыжах	Соревнования	Февраль	Черных О.С.
		Областной Звездный поход на лыжах по НСО, посвященный 23 февраля	Соревнования	Февраль	Черных О.С.
		Первенство г. Искитима по спортивному туризму на лыжных дистанциях	Соревнования	12-13.-3.2022	Черных О.С.
		Первенство Новосибирской области по спортивному туризму на лыжных дистанциях	Соревнования	Март	Черных О.С.
		Первенство Новосибирской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Сибирские связки»	Соревнования	Апрель	Черных О.С.
		Первенство г. Искитима по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Соревнования	14-15.05.2022	Черных О.С.
3.	Здоровье сберегающее направление	Инструктаж по ТБ	Учить детей следить за своим здоровьем	В начале и в конце каждой четверти	Черных О.С.

III. Рекомендуемая литература

Для педагога:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 1983
2. Алешин В.М. Туристская топография. М., 1985
3. Анникова Т.А. Организация туристско-краеведческой работы с обучающимися 2002г.
4. Атлас юного туриста-краеведа Новосибирской области.-Новосибирск,1998.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме, м., 1989
6. Бардин К. В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников,-М., 1979.
9. Вестник детско-юношеского туризма в России, М., 1993-97.
10. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.; ФиС, 1974.
11. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.; Знание, 1990.
12. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях.- М.:ЦРИБ «Турист», 1983.
13. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм, М Профиздат 1983
14. Желудев Ф.И. Памятка организатору туристско-краеведческой работы с учащимися. М.,1991.
15. Жигарев О.Л. 19-я конференция по безопасности в спортивном туризме. Новосибирск.,2004
16. Жигарев О.Л.. Смутнев В.Туристские узлы. Новосибирск.,2001.\
17. Захаров П.П. Инструктору альпинизма 1988
18. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.М.,, 1985
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста М., 1986
20. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования, М., 1984
21. Кодыш Э.Н., Соревнования туристов.- М.,1990.
22. Крылов Г.В. Юдин Б.С.Умей отдыхать и беречь природу., Новосибирск. 1986.
23. Курилова В.И. Туризм, М. Просвещение 1988
24. Куприн АМ. Занимательная картография. - М.; Просвещение, 1 1990
25. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.-М..1981
26. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М.. 1988.
27. Лысогоров Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе, М.,1980.
28. Максимов Г. Искитим 20 век.- Искитим,2000
29. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах.М., 1982
30. Митрофанова Ю.В. Искитимоведение. Новосибирск, 2004.
31. Рябов Е.Г. Туризм в школе. М., 1983

32. Снаряжение для горного туризма (Сост. Директор Л.Б.), М., 1987
33. Самодельное туристское снаряжение (Сост. Лукоянов П.И.), М., 1987
34. Третьяков Ю.К. Туристскими тропами. Новосибирск., 1987
35. Тятте Я. Горный туризм. Таллин., 1981
36. Хубер Г. Альпинизм сегодня. 1980
37. Штюмер Ю.А. Четвертая грань туризма: общественно-полезная работа туристов, М., 1984
38. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные М.: Физкультура и спорт, 1983.
39. Энциклопедия туриста.-М., 1994

Для обучающихся:

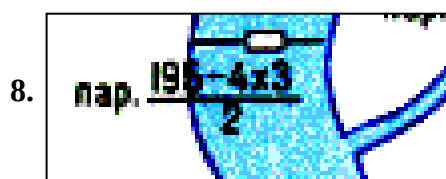
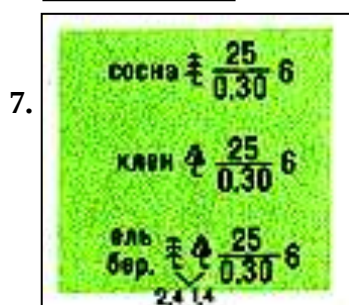
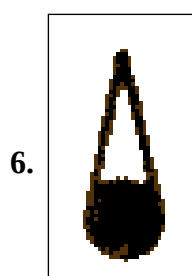
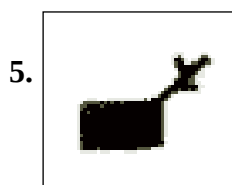
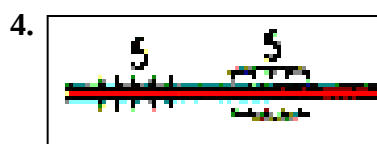
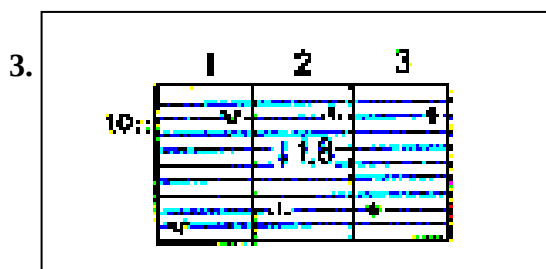
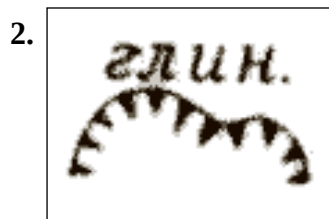
1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 1983
2. Алешин В.М. Туристская топография. М., 1985
3. Атлас юного туриста-краеоведа Новосибирской области.-Новосибирск, 1998.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме, м., 1989
5. Бардин К. В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
6. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников,-М., 1979.
8. Вестник детско-юношеского туризма в России, М., 1993-97.
9. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.; ФиС, 1974.
10. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.; Знание, 1990.
11. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях.- М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
12. Гранильщикова Ю.В. Семейный туризм, М Профиздат 1983
13. Жигарев О.Л., Смутнев В. Туристские узлы. Новосибирск., 2001.\
14. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М., 1985
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста М., 1986
16. Крылов Г.В. Юдин Б.С. Умей отдыхать и беречь природу., Новосибирск. 1986.
17. Куприн А.М. Занимательная картография. - М.; Просвещение, 1 1990
18. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М.. 1988.
19. Лысогоров Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе, М., 1980.
20. Максимов Г. Искитим 20 век.- Искитим, 2000
21. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., 1982
22. Митрофанова Ю.В. Искитимоведение. Новосибирск, 2004.
- а. Снаряжение для горного туризма (Сост. Директор Л.Б.), М., 1987
23. Самодельное туристское снаряжение (Сост. Лукоянов П.И.), М., 1987

24. Третьяков Ю.К. Туристскими тропами. Новосибирск, 1987
25. Тятте Я. Горный туризм. Таллин, 1981
26. Хубер Г. Альпинизм сегодня. 1980
27. Штюмер Ю.А. Четвертая грань туризма: общественно-полезная работа туристов, М., 1984
28. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные М.: Физкультура и спорт, 1983.
29. Энциклопедия туриста. -М., 1994

IV. Приложения

Приложение №1

Карточки-задания по топографии



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Ответы на карточку № 1 «Условные знаки»

1. Горелые и сухостойные леса, высотой 1,6 м.
2. Глиняный карьер (разработка природных ископаемых).
3. Непроходимое болото с камышовой растительностью, глубиной 1,8 м.
4. Автомобильные дороги с насыпями и выемками (5 – высота, глубина в м).
5. Дом лесника.
6. Капитальные сооружения башенного типа.
7. Характеристика древесной растительности (25-высота в метрах, 0,30-сечение ствола в м, 6-расстояние между деревьями в м).
8. Паромная переправа (195-ширина реки в м, 4-длина парома в м, 3-ширина парома, 2-грузоподъемность в тоннах).

Наглядный материал для изучения туристских узлов

