

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Муниципальная автономная организация дополнительного образования
Центр творчества «Апельсин»

«СОГЛАСОВАНО»

Методическим Советом
МАО ДОЦТ «Апельсин»
Протокол № 6
от «12» августа 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАО ДОЦТ «Апельсин»
_____Д.Н.Радченко
от «12» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АЗИМУТ»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Балюлин Юрий Вячеславович

Содержание

- I. Основные характеристики программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Содержание программы
 - 1.4. Планируемые результаты
- II. Организационно-педагогические условия
 - 2.1. Календарный график на 2024-2025 учебный год
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Календарно-тематическое планирование на 2024-25 учебный год
 - 2.7. Список литературы

Пояснительная записка

Программа «Спортивный туризм, дистанции пешеходные» - адаптированная, имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами туристско - краеведческой и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – дистанциями пешеходными, лыжными, водными элементами спортивного ориентирования, походной деятельности.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности.

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности учащегося.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасателей, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах).

В настоящее время неотъемлемой частью жизни человека является здоровый образ жизни. Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности. Таким образом, **актуальность** дополнительной образовательной программы опирается на необходимость формирования у молодежи привычки к здоровому образу жизни через занятия спортивным туризмом.

Новизна данной программы заключается в использовании эффективных приемов и способов формирования мотивации к активному

и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом средствами спортивного туризма, а также в расширении видов туризма. Добавлены разделы: «Дистанция лыжная», «Дистанция водная», итоговые походы.

Программа составлена на основе авторской программы Шувалова Е.В. «Спортивный туризм, дистанции пешеходные». При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, дистанции пешеходные, лыжные, водные), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование» (автор Воронов Ю.С, Константинов Ю.С.), «Пешеходный туризм» (автор Ткачёв Г.С.).

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия спортивным туризмом: укрепляют здоровье воспитанников, формируют привычку к здоровому образу жизни и улучшают физическую подготовку учащихся.

Цель и задачи

Целью данной программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочное занятие, путешествие, соревнование, учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решение следующих задач:

Обучающие:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

Развивающие:

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.

Воспитывающие:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и

взаимовыручки;

- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Задачами для данного года обучения является учить детей:

- совершенствовать скоростные навыки завязывания узлов, личного и командного прохождения этапов 2 - 4 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная, лыжная, водная, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки;
- навыкам организации и подготовки к степенным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Учебный план объединения «Спортивный туризм»

Азимут

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	181	24	160
2.1.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	41		41
2.2.	Изучение правил	8	8	
2.3.	Тактическая подготовка	8	8	
2.4.	Разбор соревнований	8	8	

2.5.	Наведение этапов спортивного туризма	20		20
2.6.	Командная работа на этапах спортивного туризма	48		48
2.7.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	20		20
2.8.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	31		31
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ	17	10	7
3.1.	Планирование маршрута	1		1
3.2.	Раскладка	1		1
3.3.	Доврачебная помощь	6	3	3
3.4.	Организация походного быта	3	3	
3.5.	Элементы ПСР	6	4	2
4.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	31	19	12
4.1.	Рельеф, условные знаки	7	4	3
4.2.	Чтение карты	3	1	2
4.3.	Работа с компасом, таблицами	6	2	4
4.4.	Топография	7	5	2
4.5.	Тактика в спортивном ориентировании	8	7	1
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	47		47
5.1.	Силовая подготовка	20		20
5.2.	Беговая подготовка	25		25
6.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	30		30
6.1.	Техника лыжных ходов	30		30
7.	ВОДНАЯ ПОДГОТОВКА	15		15
7.1.	Техника гребка-каяк,байдарка	15		15
	ИТОГО за период обучения:	324	55	269

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие в региональных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

Содержание программы объединения «Спортивный туризм»

1. ВВЕДЕНИЕ

Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

Личное прохождение этапов спортивного туризма

Правила и последовательность действий при работе на технических

этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности.

Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов 2-4 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

Изучение правил

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

Тактическая подготовка

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Разбор соревнований

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практическое занятие: Рекомендации по устранению недоработок.

Наведение этапов спортивного туризма

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки,

переправа в брод, гать).

Практическое занятие: Наведение этапов спортивного туризма 2-4 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки, переправа в брод, гать).

Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

Командная работа на этапах спортивного туризма.

Спуск, подъем по склону, параллельные веревки, навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну, переправа в брод, гать.

Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма 2-4 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

Командное прохождение дистанции спортивного туризма

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, переправа по бревну, переправа в брод, гать. Последовательность действий,

тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении дистанции спортивного туризма.

Практическое занятие: Командное прохождение дистанции спортивного туризма 2-4 классов.

Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

Планирование маршрута

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов.

Практическое занятие: Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

Раскладка

Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие: Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

Доврачебная помощь

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие: Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.

Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

Организация походного быта

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов,

расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: Организация бивака

Элементы ПСР

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов «земля-воздух». Азбука Морзе. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой.

Практическое занятие: Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Рельеф, условные знаки

Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесматштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов. Различение на карте горизонталь, полу горизонталь, «бергштрих».

Работа с компасом, таблицами

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте.

Движение по азимуту. Овладение приемами тактических действий.

Топография

Определение топографии и топографических карт. Значение

топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внemasштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие: Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини- соревнования.

Тактика в спортивном ориентировании

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Силовая подготовка

Работа с набивными мячами; Упражнения в парах. Преодоление этапов т\м с отягощениями. Упражнения без предметов и с предметами (прыгалками, гимнастическими палками, мячами). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения.

Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

Спортивные игры, эстафеты

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

Беговая подготовка

Кросс по пересеченной местности до 5- 8 км в медленном и среднем темпе. Переменный, интервальный, повторный бег. Фартлек.

6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Техника конькового хода.

Техника спусков и подъёмов на лыжах.

7. ВОДНАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника гребка – каяк, байдарка, катамаран.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы определения результативности.

По итогам года обучения не менее 80% от занимающихся в объединении должны выполнить I-юношеский разряд по спортивному туризму; 40% - II- взрослый разряд по спортивному туризму.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник:

Должен знать:

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки, как применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- правильно распределять силы в зависимости от параметров пешеходных дистанций;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;

- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- лично преодолевать этапы 2-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, мятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-4 классов, под наблюдением руководителя.
- судить этапы 1-3 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки.

2.1. Календарный график на 2024-2025 учебный год (Азимут)

Срок реализации программы	Режим занятий	Продолжительность занятий	Нерабочие праздничные дни	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов
01.09.24 – 31.05.25	3 раза в неделю по 3 часа	120 минут с перерывом 10 минут	31 декабря- 8 января, 8 марта, 1-4 мая, 9-12 мая	38	108	324

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).
2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	Нейлоновый беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Страховочная система.
15.	Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего в непромокаемом пакете.).
16.	Карабин с муфтой.
17.	Блокировка д-10мм, 5м.
18.	Кольцо репшнур д-6мм.
19.	Каска.
20.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
21.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
22.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка).
23.	Фонарь электрический налобный.
24.	Запасные батарейки.
25.	Компас.
26.	Лыжи беговые или туристские. Ботинки. Палки.
27.	Спальник.
28.	Коврик.
29.	Мешок непромокаемый для личных вещей.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	Наименование
1.	Котлы.
2.	Топор.
3.	Нож.
4.	Часы ручные механические.
5.	Свечи стеариновые.
6.	Сухой спирт.
7.	Фляга для воды 1,5-2 л.
8.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
9.	Блокнот, ручка, линейка.
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.
11.	Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м.
12.	Верёвка основная д-10мм, 20-25м.
13.	Верёвка основная д-10мм, 30 м.
14.	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м.
15.	Карабин с муфтой.
16.	Система для транспортировки пострадавшего.
17.	Блок ролики.
18.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.
19.	Полотно для изготовления носилок.
20.	Медицинская аптечка.
21.	Ремонтный набор.
22.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
23.	Фотоаппарат цифровой.
24.	Картографический материал.
25.	Курвиметр.
26.	Газовая горелка.
27.	Шант.
28.	Зажим жумар двойной
29.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).
30.	Пила двуручка или цепная.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации

Оценка и способы определения результативности программы:

Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится 2 раза в течении года. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- участие в школьных и районных соревнований;
- зачёты занятия;
- физкультурные праздники.

2.4. Оценочные материалы

№	Вид деятельности	Длина этапа	1	2	3	
1	Узел «восьмёрка».			1мин	30 сек	
2	Узел «прямой».			1мин	30 сек	
3	Узел «схватывающий».			1мин	30 сек	
4	Узел «встречный».			1мин	30 сек	
5	Узел «штык».			1мин	30 сек	
6	Бухтование верёвки.	20м		1мин	30 сек	
7	Бухтование верёвки.	30м		1мин	30 сек	
8	Узел «стремя».			1мин	30 сек	
9	Узел «удавка».			1мин	30 сек	
10	Узел «брамшкотовый».			1мин	30 сек	
11	Узел «академический».			1мин	30 сек	
12	Узел «булинь».			1мин	30 сек	
13	Узел «грейпвайн».			1мин	30 сек	
14	Узел «полугрейпвайн».			1мин	30 сек	
15	Узел «двойной проводник».			1мин	30 сек	
16	Личка-навесная горизонтальная переправа	9м		30сек	10сек	
17	Личка-подъём по склону	20м		30сек	15сек	
18	Личка-спуск по склону	20м		20сек	10сек	
19	Личка-траверс	9м		30сек	10сек	
20	Личка-параллельная переправа	9м		30сек	12сек	
21	Личка-подъём по вертикальным перилам	6м		25сек	10сек	
22	Личка- подъём по вертикальным перилам, спуск по вертикальным перилам	6м		1мин	20сек	
23	Личка- подъём по вертикальным перилам, спуск по наклонным перилам	6м, 18м		1мин	30сек	
24	Личка- подъём по наклонным перилам спуск по вертикальным перилам	18м, 6м		1мин	30сек	
25	Личка-подъём, спуск по горной стене	6м		1мин	20сек	
26	Личка-навесная горизонтальная переправа с наведением и снятием.	9м		5мин	3мин	
27	Личка-спуск по склону с наведением и снятием.	20м		5мин	2мин	
28	Личка-параллельная переправа с наведением и снятием.	20м		5мин	3мин	
29	Личка- подъём по вертикальным перилам, спуск по вертикальным перилам с наведением и снятием.	6м		3мин	90сек	
30	Личка- подъём по вертикальным перилам, спуск по наклонным перилам с наведением и снятием самостраховки	6м, 18м		5мин	2мин	
31	Личка- подъём по наклонным перилам спуск по вертикальным перилам с наведением и снятием.	18м, 6м		5мин	3мин	

32	Личка-подъём, спуск по горной стене с наведением и снятием.	6м		1мин	30сек	
33	Связка-навесная горизонтальная переправа	9м		2мин	1мин	
34	Связка -подъём по склону	20м		4мин	2мин	
35	Связка -спуск по склону	20м		4мин	2мин	
36	Связка -траверс	9м		6мин	3мин	
37	Связка -параллельная переправа	9м		2мин	1мин	
38						
39	Связка - подъём по вертикальным перилам, спуск по вертикальным перилам	6м		3мин	90сек	
40	Связка - подъём по вертикальным перилам, спуск по наклонным перилам	6м, 18м		5мин	3мин	
41	Связка - подъём по наклонным перилам спуск по вертикальным перилам	18м,6м		5мин	3мин	
42	Связка -подъём, спуск по горной стене	6м		2мин	1мин	
43	Группа-4-навесная горизонтальная переправа	9м		8мин	5мин	
44	Группа-4-подъём по склону	20м		8мин	5мин	
45	Группа-4 -спуск по склону	20м		8мин	5мин	
46	Группа-4 -траверс	9м		10мин	6мин	
47	Группа-4 -параллельная переправа	9м		4мин	2мин	
48	Группа-4 - подъём по вертикальным перилам, спуск по наклонным перилам	6м, 18м		12мин	8мин	
49	Группа-4 - подъём по наклонным перилам спуск по вертикальным перилам	18м,6м		12мин	8мин	
50	Группа-4 -подъём, спуск по горной стене	6м		6мин	3мин	

2.5. Методическое обеспечение программы

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах).

Программа обеспечена схемами прохождения технических этапов, тактическими схемами и описаниями прохождения пешеходных дистанций спортивного туризма, отчётами походов разной степени и категории сложности.

К методическому обеспечению программы относятся картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования на соревнованиях различного уровня.

К программе прилагаются план - конспекты занятий и развёрнутые конспекты занятий по разным разделам программы.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму на 2010-2013 г.г.; Всероссийский реестр видов спорта; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я); регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная», Москва, 2009; регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция комбинированная», Москва, 2009; положение о спортивных судьях 27 ноября 2008 г.; квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта "спортивный туризм" от "25" июля 2011г. Для разделов программы связанных с организацией соревнований и работе с документацией соревнований используются отчеты о соревнованиях, включенных в ЕКП на 2003, 2006, 2008, 2011 г.г.

Отдельную часть методического обеспечения составляют опросники и тестовые задания содержащие вопросы по разным направлениям программы и психологической подготовки воспитанников.

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

2.6. Календарно-тематическое планирование на 2024-25 учебный год

	сентябрь	часы	число
1	План секции на год. Т/б на занятиях туризмом. Примерка обвязок. Узел «восьмёрка». Повторить подъём по склону, траверс, спуск по склону . ОФП.	3 часа	4.09.24
2	Ориентирование в заданном направлении. Рельеф, формы рельефа.	3 часа	6.09.24
3	Узел «прямой». Совершенствовать навесная горизонтальная, подъём по склону, траверс, спуск по склону, навесная горизонтальная, параллельная переправа. ОФП.	3 часа	7.09.24
4	Узел «прямой». Учить подъём, траверс, спуск, навесная горизонтальная, параллельная переправа. ОФП.	3 часа	11.09.24
5	Ориентирование в заданном направлении. Условные знаки спортивных карт.	3 часа	13.09.24
6	Узел «схватывающий». Связки: повторение переправа по бревну с периллами, параллельная переправа. ОФП.	3 часа	14.09.24
7	Узел «схватывающий». Связки: совершенствовать переправа по бревну с периллами, параллельная переправа. ОФП.	3 часа	18.09.24
8	Техника гребка - каяк, байдарка - вперёд и назад. Т/б на воде.	3 часа	20.09.24
9	Узел «встречный». Повторение лазание по горной стене, вертикальный спуск самостраховка. ОФП.	3 часа	21.09.24
10	Узел «встречный». На время лазание по горной стене, вертикальный спуск самостраховка. ОФП.	3 часа	25.09.24
11	Техника гребка - каяк, байдарка.- повороты на месте.	3 часа	27.09.24
12	Узел «штык». Связки: повторение переправа по бревну маятником, вертикальный маятник.	3 часа	28.09.24
	октябрь		
13	Узел «штык». Связки: повторение переправа по бревну маятником, вертикальный маятник.	3 часа	2.10.24
14	Техника гребка - каяк, байдарка - прохождение ворот.	3 часа	4.10.24
15	Бухтование верёвки. Скалолазание. Обучение наведение вертикальных перил.	3 часа	5.10.24

16	Бухтование верёвки. Скалолазание. Закрепление наведение вертикальных перил.	3 часа	9.10.24
17	Техника гребка - каяк, байдарка. Прохождение ворот.	3 часа	11.10.24
18	Бухтование верёвки. Скалолазание. Совершенствовать наведение вертикальных перил.	3 часа	12.10.24
19	Бухтование верёвки. Скалолазание. На время наведение вертикальных перил.	3 часа	16.10.24
20	Походная подготовка. Планирование маршрута.	3 часа	18.10.24
21	Бухтование верёвки. Личка: переправа по бревну маятником.	3 часа	19.10.24
22	Бухтование верёвки. Связки : переправа по бревну маятником. ОФП.	3 часа	23.10.24
23	Походная подготовка. Раскладка.	3 часа	25.10.24
24	Бухтование верёвки. Группа : повторить переправа по бревну маятником. ОФП.	3 часа	26.10.24
25	Бухтование верёвки. Группа : совершенствовать переправа по бревну маятником. ОФП.	3 часа	30.10.24
	ноябрь		
26	Походная подготовка. Раскладка.	3 часа	1.11.24
27	Узел «стремя». Личка: обучение восстановление навесной горизонтальной переправы.	3 часа	2.11.24
28	Ориентирование в заданном направлении. Движение по азимуту.	3 часа	6.11.24
29	Узел «стремя». Личка: закрепление восстановление навесной горизонтальной переправы.	3 часа	8.11.24
30	Узел «стремя». Личка: совершенствовать восстановление навесной горизонтальной переправы.	3 часа	9.11.24
31	Походная подготовка. Доврачебная помощь.	3 часа	13.11.24
32	Узел «удавка». Личка: на время восстановление навесной горизонтальной переправы.	3 часа	15.11.24
33	Узел «удавка». Личка: обучение восстановление параллельной переправы.	3 часа	16.11.24
34	Имитация лыжных ходов. Лыжероллеры.	3 часа	20.11.24
35	Узел «удавка». Личка: совершенствовать восстановление параллельной переправы.	3 часа	22.11.24

36	Узел «удавка». Личка: на время восстановление параллельной переправы.	3 часа	23.11.24
37	Имитация лыжных ходов. Лыжероллеры.	3 часа	27.11.24
38	Узел «брамшкотовый». Личка: обучение залинг 3 класс.	3 часа	29.11.24
39	Узел «брамшкотовый». Туртехника. Группа.ОФП.	3 часа	30.11.24
	декабрь		
40	Имитация лыжных ходов. Лыжероллеры.	3 часа	4.12.24
41	Узел «академический». Личка: закрепление залинг 3 класс.	3 часа	6.12.24
42	Узел «академический». Личка: совершенствовать залинг 3 класс.	3 часа	7.12.24
43	Коньковый ход-лыжи.	3 часа	11.12.24
44	Узел «академический». Личка: на время залинг 3 класс.	3 часа	13.12.24
45	Узел «булинь». Связки: обучение залинг 3 класс.	3 часа	14.12.24
46	Коньковый ход-лыжи.	3 часа	18.12.24
47	Узел «булинь». Связки: закрепление залинг 3 класс. ОФП.	3 часа	20.12.24
48	Узел «булинь». Связки: совершенствовать залинг 3 класс.	3 часа	21.12.24
49	Коньковый ход-лыжи. Ориентирование. Топография.	3 часа	25.12.24
50	Узел «булинь». Связки: на время залинг 3 класс.	3 часа	27.12.24
51	Коньковый ход-лыжи. Ориентирование. Топография.	3 часа	28.12.24
	январь		
52	Коньковый ход-лыжи.	3 часа	10.01.25
53	Личка: обучение вертикальный спуск с наведением и снятием. ОФП.	3 часа	11.01.25
54	Личка: закрепление вертикальный спуск с наведением и снятием. ОФП.	3 часа	15.01.25

55	Коньковый ход-лыжи. – техника.	3 часа	17.01.25
56	Личка: совершенствовать вертикальный спуск с наведением и снятием. ОФП.	3 часа	18.01.25
57	Личка: на время вертикальный спуск с наведением и снятием. ОФП.	3 часа	22.01.25
58	Коньковый ход-лыжи. Ориентирование. Топография.	3 часа	24.01.25
59	Личка: обучение блок: переправа по бревну маятником с наведением и снятием, подъём вверх, наклонная вниз с наведением и снятием самостраховки. ОФП.	3 часа	25.01.25
60	Личка: закрепление блок: переправа по бревну маятником с наведением и снятием, подъём вверх, наклонная вниз с наведением и снятием самостраховки. ОФП.	3 часа	29.01.25
61	Коньковый ход-лыжи. – техника.	3 часа	31.01.25
	февраль		
62	Личка: совершенствовать блок: переправа по бревну маятником с наведением и снятием, подъём вверх, наклонная вниз с наведением и снятием самостраховки. ОФП.	3 часа	1.02.25
63	Личка: на время блок: переправа по бревну маятником с наведением и снятием, подъём вверх, наклонная вниз с наведением и снятием самостраховки. ОФП.	3 часа	5.02.25
64	Коньковый ход-лыжи. Ориентирование. Топография.	3 часа	7.02.25
65	Личка: обучение блок: наклонная вверх, спуск с наведением и снятием, восстановление навесной горизонтальной. ОФП.	3 часа	8.02.25
66	Личка: закрепление блок: наклонная вверх, спуск с наведением и снятием, восстановление навесной горизонтальной. ОФП.	3 часа	12.02.25
67	Коньковый ход-лыжи. Ориентирование. Тактика в спортивном ориентировании.	3 часа	14.02.25
68	Личка: совершенствовать блок: наклонная вверх, спуск с наведением и снятием, восстановление навесной горизонтальной. ОФП.	3 часа	15.02.25
69	Личка: на время блок: наклонная вверх, спуск с наведением и снятием, восстановление навесной горизонтальной. ОФП. Походная подготовка	3 часа	19.02.25
70	Походная подготовка	3 часа	21.02.25
71	Личка: обучение блок: восстановление наклонная вверх, спуск наклонная вниз с наведением и	3 часа	22.02.25

	снятием самостраховки. ОФП.		
72	Личка: закрепление блок: восстановление наклонная вверх, спуск наклонная вниз с наведением и снятием самостраховки. ОФП. Походная подготовка. Организация походного быта.	3 часа	26.02.25
73	Личка: совершенствовать блок: восстановление наклонная вверх, спуск наклонная вниз с наведением и снятием самостраховки. ОФП.	3 часа	28.02.25
	март		
74	Личка: на время блок: восстановление наклонная вверх, спуск наклонная вниз с наведением и снятием самостраховки. ОФП.	3 часа	1.03.25
75	Походная подготовка. Искусственное дыхание.	3 часа	5.03.25
76	Личка: закрепление наведение и снятие навесной переправы.	3 часа	7.03.25
77	Походная подготовка. Искусственное дыхание.	3 часа	12.03.25
78	Личка: совершенствовать наведение и снятие навесной переправы. ОФП.	3 часа	14.03.25
79	Личка: на время наведение и снятие навесной переправы.	3 часа	15.03.25
80	Походная подготовка. Организация походного быта.	3 часа	19.03.25
81	Личка: обучение наведение и снятие параллельной переправы. ОФП.	3 часа	21.03.25
82	Личка: закрепление наведение и снятие параллельной переправы. ОФП.	3 часа	22.03.25
83	Походная подготовка. Организация походного быта.	3 часа	26.03.25
84	Личка: совершенствовать наведение и снятие параллельной переправы. ОФП.	3 часа	28.03.25
85	Личка: на время наведение и снятие параллельной переправы. ОФП.	3 часа	29.03.25
	апрель		
86	Ориентирование по выбору. с.Патакино.	3 часа	2.04.25
87	Группа: обучение переноска пострадавшего по бревну. ОФП.	3 часа	4.04.25
88	Группа: закрепление переноска пострадавшего по бревну. ОФП.	3 часа	5.04.25
89	Ориентирование по выбору. с.Патакино.	3 часа	9.04.25
90	Группа: совершенствовать переноска пострадавшего по бревну. ОФП.	3 часа	11.04.25
91	Группа: на время переноска пострадавшего по бревну. ОФП.	3 часа	12.04.25
92	Ориентирование по выбору. с.Патакино.	3 часа	16.04.25
93	Группа: обучение спуск с пострадавшим. ОФП.	3 часа	18.04.25
94	Группа: закрепление спуск с пострадавшим. ОФП.	3 часа	19.04.25

95	Походная подготовка	3 часа	23.04.25
96	Группа: совершенствовать спуск с пострадавшим. ОФП.	3 часа	25.04.25
97	Группа: на время спуск с пострадавшим. ОФП.	3 часа	26.04.25
98	Группа: на время спуск с пострадавшим. ОФП.	3 часа	30.04.25
	май		
99	Группа: закрепление подъём с пострадавшим. ОФП.	3 часа	7.05.25
100	Техника гребка - каяк, байдарка, катамаран. Прохождение ворот. Спасание утопающего со льдины.	3 часа	14.05.25
101	Группа: совершенствовать подъём с пострадавшим. ОФП.	3 часа	16.05.25
102	Группа: на время подъём с пострадавшим. ОФП. Реанимация пострадавшего.	3 часа	17.05.25
103	Техника гребка - каяк, байдарка, катамаран. Прохождение ворот. Спасание утопающего из воды.	3 часа	21.05.25
104	Группа: обучение навесная переправа с пострадавшим. ОФП. Преодоление завала.	3 часа	23.05.25
105	Группа: закрепление навесная переправа с пострадавшим. ОФП. Разжигание костра трением.	3 часа	24.05.25
106	Техника гребка - каяк, байдарка, катамаран. Прохождение ворот.	3 часа	28.05.25
107	Группа: совершенствовать навесная переправа с пострадавшим. ОФП. Спасработы при аварии.	3 часа	30.05.25
108	Группа: на время навесная переправа с пострадавшим. ОФП. Итоговое занятие.	3 часа	31.05.25

Список литературы, использованной педагогом при написании образовательной программы

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

Список литературы для педагогов дополнительного образования

1. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352 с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкуль- тура и спорт, 1985.
3. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС», 1990.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
8. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
9. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
10. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
11. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
12. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
13. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
14. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков.

– М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.

15. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.

16. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

17. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

Список литературы для детей и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.

2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.

3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.

4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987

5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.

6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.

8. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.