

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
научно-методического совета
от «29» августа 2025 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Л.С. Козлова
Приказ № 140-ОД
«29» августа 2025 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Разноуровневая

туристско-краеведческой направленности

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Уровень программы: стартовый, базовый

Возрастная категория: 10 -14 лет

Состав группы: 10-12 чел.

Срок реализации: 3 года

ID-номер программы в Навигаторе: 29015

Составитель:
Фомич Юлия Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь,
2025 год

«Если бы все в мире заботились друг о друге, как это делают люди на тропе, и, если бы каждый подходил к каждому дню с такой же надеждой и оптимизмом, как и туристы, мир был бы лучше».

Дж.Таллис

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Программа «Спортивный туризм» составлена в соответствии с нормативными документами и локальными актами:

- 1.** Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
- 2.** Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- 3.** Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- 4.** Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- 5.** Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 6.** Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 7.** Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СанПиН);
- 8.** Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 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";
- 9.** Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- 10.** Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
- 11.** Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

12. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

13. Устав МАУ ДО СДДТ;

14. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся МАУ ДО СДДТ.

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

Программа предполагает интеграцию с естествознанием, математикой и социальной практикой.

Занятия в туристско-краеведческих объединениях

- способствуют возрождению духовности, национального сознания, любви к родной стране у подрастающего поколения;
- воспитывают уважение к человеку и его труду;
- повышают результативность обучения и воспитания благодаря использованию ярких примеров из окружающего мира;
- обогащают опытом совместной деятельности, общения;
- способствуют личностному развитию ребенка;
- развивают желание пополнять собранными во время походов и экскурсий материалами краеведческие выставки МАУ ДО СДДТ;
- научат постоянно следить за экологическим состоянием окружающей среды и своевременно знакомить с результатами исследований общественность.

Новизна программы.

Многолетний опыт с детьми показывает, что самое важное для подрастающего поколения является межличностное общение. Люди могут раскрываться и показывать свои качества в нестандартных ситуациях, где они изучают не только себя, но и лучше узнают других, а такие нестандартные ситуации постоянно возникают как в тренировочном, так и соревновательном процессе, не говоря уже о большой практической значимости походов. Детей привлекает возможность попробовать свои силы в увлекательном и многогранном виде спорта, сравнить свои результаты с мастерами, получить опыт на мастер-классе. Программа включает в себя учебный материал по спортивному туризму, ориентированию, изучения правил соревнований, правил судейства по туризму и регламента различных видов туризма.

Актуальность программы.

Занятия спортивным туризмом воспитывают в обучающихся умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации,

которая искусственно создается на различных соревнованиях, а также в походах. Кроме того, у детей формируются такие качества, как выносливость, быстрота реакции, высокая работоспособность, умение преодолевать себя.

Программа разрабатывалась в соответствии со спецификой края, социально-психологическими потребностями обучающихся и рассчитана, на создание условий для формирования устойчивого желания обучающихся вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации в социуме через социализацию, строящуюся на укреплении своего здоровья, повышении образовательного уровня в общеобразовательной школе для большей результативности, занятости обучающегося в объединении, позволяющей ему уйти от неблагоприятной среды.

Таким образом, программа не только значима и актуальна, она еще и перспективна и востребована. Постепенное формирование у подростков профессиональных навыков позволяет, с одной стороны, закрепить желания обучаться в данном объединении, а с другой – связать свою жизнь с деятельностью, где понадобятся знания по туризму и краеведению. Более того, обучающиеся не ведут обособленный образ жизни, а чувствуют себя частью большого коллектива.

Отличительные особенности программы.

Данная программа отличается от уже существующих комплексностью, универсальностью, дифференцированностью и практической пользой от получаемых навыков в повседневной жизни каждого ребенка.

Многолетняя апробация программы позволяет сделать выводы о том, что увеличилось число обучающихся, выполняющих нормативы по спортивному туризму, увеличился процент детей, связывающих свои ожидания с профессиями спасателя, тренера – преподавателя или тренера-помощника, а также гида-проводника.

Данная программа включает в себя туристскую подготовку и занятия туризмом с выполнением разрядных требований Единой Всероссийской спортивной классификации в объеме нормативов и требований «Юный турист» и «Турист России».

В обучении преобладают такие формы как практические занятия (тренировки, соревнования), теоретические занятия, походы и туристско-спортивные мероприятия.

Для выявления соответствия реального хода воспитательного процесса целям и задачам воспитания в учреждении дополнительного образования детей программой предусмотрено использование методов контроля и управления образовательным процессом: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, участие родителей в воспитательном процессе и другое.

Программа предполагает овладение знаниями, умениями и навыками в области техники туристических походов, топографии и ориентирования, организации туристского быта, элементарной медицины, краеведения, которые создают условия для самоопределения обучающихся в социуме.

Обязательным разделом программы является спортивное ориентирование на местности с компасом и картой. Ориентирование - необходимый и обязательный элемент действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием совершенствует умения обучающихся передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. Ориентирование носит также большой оздоровительный потенциал – занятия, как правило, проходят на открытом воздухе, в лесной зоне. Сочетание туризма и ориентирования имеет огромное значение для формирования таких способностей обучающихся, как умение принимать верные решения в сложных жизненных ситуациях. Соединение в одном спортивном маршруте коллективных и индивидуальных действий, обучающихся позволяет педагогу формировать умение подростков жить и трудиться как в коллективе, так и самостоятельно, умение принимать нужные решения в сложных условиях жизни и нести за них личную ответственность.

Уровень программы

Программа «Спортивный туризм» является разноуровневой.

1 год обучения

- стартовый (ознакомительный), рассчитанный на получение новых знаний в области навыков спортивного ориентирования, минимальную сложность для освоения содержания программы развитие мотивации к занятию спортом.

2,3 годы обучения

- базовый, предусматривающий участие в спортивных мероприятиях и судейскую практику.

Региональный компонент. Необходимым условием для занятий детским альпинизмом является объект восхождений – горы. Ставропольский край географически расположен вблизи Главного Кавказского Хребта, его отрогов Западного и Центрального Кавказа: районы Домбая, Архыза, Махара, Узункола, Аксаута, Приэльбрусья, поэтому, коллективные выезды в горы требуют незначительных затрат и делают занятия альпинизмом и туризмом более доступными, чем в других регионах России.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учебную группу численностью 10-12 человек, входящих в объединение и сформированных по возрастному принципу в зависимости от уровня начальной и спортивной подготовки. В объединении «Спортивный туризм» зачисляются дети от 10 до 14 лет включительно, не имеющие медицинских противопоказаний, подтвержденных медицинской справкой. Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Для оказания положительного влияния физических нагрузок на растущий организм обучающихся необходимо контролировать выполнение физических упражнений на выносливость, переключая внимание с одного упражнения на другое.

Психологические процессы возраста (10-14 лет) находятся в стадии совершенствования: происходят важные процессы, связанные с перестройкой памяти - активно начинает развиваться логическая память, которая в период развития подростка становится основной, наряду с произвольной и опосредованной. В этот период исследователями отмечается прирост продуктивности непосредственного и одновременное увеличение опосредованного запоминания, что является одним из условий занятий туризмом.

С точки зрения развития общих и специальных способностей в подростковом возрасте (10-14 лет) можно отметить следующее: в учении формируются общие интеллектуальные способности, особенно понятийное теоретическое мышление. В общении формируются и развиваются коммуникативные способности, включающие умения вступать в контакт с незнакомыми людьми. Добиваться их расположения и взаимопонимания, достигать поставленных целей. В труде идет активный процесс становления тех практических умений и навыков, которые в будущем понадобятся для совершенствования профессиональных способностей.

В развитии мышления характерной чертой подросткового возраста является психологическая готовность и фактическая способностью к различным видам учения. Этот возраст отличает склонность к экспериментированию, тяга к самостоятельности и оригинальности мышления. Наблюдается повышенная интеллектуальная активность подростков, их выраженное стремление проникнуть в суть вещей.

Опыт показывает, что если в этом возрасте не дать возможность ребенку заняться каким – либо делом серьезно и заинтересованно, то вряд ли можно рассчитывать на выработку у него хороших профессиональных умений или просто практических навыков, которые помогут самоопределиться и адаптироваться в окружающем мире.

Учитывая психофизиологические особенности обучающихся этого возраста, программа предусматривает развитие профессиональных умений и навыков, характерных специфике работы и формированию определенного уровня интеллекта, так как без достаточно высокого уровня общего интеллектуального развития немислимы значительные успехи в любой «взрослой» деятельности.

Большое место в программе занимает развитие специальных способностей обучающихся, являющихся базой для множества видов разнообразной профессиональной деятельности.

Объем и срок реализации программы.

Срок реализации программы – 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 576 часов. Количество учебных часов: 1 год обучения – 144 часа, 2-й год обучения - 216 часов, 3-й год обучения - 216 часов.

Режим занятий.

Режим занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Учебные занятия для каждой из групп проходят:

4 часа в неделю для учащихся первого года обучения, 2 раза в неделю по 2 академических часа;

6 часов в неделю для второго и третьего года, 2 раза в неделю по 3 академических часа.

Продолжительность 1 академического часа - 45 мин., перерыв между занятиями - 10 минут.

Особенности реализации.

Для реализации задач необходимы: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовки.

В разделе физическая подготовка подразумеваются занятия упражнениями и тренировка, как в самом туризме, так и в других видах спорта (легкая атлетика, ориентирование), дополняющих физическую подготовку спортсмена.

Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной техники передвижения и страховки.

Тактическая подготовка - это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей спортсмена, его снаряжения при прохождении дистанций разных уровней сложности, на разных рельефах.

Теоретическая подготовка должна обогащать и расширять спортсменов в области туризма и спорта. Кроме того, в подготовку туриста включается обучение элементарным навыкам оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшему и транспортировку его в условиях похода с помощью специальных и подручных средств.

Программа постоянно уточняется и дорабатывается с учетом появления новых форм образовательной деятельности, новых конкурсов и соревнований, нового опыта, накапливаемого в процессе реализации программы, или предъявляемого специальной литературой. Так содержание многих занятий по подготовке к соревнованиям по спортивному туризму, программы которых постоянно обновляются (с целью соответствия уровню всероссийских соревнований), тоже обновляется непосредственно перед самым занятием.

Программа «Спортивный туризм» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско-краеведческой деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Воспитание, обучение и развитие - происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях.

Самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях маршрута способствует приобретению необходимого социального опыта, опыта личностных и общественных отношений, формирует качества демократического самоутверждения.

Учебные группы по своему составу смешанные. Дозировка физической нагрузки учитывается в соответствии с физиологическими особенностями обучающихся (девочек и мальчиков) при планировании и проведении практических занятий и походов выходного дня.

Форма обучения – очная, групповая.

Перечень видов занятий.

Лекции, работа с литературой, работа со спортивными картами, демонстрация фото-видео материала, тренинг, групповые теоретические и практические занятия по расписанию, занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов, инструкторская и судейская практика, путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

Основной формой проведения занятий в спортивном туризме являются занятия, которые условно подразделяются на следующие типы: учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. На этих занятиях, соответственно, происходит начальное обучение основам краеведения, топографии и ориентирования, основным приемам и способам передвижения и преодоления различных форм горного рельефа, отрабатываются навыки работы со снаряжением. В дальнейшем происходит отработка технических приёмов и совершенствование полученных умений и навыков, техники и тактики в период подготовки к соревнованиям.

Занятие по типу может быть комбинированным, новых знаний, теоретическим, практическим, диагностическим, контрольным, итоговым, тренировочным и др.

Образовательная программа предусматривает следующие формы проведения занятий: проведение походов выходного дня (ПВД) по культурно-историческим и природным памятникам малой Родины, учебно-тренировочных сборов и походов (УТС), участие в городских и краевых соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, работу в спортивном зале и на тренировочном полигоне. Такие формы проведения занятий позволяют отработать умения и двигательные навыки, получить дополнительные знания, накопить опыт для участия в соревнованиях по спортивному туризму.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного и психологического роста обучающихся, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года), зачётные задания (технические нормативы) по пройденным темам, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.

2.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: формирование личности учащихся посредством привлечения их к систематическим занятиям спортивным туризмом на основе изучения и познания родного края в туристских походах и на соревновательных маршрутах, формирования навыков оказания помощи и спасения людей, попавших в сложную ситуацию

Задачи программы:

Образовательные:

- овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками, необходимыми для пешего перехода первой и второй категорий сложности и участия в соревнованиях по ориентированию в соответствии с требованиями класса массовых разрядов в своей возрастной группе;

- выработать у обучающихся навыки самостоятельной работы с картой и компасом;

- создать условия для физического и нравственного оздоровления детей, приобщения их к духовным ценностям;

- создать условия для спортивного перспективного развития и совершенствования личности.

формировать коммуникативно – личностные отношения в детском коллективе через коллективную совместную деятельность.

Развивающие:

- создать условия для физического и нравственного оздоровления детей, приобщения их к духовным ценностям;

- создать условия для спортивного перспективного развития и совершенствования личности.

Воспитательные:

- создать условия для формирования и развития личности и ее морально-психологических и волевых качеств, нравственного воспитания;

- расширить познание окружающего мира посредством общения с природой, изучением культурно-исторического наследия малой Родины Ставрополя.

- воспитывать уважительное отношение к окружающим посредством соблюдения норм и правил индивидуальной защиты и создания комфортной безопасной среды для процесса обучения.

Здоровьесберегающие:

реализуются в проведении бесед по охране здоровья, изучении влияний неблагоприятных факторов на организм, оказании первой помощи в

экстремальных ситуациях, в походах, на экскурсиях, в быту; правилах дорожного движения.

2.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты.

Будут знать:

- правила техники безопасности при проведении походов различной категории сложности, в комбинированных маршрутах;
- туристские возможности и краеведческие особенности Ставропольского края и города Ставрополя;
- углубятся ранее полученные знания в таких видах как ориентирование, спортивный пешеходный туризм;
- основы гигиены и закаливания, пищевой и водный режимы в сложных походах.

Будут уметь:

- составлять комбинированные маршруты на 7-10 дней, используя знания по технике безопасности, тактике, пищевому и питьевому режиму, упаковке и переноске продуктов и снаряжения;
- овладеют приемами оказания первой помощи.
- чувствовать себя уверенно в знакомом коллективе.

Метапредметные результаты. По итогам обучения, обучающиеся будут уметь с помощью педагога и родителей:

- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием изучаемого материала;
- проектировать, принимать и ставить учебную цель и задачу; использовать общие приёмы планирования достижения поставленной цели;
- находить и извлекать необходимую информацию из различных источников;
- адекватно оценивать результаты своей деятельности, собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- уметь осознанно строить сообщения в устной форме, описывая результаты своих наблюдений и исследований;
- передавать информацию устными способами;
- работать в группе, выполняя различные социальные роли;
- выражать свои мысли и убеждения, формулируя собственное мнение и позицию; строить монологичное высказывание;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; строить понятные для партнёра высказывания;
- слушать собеседника.

Личностные результаты.

- сознательность и ответственность подростка в вопросах личной и общественной безопасности.
- отношение к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.
- осознанное выполнение правил поведения в условиях похода и соревнования, на занятиях;
- эмоциональная устойчивость в процессе выступления на соревнованиях;

- адекватная самооценка, оценка выступления на соревнованиях;
- стремление к совершенствованию результатов в спортивном туризме;
- конструктивное взаимодействие с другими членами коллектива и взрослыми.

По итогам освоения программы у обучающихся будут развиты такие личностные качества, как целеустремленность, активность в достижении намеченных целей, дисциплинированность и ответственность.

Контроль круглогодичной начальной и спортивной подготовки юных туристов заключается в повышении уровня туристско-краеведческих знаний, физической, тактико-технической и морально- психологической подготовки, контроль за которыми осуществляется путем промежуточных аттестаций в течение учебного года и теоретического зачета за год. Итоговым результатом по уровням обучения являются выполнение разрядных норм на 1 юношеский, 3-й и 2-ой спортивный разряд на соревнованиях по спортивному туризму. Другой прогнозируемый результат в сфере профессиональной подготовки – овладение профессиональными приемами и навыками, которые помогут детям при выборе будущей профессии. Умение проведения поисково-спасательных работ в системе МЧС, эколого-краеведческих наблюдений, геолого-географических исследований и других направлений деятельности.

2.4 Воспитательный потенциал.

Воспитательная работа строится соответственно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Она направлена на формирование у детей гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека. Обучающиеся принимают активное участие в выставках, посвященных дню Победы, дню освобождения Ставрополя от немецких захватчиков, экологических десантах, экскурсиях по городу, краю, изучают памятники природы. Все это способствует самоутверждению подростков, гармоничному развитию личности, адаптации подростков в жизни.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа направлена на формирование личностных качеств (честности, доброжелательности, самостоятельности, ответственности, настойчивости, смелости, терпеливости), на формирование в каждом бережное отношение и любовь к природе во время занятий.

Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня, в выездных палаточных лагерях.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в туристы;
- проводы выпускников;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео);
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;

- совместные экскурсии, походы на выставки, театры и кино;
- оформление учебных стендов и достижений обучающихся.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания понятий об общечеловеческих ценностях, серьезно обращается внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивание не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения учащихся, их высказываниями и оценкой соперников во время соревнований, можно сделать выводы о формировании у занимающихся необходимых качеств. (План воспитательной работы прилагается. Приложение №1)

2.5 Учебный план 1 года обучения 144 часа

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.					
1.	Тема 1.1 Введение в программу Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-	Беседа
2.	Тема 1.2 Воспитательная роль туризма. Начальная аттестация	2	2		Тестирование
3.	Тема 1.3 Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	Беседа Работа с карточками
4.	Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе	6	2	4	Беседа Опрос
5.	Тема 1.5 Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	2	2	Беседа Ролевая игра
6.	Тема 1.6 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2		Беседа
7.	Тема 1.7 Подведение итогов похода	2	2		Беседа
8.	Тема 1.8 Проверка уровня знаний и умений. Туристские слеты и соревнования	12	2	10	Сдача нормативов
РАЗДЕЛ 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ					
9.	Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки	6	2	4	Беседа Задания на карточках
10	Тема 2.2 Способы ориентирования. Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2	Беседа Опрос
11	Тема 2.3 Компас, работа с компасом. Измерение расстояний	6	2	4	Тестирование
12	Тема 2.4 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	2	4	Сдача нормативов

РАЗДЕЛ 3. КРАЕВЕДЕНИЕ					
19	Тема 3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	4	-	Беседа
20	Тема 3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4	Викторина
21	Тема 3.3 Изучение района путешествия	4	2	2	Беседа
22	Тема 3.4 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2	Чтение докладов
РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.					
23	Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2	Беседа
24	Тема 4.2 Походная медицинская аптечка	4	2	2	Викторина
25	Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Тестирование
26	Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего. Проверка уровня знаний и умений	4	2	2	Беседа Опрос
РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.					
27	Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	Беседа
28	Тема 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	2	2	Беседа Опрос
29	Тема 5.3 Общая физическая подготовка. Промежуточная аттестация. Аттестация по итогам освоения программы	16	2	14	Сдача нормативов
30	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	30	2	28	Соревнования, сдача разрядных нормативов
	Всего	144	48	96	

Содержание учебного плана 1 года обучения

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Тема 1.1 Введение в программу. Туристские путешествия, история развития туризма. (2 часа)

Теория. Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды спортивного туризма: пешеходный, конный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Туристские нормативы, разряды и звания. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», «Школа Безопасности», «Юный Спасатель», основные направления движения.

Тема 1.2. Воспитательная роль туризма. (2 часа)

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественнополезная работа.

Тема 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение. (4 часа)

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Тема 1.4. Подготовка к походу, путешествию. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе. (6 часов)

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.5 Туристские должности в группе. Должности в группе постоянные и временные. Правила движения в походе, преодоление препятствий. (4 часа)

Теория. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные и временные должности в группе. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Тема 1.6. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий по спортивному туризму. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. (2 часа)

Теория. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры

безопасности при преодолении естественных препятствий. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Тема 1.7. Подведение итогов похода. (2 часа)

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Тема 1.8. Туристские слеты и соревнования. Проверка уровня знаний и умений. (12 часов)

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования в качестве участников.

РАЗДЕЛ 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. (6 часов)

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и спортсменов. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Тема 2.2. Способы ориентирования. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).
Протокол движения.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Тема 2.3. Компас, работа с компасом. Измерение расстояний.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Тема 2.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

РАЗДЕЛ 3. КРАЕВЕДЕНИЕ.

Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Знакомство с картой своего края.

Тема 3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

Практика. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Тема 3.3. Изучение района путешествия

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев.

Практика. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Тема 3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория. Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практика. Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и

достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Тема 4.2. Походная медицинская аптечка

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Практика. Ведение дневника спортсмена.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка. Аттестация по итогам освоения программы.

Теория. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Работа с туристским снаряжением. Техника и тактика спортивного туризма. Организация и прохождение этапов дистанции-пешеходной, дистанции-пешеходной-связки, дистанции-пешеходной-группы.

**Учебный план 2 года обучения
216 часов**

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.					
1	Тема 1.1 Личное и групповое туристское снаряжение. Начальная аттестация	3	1	2	Беседа
2	Тема 1.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	1	2	Беседа
3	Тема 1.3 Подготовка к походу, путешествию	6	3	3	Викторина
4	Тема 1.4 Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	1	2	Тестирование
5	Тема 1.5 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	3	2	1	Беседа
6	Тема 1.6 Подведение итогов похода	3	2	1	Чтение докладов
7	Тема 1.7 Проверка уровня знаний и умений. Участие в соревнованиях.	6	-	6	Сдача нормативов
РАЗДЕЛ 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ					
8	Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте	3	1	2	Беседа
9	Тема 2.2 Условные знаки	6	3	3	Тестирование
10	Тема 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут	6	3	3	Викторина
11	Тема 2.4 Компас, работа с компасом	6	3	3	Работа с карточками
12	Тема 2.5 Измерение расстояний	6	3	3	Математические задачи
13	Тема 2.6 Способы ориентирования	9	3	6	Тестирование
14	Тема 2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Проверка уровня знаний и умений	12	3	9	Сдача нормативов
РАЗДЕЛ 3. КРАЕВЕДЕНИЕ.					
15	Тема 3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3	3	-	Беседа
16	Тема 3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	9	3	6	Викторина
17	Тема 3.3 Изучение района путешествия	6	3	3	Беседа
18	Тема 3.4 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	-	6	Беседа
РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.					
4.1	Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	6	3	3	Викторина

4.2	Тема 4.2 Походная медицинская аптечка	6	3	3	Беседа
4.3	Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	9	3	6	Тестирование
4.4	Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего. Проверка уровня знаний и умений. Промежуточная аттестация.	6	3	3	Сдача нормативов
5	РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.				
5.1	Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	3	3	-	Беседа
5.2	Тема 5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Проверка уровня знаний и умений	6	3	3	Сдача нормативов
5.3	Тема 5.2 Общая физическая подготовка. Аттестация по итогам освоения программы.	42	3	39	Сдача нормативов
5.4	Тема 5.3 Специальная физическая подготовка	39	3	36	Сдача разрядных нормативов
	Всего	216	59	157	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Тема 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение. Начальная аттестация. (3 часа)

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Начальная аттестация.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Тема 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (3 часа)

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в
Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Установка палаток. Размещение вещей в них.

Тема 1.3. Подготовка к походу, путешествию. (3 часа)

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Практика. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Тема 1.4. Правила движения в походе, преодоление препятствий (3 часа)

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Тема 1.5. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. (3 часа)

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправ.

Тема 1.6. Подведение итогов похода

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение

творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Практика. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Тема 1.7. Проверка уровня знаний и умений. Туристские соревнования

Практика. Виды туристских соревнований и особенности их проведения.

Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города и края в качестве участников.

РАЗДЕЛ 2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. (3 часа)

Теория. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Тема 2.2. Условные знаки. (6 часов)

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Тема 2.4. Компас, работа с компасом. (6 часов)

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Теория. 2.5. Измерение расстояний. (6 часов)

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Тема 2.6. Способы ориентирования. (9 часов)

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Практика. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Тема 2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (12 часов)

Теория. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные

ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

РАЗДЕЛ 3. КРАЕВЕДЕНИЕ.

Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (3 часа).

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте.

Тема 3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. (9 часов)

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеев края.

Практика. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Тема 3.3. Изучение района путешествия. (6 часов)

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев.

Практика. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Тема 3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (6 часов)

Практика. Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (6 часов)

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и

занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практика. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Тема 4.2. Походная медицинская аптечка. (6 часов)

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

(9 часов)

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. Промежуточная аттестация. (6 часов)

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Промежуточная аттестация.

РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. (3 часа)

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Аттестация по итогам освоения программы. (6 часов)

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка (42 часа)

Теория. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости,

быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Работа с туристским снаряжением. Техника и тактика спортивного туризма. Организация и прохождение этапов дистанции-пешеходной, дистанции-пешеходной-связки, дистанции-пешеходной-группы.

Учебный план 3 года обучения 216 часов

№ п/п	Наименование темы занятий	всего	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
РАЗДЕЛ 1.ОСНОВЫ ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКИ.					
1.	Тема 1.1.Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода. Начальная аттестация.	3	1	2	Беседа
2.	Тема 1.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	1	2	Беседа
3.	Тема 1.3 Организация питания.	3	1	2	Викторина
РАЗДЕЛ 2.ОСНОВЫ АЛЬПИНИЗМА И СКАЛОЛАЗАНИЯ.					
4.	Тема 2.1.Происхождение горных систем. Горные системы мира.	3	2	1	Беседа
5.	Тема 2.2.Формы горного рельефа. Процессы горообразования.	3	2	1	Чтение докладов
6.	Тема 2.3.Основные правила скалолазания. Горный туризм.	6	3	3	Тестирование
РАЗДЕЛ 3.ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.					
7.	Тема 3.1 Топографическая и спортивная карта.	3	1	2	Беседа
8.	Тема 3.2 Компас, работа с компасом.	6	3	3	Викторина
9.	Тема 3.3 Способы ориентирования.	6	3	3	Беседа
10.	Тема 3.4 Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	6		6	Беседа
РАЗДЕЛ 4. КРАЕВЕДЕНИЕ.					
11.	Тема 4.1 Изучение района путешествия.	3	3		Беседа
12.	Тема 4.2 Краеведческие наблюдения в походе.	6	3	3	Викторина
РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ, ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.					
13.	Тема 5.1.Специальные средства оказания первой доврачебной помощи.	3	3		Беседа
14.	Тема 5.2.Симптомы заболеваний, особенности обнаружения их в походных условиях.	3		3	Беседа
15.	Тема 5.3.Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	3	3		Викторина
16.	Тема 5.4. Приемы транспортировки	6		6	Тестирование

	пострадавшего.				
	РАЗДЕЛ 6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДАХ. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ В ПОХОДАХ.				
17.	Тема 6.1 Обеспечение безопасности в условиях преодоления сложных естественных препятствий.	3		3	Чтение докладов
18.	Тема 6.2 Техника безопасности в походных условиях.	3	2	1	Тестирование
	РАЗДЕЛ 7. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.				
19.	Тема 7.1 Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	6	3	3	Беседа
20.	Тема 7.2 Планирование спортивной тренировки. Общая физическая подготовка. Промежуточная аттестация.	27		27	Сдача нормативов
21.	Тема 7.3 Специальная физическая подготовка.	33		33	Сдача нормативов
22.	Тема 7.4 Выполнение технических приемов.	24	3	21	Сдача нормативов
	РАЗДЕЛ 8. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ.				
23.	Тема 8.1 Контрольные упражнения. Аттестация по результатам освоения программы	15		15	Сдача нормативов
	Тема 8.2 Соревнования по спортивному туризму.	15		15	Соревнования
	РАЗДЕЛ 9. СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.				
24.	Тема 9.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Правила туристских соревнований.	3	3		Беседа
25.	Тема 9.2 Права и обязанности спортивных судей. Судейские категории, порядок и условия их присвоения.	3	3		Беседа
26.	Тема 9.3 Нормативные документы по туризму.	3	3		Беседа
27.	Тема 9.4. Организация и судейство различных видов дистанций. Методика судейства отдельных видов.	3		3	Беседа
28.	Тема 9.5. Организация и проведение соревнований по туризму.	9		9	Тестирование
	ИТОГО	216	44	172	

Содержание учебного плана 3 года обучения

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Тема 1.1. Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода. Начальная аттестация. (3 часа)
Теория. Степенные и категорийные походы. Маршрутная комиссия. Правила организации и проведение туристских походов. Подбор группы, распределение обязанностей.
Практика. Определение цели путешествия, выбор маршрута. Ведение

походных записей.

Тема 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (3 часа)

Теория. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания и сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практика. Выбор района путешествия, его изучение. Разработка маршрута 1, 2 категории сложности. Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором, ТБ. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Тема 1.3. Организация питания. (3 часа)

Теория. Особенности организации питания в различных видах туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование питательных высококалорийных смесей. Зависимость меню от сложности нагрузки и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Практика. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ АЛЬПИНИЗМА И СКАЛОЛАЗАНИЯ.

Тема 2.1. Происхождение горных систем. Горные системы мира.

(3 часа)

Теория. Основные сведения о происхождении гор. Основные формы горного рельефа. Отдельные элементы форм горного рельефа. Ледники и их типы. Особенности ледниковой поверхности, ледниковые трещины. Понятие о ледопаде. Морены движущиеся и отложенные, донные, поверхностные, боковые, срединные, береговые, внутренние, конечные. Общая характеристика наиболее значительных систем мира.

Практика. Изучение различных форм рельефа во время проведения походов, просмотров фотографий, видеофильмов.

Тема 2.2. Формы горного рельефа. Процессы горообразования. (3 часа)

Теория. Основные горные системы России, их туристские возможности.

Основные хребты, реки, долины; климат, высотность. Кавказ, физико-географические особенности.

Практика. Работа с картой, нахождение объектов по описанию. Характеристика разных форм рельефа.

Тема 2.3. Основные правила скалолазания. Горный туризм. (6 часов)

Теория. Специальное снаряжение альпиниста, скалолаза.

Снаряжение для горного путешествия. Веревки, крючья, скальные молотки, закладки, ледобуры. Основные правила скалолазания. Свободное лазание и искусственное. Особенности горного похода. Категорийность и сложность перевалов. Акклиматизация на высоте. «Горная болезнь» что это такое? Особенности питания в горном походе.

Практика. Отработка навыков работы со специальным альпинистским снаряжением.

РАЗДЕЛ 3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Тема 3.1. Топографическая и спортивная карта. (3 часа)

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них.

Практика. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Виды маркировки туристской тропы. Корректировка спортивной карты. Техника рисовки карт. Приёмы составления схемы.

Тема 3.2. Компас, работа с компасом. (6 часов)

Теория. Устройство компаса, правила пользования им.

Практика. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Тема 3.3. Способы ориентирования. (6 часов)

Теория. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Практика. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и

упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Тема 3.4. Соревнования по спортивному ориентированию. (6 часов)

Практика. Знакомство с разными видами соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

РАЗДЕЛ 4. КРАЕВЕДЕНИЕ.

Тема 4.1. Изучение района путешествия. (3 часа)

Теория. Изучение краеведческой литературы, периодических изданий, отчетов о спортивных походах. Работа с картографическим и фотоматериалом. Полевой дневник, полевая опись.

Тема 4.2. Краеведческие наблюдения в походе. (6 часов)

Теория. Методика краеведческих наблюдений.

Практика. Паспорт экскурсионного объекта. Фотографирование, зарисовка, привязка объекта. Составление отчета о походе. Работа с картами.

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ, ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

Тема 5.1. Специальные средства оказания первой доврачебной помощи. (3 часа)

Теория. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Практическое оказание первой помощи условно пострадавшему (определение вида травмы, установка диагноза). Отработка навыков наложения повязок, жгута.

Тема 5.2. Симптомы заболеваний, особенности обнаружения их в походных условиях. (3 часа)

Практика. Симптомы простудных заболеваний, пищевых отравлений, кислородного голодания. Диагностика заболеваний и травм. Контроль и самоконтроль в условиях автономного похода.

Тема 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (3 часа)

Теория. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы в области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи,

перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Оказание помощи пораженному молнией, электрическим током с соблюдением правил безопасности. Практическое оказание первой помощи условно пострадавшему (определение вида травмы, установка диагноза). Отработка навыков наложения повязок, жгута.

Тема 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (6 часов)

Практика. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление разных видов носилок.

Разучивание приемов транспортировки. Транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление разных видов носилок.

РАЗДЕЛ 6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДАХ. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ В ПОХОДАХ.

Тема 6.1. Обеспечение безопасности в условиях преодоления сложных естественных препятствий. (3 часа)

Практика. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка при преодолении брода.

Практическая отработка навыков движения по различному грунту, преодолению препятствий.

Тема 6.2. Техника безопасности в походных условиях. (3 часа)

Теория. Опасности в туризме субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Понятия об опасных и вредных факторах окружающей среды. Опасные явления природы, возникновение и последствия. Меры предосторожности во время грозы. Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Первая помощь при отравлении, укусе змеи, насекомого. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем в лесу.

Подготовка человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды.

Практика. Планирование нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Работа в искусственно созданной экстремальной ситуации.

РАЗДЕЛ 7. ОБЩАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 7.1. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках. (6 часов)

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления.

Практика. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Тема 7.2. Планирование спортивной тренировки. Общая физическая подготовка (ОФП). Промежуточная аттестация. (27 часов)

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами. Легкая атлетика.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Тема 7.3. Специальная физическая подготовка. (33 часа)

Практика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в

заранее выбранном направлении.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склона, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Тема 7.4. Выполнение технических приемов.

Теория. Накопитель. Подводящие и отводные перила. Судейская страховка.

Практика. Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам.

Организация и подключение самостраховки. Наведение перил. Движение по

перилам. Самосброс. Спуск (подъем) по склону с верхней командной

страховкой. Требования к организации верхней командной страховки.

Промежуточные пункты страховки. Подключение к перилам. Переправа

маятником через ручей, овраг. Транспортировка груза на этапах.

Наведение и снятие технических этапов. Обеспечение личной страховки и

командной страховки. Отработка техники движения и работы в коридоре,

рабочей зоне. Работа со специальным снаряжением. Отработка навыков

работы на разных видах дистанций. Личное прохождение этапов. Работа

связок. Работа группы.

РАЗДЕЛ 8. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ.

Тема 8.1. Контрольные упражнения. Аттестация по результатам освоения программы (15 часов)

Практика. Знакомство с видами контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов 2 раза в год.

Тема 8.2. Соревнования по спортивному туризму. (15 часов)

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в соответствии планом спортивного комитета, учебного учреждения дополнительного образования. Аттестация по итогам освоения программы.

РАЗДЕЛ 9. СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 9.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований.

Теория. Правила туристских соревнований. (3 часа)

Работа службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности.

Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Работа службы секретариата и информации. Задачи и содержание работы секретариата. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Оформление командных, информационных карточек. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация участников. Организация информации с дистанции.

Организация работы служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Тема 9.2. Права и обязанности спортивных судей. Судейские категории, порядок и условия их присвоения. (3 часа)

Права и обязанности судей. Судейская документация. Работа с документацией.

Тема 9.3. Нормативные документы по туризму. (3 часа)

Теория. Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Правила соревнований по спортивному туризму. Разряды и звания в туризме, ориентировании. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

Тема 9.4. Организация и судейство различных видов дистанций. Методика судейства отдельных видов. (3 часа)

Практика. Организация и судейство вида «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования по выполнению отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования — «спортивное ориентирование». Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладка азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты. Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков, и включение в программу туристских слетов и соревнований. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов. Обеспечение безопасности в соревнованиях по

ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ. Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции: в планировании ее на карте и установке на местности.

Организация и судейство вида «Туристская техника»

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Подбор этапов, соответствующих туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Тема 9.5. Организация и проведение школьных соревнований по туризму. (9 часов)

Практика. Подготовка и проведение туристских соревнований «Ориентир», «Полоса препятствий», «Школа выживания», «Эко – слёта» для учащихся школы на территории школьного двора, района школы, парковой зоны населенного пункта, за пределами населенного пункта.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Режим занятий и мероприятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком.

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 1 сентября	Режим работы объединения по расписанию
Окончание учебного года: 31 мая	Продолжительность занятий: 45 минут Продолжительность перемен: 10 минут
Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 36 недель	Занятия проходят в 1 смену

Режим работы в период школьных каникул:

В период осенних и весенних каникул проводятся занятия в разной форме: походы, экскурсии, соревнования, праздники, игры.

В период с 30 декабря по 9 января зимние каникулы (нерабочие праздничные дни).

В период с 1 июня по 31 августа летние каникулы.

Календарный учебный график размещен в Приложении 2.

3.1 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе разнообразных срезов и форм аттестаций.

Начальная аттестация. Входной контроль (тематическая практическая работа) осуществляется в начале года. Цель - зафиксировать начальный уровень подготовки учащихся.

Промежуточная аттестация. Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий, а также участие в соревнованиях по скалолазанию, участие в обязательных соревнованиях.

Аттестация по итогам освоения программы. Проводится в конце учебного года в форме:

- сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП (Приложение №3, Приложение № 4);

- сдачи технических нормативов;

- участие в соревнованиях, походах разного уровня и др.

Результаты деятельности обучающихся заносятся в Дневник обучающегося, обучающиеся могут оформлять портфолио.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика обучающихся проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирования в пространстве. Результативность выполнения дополнительной образовательной программы отслеживается в достижениях обучающихся, осуществляется по уровням (высокий, низкий, средний) и оформляется в таблицы.

Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Анкетирование, тестирование, контрольный опрос, зачеты в игровой форме и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				
2.1. Спортивный туризм, соревнования	Владение техниками спортивного ориентирования на требуемом уровне	Минимальный уровень	1	Наблюдение, сдача зачетов в игровой форме, нормативов, соревнования
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2. Медицинский блок	Умение оказывать первую доврачебную помощь (в том числе, самопомощь)	Минимальный уровень	1	Зачет в игровой форме, опрос
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3. Физическая подготовка.	Установленные нормативы ОФП и СФП	Минимальный уровень	1	Зачеты, сдача установленных нормативов, мини-соревнования внутри группы
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	

3. Умения и навыки обучающегося				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень– ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментальный (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	-физическое совершенствование обучающихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями; - участие в соревнованиях и походах.	3 балла (высокий уровень освоения материала) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; появляется желание правильно питаться, заниматься спортом; проявляет желание учиться. 2 балла (средний уровень) - желание соблюдать здоровый образ жизни проявляется периодически ; желание учиться есть, но периодически ослабевает. 1балл (низкий уровень) –нет потребности в здоровом образе жизни; педагогу необходимо контролировать выполнение заданий.	начальная промежуточная аттестация по результатам освоения программы	Беседа тест анкетирование Сдача нормативов
Метапредметные результаты	Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога. - проговаривать последовательность действий - высказывать своё предположение (версию)	3 балла (высокий уровень освоения материала) – учащийся умеет налаживать и поддерживать доброжелательные отношения, совместно принимать	начальная промежуточная аттестация по результатам освоения программы	Игра тест соревнование эстафета тренировка в группе

	<p>- работать по предложенному педагогу плану.</p> <p>- отличать верно выполненное задание от неверного.</p> <p>совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.</p> <p>- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>- слушать и понимать речь других.</p> <p>-совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им.</p>	<p>решения, совместно решать проблемы, совместно работать для достижения общей цели;</p> <p>2 балла (средний уровень) - для поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия; требуется помощь педагога в оценке результатов; умение помогать младшим товарищам проявляется только в некоторых ситуациях.</p> <p>1 балл (низкий уровень) - работу выполняет по принуждению руководителя; требуется контроль; нет желания помогать младшим товарищам.</p>		
Предметные результаты		3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.	начальная промежуточная аттестация по результатам освоения программы	игра тест соревнование индивидуальные спортивные задания
	<p>- работать со снаряжением, его видами, взаимозаменять;</p> <p>-взаимодействовать в группе, в коллективе.</p>	2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального		

	- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму	расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей, или педагога.		
		1 балл (низкий Уровень освоения максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.		

3.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в специально оснащённом спортивном зале и кабинете, укомплектованном методическими, дидактическими и техническими средствами. Предполагает наличие у команды необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; схемы; топографические и спортивные карты; компасы, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, специальное туристическое снаряжение и оборудование для занятия альпинизмом. К программе прилагается большое количество дидактического и наглядного материала, методразработки и др.

Перечень минимального оборудования и технического снаряжения необходимого учебному объединению «Спортивный туризм»

№	Наименование	Количество
1.	Компас	12 шт.
2.	Веревка основная d = 10 мм (длина от 20 до 45 метров)	5 шт.
3.	Карабины туристские	20 шт.
4.	Спусковое устройство (восьмерка)	6-8 шт.
5.	Страховочные системы	12 шт.

6.	Жумар	6-8 шт.
7.	Карты, схемы, атласы	комплект
8.	Медицинская аптечка	1 комплект
9.	Снаряжение для спортивных игр	комплект
10.	Каски	12 шт.
11.	Снаряжение для оборудования дистанции	комплект
12.	Защитные перчатки	12 шт.
13.	Призмы, компостеры	15 шт.

Кадровое обеспечение программы

Программа «Спортивный туризм» реализуется педагогом дополнительного образования Фомич Юлией Васильевной, имеющей профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Методические материалы

При составлении учебного плана педагог исходит из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала и последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от обучающихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, лекции, объяснения, которые способствуют эффективному усвоению знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно-деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково-исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на свежем воздухе обеспечивают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической, спортивной подготовке. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в слетах, туристских конкурсах и соревнованиях.

Для плодотворной работы объединения необходимо:

- помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам с необходимым инвентарем;
- разработки занятий, игр, бесед, походов, конкурсных соревнований и т. д.;
- демонстративный и раздаточный материал по каждой теме занятий;
- личное и групповое снаряжение;
- медицинская аптечка.

Современная методика преподавания по программе туристско-краеведческой направленности требует вариативности методов и приемов обучения и воспитания, использования актуальных образовательных технологий, работающих не только на освоение учащимися предметных, но и, в первую очередь – метапредметных, личностных результатов.

В реализации программы используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - схем, чертежей, рисунков, специализированных карт, приборов, приемов работы); практические (работа с книгой, картой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений и др.)

Для эффективного усвоения содержания учебного материала в течение всего года учащиеся отрабатывают полученные навыки преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов на учебные полигоны, участвуют в туристских походах, сборах, соревнованиях, профильных лагерях, экспедициях, путешествиях, конкурсах, викторинах, семинарах, консультациях.

На всех этапах реализации программы используются активные методы обучения. Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности учащихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность усвоения учебного материала.

В программе используется технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в деятельности учащихся. Методические особенности – проблемное изложение учебного метода, учебных задач, организация распределительной деятельности.

Технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

На занятиях применяются следующие виды дидактических игр: игры-упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др. Игровая ситуация дает возможность обучающемуся осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным.

В образовательном процессе важную роль играют традиционные методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др. Обучение по программе строится в соответствии с общими закономерностями построения занятия, эффективность которого зависит от степени рациональной организации процесса обучения, плотности конкретных занятий, оптимальной дозировки учебной нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся, пр.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации программы.

СПИСОК ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СанПиН);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 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";
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля

2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Литература для педагога

1. **Гаазов, В. Л.** Город Ставрополь и его окрестности. Ставрополье в названиях / Василий Гаазов, Марина Лец. — Москва : Надыршин, 2006. — 716, [3] с., [8] л. цв. ил. ил., портр., карт.; 25. — ISBN 5-902744-04-0.
2. Единая всероссийская спортивная классификация, 2001-2005 гг. / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму. Олимп. ком. России. Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта; [Сост.: Т. М. Абсалямов и др.]. Ч. 1 / 22 см. — Москва : Совет. спорт, 2002-, 2002. — 374 с. : табл.; ISBN 5-85009-753-8.3.
3. **Константинов, Ю.С. (1947-).** История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.) [Текст] : монография / Константинов Ю. С. ; Федеральное государственное бюджетное учреждение дополнительного образования "Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения", Международная общественная организация "Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А. А. Остапца-Свешникова". — Москва : [б. и.], 2018. — 672 с. : ил. : 25 см.; ISBN 978-5-4465-1788-6.
4. **Линчевский, Э. Э.** Психологический климат туристской группы / Э.Э. Линчевский. — [2-е изд., перераб. и доп.]. — Санкт- Петербург : Речь, 2008. — 157, [1] с. ил.; 21. — ISBN 5-9268-0708-5.
5. **Маслов, Анатолий Григорьевич.** Подготовка и проведение соревнований учащихся "Школа безопасности" : Учеб.-метод. пособие / А.Г. Маслов. — Москва : Владос, 2000. — 156 с. : ил., табл. : 20 см — (Воспитание и дополнительное образование детей); ISBN 5-691-00325-9.7.
6. **Некляев, С.Э.** Поведение учащихся в экстремальных условиях природы // С.Э. Некляев. — Москва : Владос, 2003. — 237, [1] с., [2] л. цв. ил. : ил., табл. : 20 см. — (Основы безопасности жизнедеятельности); ISBN 5-691-00851-X (в обл.)
7. Туризм и краеведение : программы для системы дополнит. образования детей / Федер. центр детско-юнош. туризма и краеведения ; [под общ. ред.: д-ра пед. наук Ю.С. Константинова, канд. пед. наук А.Г. Маслова] - Москва : Советский спорт, 2005. — 318 с.; ISBN 5-9718-0043-4 (в обл.)
8. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физической культуры и спорта учебник, для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. —

14-е изд., стер. — Москва: Академия, 2017. — 494, [1] с. ил., табл.; 22. — (Высшее образование. Бакалавриат, Педагогическое образование); ISBN 978-5-4468-5147-8.

Литература для обучающихся:

1. **Константинов, Ю. С. (1947-).** Детско-юношеский туризм : учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. — Москва : Изд-во ФЦДЮТиК, 2006. — 600 с. : ил., табл. : 22 см.; ISBN 5-98086-013-4, 978-5-5-98086-013-4.
2. **Константинов, Ю. С. (1947-).** Уроки ориентирования: учеб.- метод. пособие / [Юрий Сергеевич Константинов, Ольга Львовна Глаголева] ; Федер. центр детско-юнош. туризма и краеведения, Рос. междунар. акад. туризма, Федерация спортив. ориентирования России. — Москва : Изд-во ФЦДЮТиК, 2005. — 327 с. : ил., табл. : 21 см.
3. **Куликов, В.М.** Словарь юного туриста. - М., Москва : Изд-во Федер. центра дет.-юнош. туризма и краеведения, 2004. — 76 с. — ISBN 5-98086-004-5 (в обл.)
4. **Романов Н. С. (спортсмен, тренер)** Позный метод бега экономичный, результативный, надежный / Николай Романов при участии Джона Робсона; пер. с англ. [Андрея Пьязина и др.]. — 2-е изд.. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 279 с. ил.; 26. — (Серия "Спорт-драйв"); ISBN 978-5-5000057-058-6.3.;
5. **Савельева, Виргиния Владимировна.** Природа города Ставрополя : Учеб. пособие / В. В. Савельева. — Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2002. — 191 с. : ил., цв. ил. : 20 см.; ISBN 5-93078-105-2.
6. **Свешников, Ф. М.** Золотой ледоруб : пять путешествий за облака : кн. для учащихся сред. и ст. классов / Ф. М. Свешников. — Москва : Просвещение, 1993. — 156, [2] с., [8] л. ил. : ил. : 22 см — (Спорт в твоей жизни).; ISBN 5-09-003319-6 (В пер.).
7. Спортивные карты: Центральный парк, парк Победы, Мамайский лес, Таманский лес, Русский лес, КМВ группа лесов, Урупский лес (окрестности г. Армавира)

Список образовательно- информационных ресурсов

1. www.tssr.ru Федерация спортивного туризма России;
2. www.extremal.ru - объединенный туристский сервер России;
3. tmmoscow.ru Туризм спортивный в Москве и России;
4. <https://vk.com/tmmoscow> Туристское многоборье;
5. <https://www.fso-sk.ru/sport/> Федерация спортивного ориентирования Ставропольского края;
6. https://vk.com/ikar_stavropol
7. <https://rufso.ru/pravila/>
8. <https://www.rusprofile.ru/id/5269746> РОО "Федерация Спортивного Туризма Ставропольского края" Ставрополь

План воспитательных мероприятий на 2024-2025 учебный год детского объединения «Спортивный туризм»

№ пп	Форма и название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Цель и краткое содержание	Сроки проведения
1	Дни именинников. Семейные посиделки.	Нравственное и духовное воспитание; формирование коммуникативной культуры; воспитание семейных ценностей	Сплочение коллектива	в течение учебного года
2	День Безопасности	Экологическое воспитание	формирование культуры безопасности; формирование экологической культуры, навыков безопасного поведения в природной и техногенной среде	октябрь
3	Награждение учащихся по итогам года	Нравственное и духовное воспитание		май
4	Организация работы актива объединения (вовлечение учащихся в планирование, организацию, проведение и анализ дел, проводимых в объединении и учреждении)	развитие самоуправления	создание благоприятных педагогических, организационных социальных условий для самореализации, самоутверждения, саморазвития каждого учащегося в процессе включения его в разнообразную содержательную индивидуальную и коллективную деятельность; стимулирование учащихся к социальной активности и творчеству, воспитание гражданина с высокой демократической культурой.	в течение учебного года

5	Участие в городских волонтерских акциях: - Чистый лес. - Дни защиты от экологической опасности. - Помощь ветеранам Великой Отечественной войны.	гражданско-патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству	формирование гражданско-правового и патриотического сознания обучающихся; развитие позитивных социальных практик	апрель-май
6	Экскурсии и туристические поездки по городу и краю	гражданско-патриотическое воспитание; профориентационная деятельность; нравственное и духовное воспитание; культуротворческое и эстетическое воспитание	просвещение, приобщение и образование учащихся к истории и культуре России, популяризация культурного и исторического наследия народов РФ.	в течение учебного года в рамках тем программы, в дни каникул
7	Походы выходного дня	спортивно-оздоровительное воспитание	профилактика правонарушений, популяризация туризма	сентябрь-октябрь, май
8	Участие в туристических слётах, соревнованиях	спортивно-оздоровительное воспитание	профилактика правонарушений, популяризация туризма	сентябрь, октябрь, апрель, май
9	Событийный дизайн – оформление пространства проведения различных мероприятий	культуротворческое и эстетическое воспитание	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству:	в течение года
10	Вовлечение родителей в подготовку и проведение мероприятий воспитательной направленности	воспитание семейных ценностей	вовлечение родителей в воспитание и социализацию детей	в течение года

Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п		Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	07.09	10.40-11.20 11.30-12.10	теория	2	Т.1.1 Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу Туристские путешествия, история развития туризма.	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, беседа
2.	Сентябрь	08.09	10.40-11.20 11.30-12.10	теория	2	Т.1.2. Туристские путешествия. Воспитательная роль туризма. Начальная аттестация	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, тест
3.	Сентябрь	14.09	10.40-11.20 11.30-12.10	Теория практика	2	Тема 1.3 Личное и групповое туристское снаряжение	МБОУ СОШ № 20	Беседа.
4.	Сентябрь	15.09	10.40-11.20 11.30-12.10	Теория, практика	2	Тема 1.3 Личное и групповое туристское снаряжение	МБОУ СОШ № 20	Беседа. Опрос
5.	Сентябрь	21.09	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе	МБОУ СОШ № 20	Беседа. Опрос
6.	Сентябрь	22.09	10.40-11.20 11.30-12.10	теория	2	Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе	МБОУ СОШ № 20	Рассказ. Беседа.
7.	Сентябрь	28.09	10.40-11.20 11.30-12.10	теория	2	Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию Организация туристского быта.	МБОУ СОШ № 20	Беседа Видеопрезентация

						Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе		
8.	Сентябрь	29.09	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 1.5 Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий	МБОУ СОШ № 20	Ситуацио нные задачи.
Всего часов в сентябре:					16			
9	Октябрь	05.10	10.40-11.20 11.30-12.10	Теория	2	Тема 1.5 Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
10	Октябрь	06.10	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 1.6 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
11	Октябрь	12.10	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 1.7 Подведение итогов похода	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
12	Октябрь	13.10	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 1.8 Проверка уровня знаний и умений.	МБОУ СОШ № 20	Сдача норматив ов
13	Октябрь	19.10	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки	МБОУ СОШ № 20	Презента ция
14	Октябрь	20.10	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки	МБОУ СОШ № 20	Рассказ. Беседа.
15	Октябрь	22.10	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки	МБОУ СОШ № 20	Презента ция
16	Октябрь	26.10	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 2.2 Способы ориентирования. Ориентирование по горизонту, азимут	МБОУ СОШ № 20	Рассказ. Беседа.
17	Октябрь	27.10	10.40-11.20 11.30-12.10	Теория практик а	2	Тема 2.2 Способы ориентирования. Ориентирование по горизонту, азимут	МБОУ СОШ № 20	Практиче ское занятие
Всего часов в октябре:					16			
18	Ноябрь	02.11	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 2.3 Компас, работа с компасом. Измерение расстояний	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, беседа

21	Ноябрь	03.11	10.40-11.20 11.30-12.10	Теория практик а	2	Тема 2.3 Компас, работа с компасом. Измерение расстояний	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
19	Ноябрь	09.11	10.40-11.20 11.30-12.10	Теория практик а	2	Тема 2.3 Компас, работа с компасом. Измерение расстояний	МБОУ СОШ № 20	Беседа.
20	Ноябрь	10.11	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 2.4 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	МБОУ СОШ № 20	Работа с наглядны м материал ом.
21	Ноябрь	16.11	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 2.4 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	МБОУ СОШ № 20	Тестиров ание. Аттестац ия.
22	Ноябрь	17.11	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 2.4 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	МБОУ СОШ № 20	Практиче ское занятие
23	Ноябрь	23.11	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 5.3 Общая физическая подготовка..	МБОУ СОШ № 20	Практиче ское занятие
24	Ноябрь	24.11	10.40-11.20 11.30-12.10	теория	2	Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
25	Ноябрь	30.11	10.40-11.20 11.30-12.10	теория	2	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в ноябре:					18			
26	Декабрь	01.12	10.40-11.20 11.30-12.10	Теория практик а	2	Тема 3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	МБОУ СОШ № 20	Практиче ское занятие
27	Декабрь	07.12	10.40-11.20 11.30-12.10	теория	2	Тема 3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест

28	Декабрь	08.12	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	Практиче ское занятие
29	Декабрь	14.12	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	МБОУ СОШ № 20	Работа с наглядны м материал ом.
30	Декабрь	15.12	10.40-11.20 11.30-12.10	теория практик а	2	Тема 3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	МБОУ СОШ № 20	Практиче ское занятие
31	Декабрь	21.12	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	Практиче ское занятие
32	Декабрь	22.12	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	Практиче ское занятие
33	Декабрь	28.12	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 5.3 Общая физическая подготовка. Промежуточная аттестация.	МБОУ СОШ № 20	Тестиров ание
34	Декабрь	29.12	10.40-11.20 11.30-12.10	теория	2	Тема 3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в декабре:					18			
35	Январь	11.01	10.40-11.20 11.30-12.10	теория	2	Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, беседа
36	Январь	12.01	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
37	Январь	18.01	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках..	МБОУ СОШ № 20	Практиче ское занятие
38	Январь	19.01	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 4.2 Походная медицинская аптечка	МБОУ СОШ № 20	Практиче ское занятие

39	Январь	25.01	10.40-11.20 11.30-12.10	теория	2	Тема 4.2 Походная медицинская аптечка	МБОУ СОШ № 20	Тестирование.
40	Январь	26.01	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	МБОУ СОШ № 20	Рассказ. Беседа.
Всего часов в январе:					12			
41	Февраль	01.02	10.40-11.20 11.30-12.10	теория	2	Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, беседа
42	Февраль	02.02	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
43	Февраль	08.02	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 20	Сдача нормативов
44	Февраль	09.02	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	Сдача нормативов.
45	Февраль	15.02	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка	МБОУ СОШ № 20	Тестирование.
46	Февраль	16.02	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 20	Сдача нормативов
47	Февраль	22.02	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 20	спорт. тест
48	Февраль	23.02	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка	МБОУ СОШ № 20	Сдача нормативов
Всего часов в феврале:					16			
49	Март	01.03	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 20	Сдача нормативов
50	Март	02.03	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
51	Март	09.03	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	Сдача нормативов
52	Март	15.03	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.4 Специальная	МБОУ СОШ	Сдача норматив

						физическая подготовка.	№ 20	ов
53	Март	16.03	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	Аттестация.
54	Март	22.03	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	Практическое занятие
55	Март	23.03	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	спорт. тест
56	Март	29.03	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	Беседа.
57	Март	30.03	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	спорт. тест
Всего часов в марте:					18			
58	Апрель	05.04	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего. Проверка уровня знаний и умений	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
59	Апрель	06.04	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Контрольные упражнения и соревнования.	МБОУ СОШ № 20	Практическое занятие
60	Апрель	12.04	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего. Проверка уровня знаний и умений	МБОУ СОШ № 20	Работа с наглядным материалом.
61	Апрель	13.04	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	МБОУ СОШ № 20	Беседа спорт. тест
62	Апрель	19.04	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 3.3 Изучение района путешествия	МБОУ СОШ № 20	Беседа.
63	Апрель	20.04	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Тема 3.3 Изучение района путешествия	МБОУ СОШ № 20	Практическое занятие
64	Апрель	26.04	10.40-11.20 11.30-12.10	практика	2	Чтение спортивной карты. Упражнения, развивающие быстроту.	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест

65	Апрель	27.04	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	спорт. тест
Всего часов в апреле:					16			
65	Май	03.05	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	спорт. тест
66	Май	04.05	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 3.3 Изучение района путешествия	МБОУ СОШ № 20	Рассказ
67	Май	10.05	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 3.4 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
68	Май	11.05	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
69	Май	17.05	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
70	Май	18.05	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 5.3 Общая физическая подготовка. Аттестация по итогам освоения программы	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
71	Май	24.05	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	Рассказ, спорт. тест
72	Май	25.05	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Упражнения, развивающие общую выносливость. Контрольные упражнения. Подведение итогов работы за год.	МБОУ СОШ № 20	Сдача норматив ов
73	Май	31.05	10.40-11.20 11.30-12.10	практик а	2	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 20	Сдача норматив ов
Всего часов в мае:					16			
Всего					144			

Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п		Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	03.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Т.1.1 Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу Туристские путешествия, история развития туризма.	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, беседа
2.	Сентябрь	05.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Т.1.2. Туристские путешествия. Воспитательная роль туризма. Начальная аттестация	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, тест
3.	Сентябрь	10.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 1.3 Личное и групповое туристское снаряжение	МБОУ СОШ № 50	Беседа.
4.	Сентябрь	12.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	Теория, практика	3	Тема 1.3 Личное и групповое туристское снаряжение	МБОУ СОШ № 50	Беседа. Опрос
5.	Сентябрь	17.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе	МБОУ СОШ № 50	Беседа. Опрос
6.	Сентябрь	19.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в	МБОУ СОШ № 50	Рассказ. Беседа.

						туристском походе		
7.	Сентябрь	24.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе	МБОУ СОШ № 50	Беседа Видеопрезентация
8.	Сентябрь	23.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 1.5 Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий	МБОУ СОШ № 50	Ситуационные задачи.
9.	Сентябрь	30.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 1.5 Туристские должности в группе. Правила движения в походе,	МБОУ СОШ № 50	
Всего часов в сентябре:					24			
10	Октябрь	01.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	Теория	3	Тема 1.6 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
11	Октябрь	03.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 1.7 Подведение итогов похода	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
12	Октябрь	08.10	17.20-18.00	практика	3	Тема 1.8 Проверка уровня знаний и умений.	МБОУ СОШ № 50	Сдача нормативов
13	Октябрь	10.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки	МБОУ СОШ № 50	Презентация
14	Октябрь	15.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте. Условные	МБОУ СОШ № 50	Рассказ. Беседа.

						знаки		
15	Октябрь	17.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 2.1 Понятие о топографическо й и спортивной карте. Условные знаки	МБОУ СОШ № 50	Презента ция
16	Октябрь	22.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 2.2 Способы ориентирования. Ориентирование по горизонту, азимут	МБОУ СОШ № 50	Рассказ. Беседа.
17	Октябрь	24.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 2.2 Способы ориентирования. Ориентирование по горизонту, азимут	МБОУ СОШ № 50	Практиче ское занятие
18	Октябрь	29.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	Теория практик а	3		МБОУ СОШ № 50	
19	Октябрь	29.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	Теория практик а	3	Тема 2.3 Компас, работа с компасом. Измерение расстояний	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, беседа
Всего часов в октябре:					20			
20	Ноябрь	05.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 2.3 Компас, работа с компасом. Измерение расстояний	МБОУ СОШ № 50	Беседа.
21	Ноябрь	07.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	Теория практик а	3	Тема 2.4 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	МБОУ СОШ № 50	Работа с наглядны м материал ом.
22	Ноябрь	12.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	Теория практик а	3	Тема 2.4 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	МБОУ СОШ № 50	Тестиров ание. Аттестац ия.
23	Ноябрь	14.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 2.4 Ориентирование по местным	МБОУ СОШ № 50	Практиче ское занятие

						предметам. Действия в случае потери ориентировки.		
24	Ноябрь	19.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка..	МБОУ СОШ № 50	Практиче ское занятие
25	Ноябрь	21.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
26	Ноябрь	26.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
27	Ноябрь	28.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в ноябре:					24			
28	Декабрь	03.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	Теория практик а	3	Тема 3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
29	Декабрь	05.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка .	МБОУ СОШ № 50	Практиче ское занятие
30	Декабрь	10.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	МБОУ СОШ № 50	Работа с наглядны м материал ом.
31	Декабрь	12.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	МБОУ СОШ № 50	Практиче ское занятие

32	Декабрь	17.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Практическое занятие
33	Декабрь	19.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Практическое занятие
34	Декабрь	24.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка. Промежуточная аттестация.	МБОУ СОШ № 50	Тестирование
35	Декабрь	28.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в декабре:					27			
36	Январь	09.01	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, беседа
36	Январь	14.01	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
37	Январь	16.01	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	МБОУ СОШ № 50	Практическое занятие
38	Январь	21.01	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 4.2 Походная медицинская аптечка	МБОУ СОШ № 50	Практическое занятие
39	Январь	23.01	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 4.2 Походная медицинская аптечка	МБОУ СОШ № 50	Тестирование.
40	Январь	28.01	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной	МБОУ СОШ № 50	Рассказ. Беседа.

						ПОМОЩИ		
Всего часов в январе:					18			
41	Февраль	02.02	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, беседа
42	Февраль	04.02	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
43	Февраль	09.02	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 50	Сдача нормативов
44	Февраль	11.02	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Сдача нормативов.
45	Февраль	16.02	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка	МБОУ СОШ № 50	Тестирование.
46	Февраль	18.02	14.45-15.25 15.35-16.15	теория	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 50	Сдача нормативов
47	Февраль	24.02	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 50	спорт. тест
48	Февраль	25.02	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка	МБОУ СОШ № 50	Сдача нормативов
Всего часов в феврале:					24			
49	Март	02.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 50	Сдача нормативов
50	Март	04.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
51	Март	09.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Сдача нормативов
52	Март	11.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Сдача нормативов

53	Март	16.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Аттестац ия.
54	Март	18.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Практиче ское занятие
55	Март	23.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	спорт. тест
56	Март	25.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Беседа.
57	Март	30.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	спорт. тест
Всего часов в марте:					27			
58	Апрель	01.04	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего. Проверка уровня знаний и умений	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
59	Апрель	06.04	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Контрольные упражнения и соревнования.	МБОУ СОШ № 50	Практиче ское занятие
60	Апрель	08.04	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего. Проверка уровня знаний и умений	МБОУ СОШ № 50	Работа с наглядны м материал ом.
61	Апрель	13.04	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	МБОУ СОШ № 50	Беседа спорт. тест
62	Апрель	15.04	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 3.3 Изучение района путешествия	МБОУ СОШ № 50	Беседа.
63	Апрель	22.04	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 3.3 Изучение района путешествия	МБОУ СОШ № 50	Практиче ское занятие
64	Апрель	27.04	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Чтение спортивной карты. Упражнения, развивающие быстроту.	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест

Всего часов в апреле:					24			
65	Май	06.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3			
66	Май	11.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	спорт. тест
67	Май	13.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 3.3 Изучение района путешествия	МБОУ СОШ № 50	Рассказ
68	Май	18.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 3.4 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
69	Май	20.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
70	Май	25.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
71	Май	27.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка. Аттестация по итогам освоения программы	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
72	Май	31.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в мае:					24			
Всего					216			

Календарный учебный график 3 год обучения

№ п/п		Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	--	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1.	Сентябрь	05.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Т.1.1 Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу Туристские путешествия, история развития туризма.	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, беседа
2.	Сентябрь	07.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Т.1.2. Туристские путешествия. Воспитательная роль туризма. Начальная аттестация	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, тест
3.	Сентябрь	12.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 1.3 Личное и групповое туристское снаряжение	МБОУ СОШ № 50	Беседа.
4.	Сентябрь	14.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	Теория, практика	3	Тема 1.3 Личное и групповое туристское снаряжение	МБОУ СОШ № 50	Беседа. Опрос
5.	Сентябрь	19.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе	МБОУ СОШ № 50	Беседа. Опрос
6.	Сентябрь	21.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе	МБОУ СОШ № 50	Рассказ. Беседа.
7.	Сентябрь	26.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 1.4 Подготовка к походу,	МБОУ СОШ № 50	Беседа Видеопрезентации

						путешествию Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе		я
8.	Сентябрь	28.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 1.5 Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий	МБОУ СОШ № 50	Ситуаци онные задачи.
9.	Сентябрь	30.09	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 1.5 Туристские должности в группе. Правила движения в походе,	МБОУ СОШ № 50	
Всего часов в сентябре:					24			
10	Октябрь	03.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	Теория	3	Тема 1.6 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
11	Октябрь	05.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 1.7 Подведение итогов похода	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
12	Октябрь	10.10	17.20-18.00	практик а	3	Тема 1.8 Проверка уровня знаний и умений.	МБОУ СОШ № 50	Сдача норматив ов
13	Октябрь	12.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 2.1 Понятие о топографическо й и спортивной карте. Условные знаки	МБОУ СОШ № 50	Презента ция
14	Октябрь	17.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 2.1 Понятие о топографическо й и спортивной карте. Условные знаки	МБОУ СОШ № 50	Рассказ. Беседа.
15	Октябрь	19.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 2.1 Понятие о топографическо й и спортивной	МБОУ СОШ № 50	Презента ция

						карте. Условные знаки		
16	Октябрь	24.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 2.2 Способы ориентирования. Ориентирование по горизонту, азимут	МБОУ СОШ № 50	Рассказ. Беседа.
17	Октябрь	24.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 2.2 Способы ориентирования. Ориентирование по горизонту, азимут	МБОУ СОШ № 50	Практическое занятие
18	Октябрь	26.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	Теория практика	3		МБОУ СОШ № 50	
19	Октябрь	29.10	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	Теория практика	3	Тема 2.3 Компас, работа с компасом. Измерение расстояний	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, беседа
Всего часов в октябре:					27			
20	Ноябрь	02.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 2.3 Компас, работа с компасом. Измерение расстояний	МБОУ СОШ № 50	Беседа.
21	Ноябрь	07.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	Теория практика	3	Тема 2.4 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	МБОУ СОШ № 50	Работа с наглядным материалом.
22	Ноябрь	09.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	Теория практика	3	Тема 2.4 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	МБОУ СОШ № 50	Тестирование. Аттестация.
23	Ноябрь	14.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 2.4 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	МБОУ СОШ № 50	Практическое занятие
24	Ноябрь	16.11	15.40-16.20 16.30-17.10	практика	3	Тема 5.3 Общая физическая	МБОУ СОШ № 50	Практическое

			17.20-18.00			подготовка..		занятие
25	Ноябрь	21.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
26	Ноябрь	23.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
27	Ноябрь	28.11	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в ноябре:					16			
28	Декабрь	03.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	Теория практик а	3	Тема 3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
29	Декабрь	05.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка .	МБОУ СОШ № 50	Практическое занятие
30	Декабрь	10.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	МБОУ СОШ № 50	Работа с наглядным материалом.
31	Декабрь	12.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	МБОУ СОШ № 50	Практическое занятие
32	Декабрь	17.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Практическое занятие
33	Декабрь	19.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 5.4 Специальная физическая	МБОУ СОШ № 50	Практическое занятие

						подготовка.		
34	Декабрь	24.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка. Промежуточная аттестация.	МБОУ СОШ № 50	Тестирование
35	Декабрь	28.12	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в декабре:					14			
36	Январь	09.01	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, беседа
36	Январь	14.01	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
37	Январь	16.01	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках..	МБОУ СОШ № 50	Практическое занятие
38	Январь	21.01	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 4.2 Походная медицинская аптечка	МБОУ СОШ № 50	Практическое занятие
39	Январь	23.01	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 4.2 Походная медицинская аптечка	МБОУ СОШ № 50	Тестирование.
40	Январь	28.01	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	МБОУ СОШ № 50	Рассказ. Беседа.
Всего часов в январе:					18			
41	Февраль	02.02	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 4.3 Основные приемы оказания	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, беседа

						первой доврачебной помощи		
42	Февраль	04.02	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
43	Февраль	09.02	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 50	Сдача норматив ов
44	Февраль	11.02	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Сдача норматив ов.
45	Февраль	16.02	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	теория	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка	МБОУ СОШ № 50	Тестиров ание.
46	Февраль	18.02	14.45-15.25 15.35-16.15	теория	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 50	Сдача норматив ов
47	Февраль	24.02	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 50	спорт. тест
48	Февраль	25.02	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка	МБОУ СОШ № 50	Сдача норматив ов
Всего часов в феврале:					16			
49	Март	02.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 50	Сдача норматив ов
50	Март	04.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
51	Март	09.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Сдача норматив ов
52	Март	11.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Сдача норматив ов
53	Март	16.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практик а	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Аттестац ия.
54	Март	18.03	15.40-16.20 16.30-17.10	практик а	3	Тема 5.4 Специальная	МБОУ СОШ № 50	Практиче ское

			17.20-18.00			физическая подготовка.		занятие
55	Март	23.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	спорт. тест
56	Март	25.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Беседа.
57	Март	30.03	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	спорт. тест
Всего часов в марте:					27			
58	Апрель	01.04	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего. Проверка уровня знаний и умений	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
59	Апрель	06.04	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Контрольные упражнения и соревнования.	МБОУ СОШ № 50	Практическое занятие
60	Апрель	08.04	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего. Проверка уровня знаний и умений	МБОУ СОШ № 50	Работа с наглядным материалом.
61	Апрель	13.04	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	МБОУ СОШ № 50	Беседа спорт. тест
62	Апрель	15.04	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 3.3 Изучение района путешествия	МБОУ СОШ № 50	Беседа.
63	Апрель	22.04	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 3.3 Изучение района путешествия	МБОУ СОШ № 50	Практическое занятие
64	Апрель	27.04	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Чтение спортивной карты. Упражнения, развивающие быстроту.	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в апреле:					14			
65	Май	06.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3			
66	Май	11.05	15.40-16.20 16.30-17.10	практика	3	Тема 5.4 Специальная	МБОУ СОШ № 50	спорт. тест

			17.20-18.00			физическая подготовка.		
67	Май	13.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 3.3 Изучение района путешествия	МБОУ СОШ № 50	Рассказ
68	Май	18.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 3.4 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
69	Май	20.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
70	Май	25.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
71	Май	27.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка. Аттестация по итогам освоения программы	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
72	Май	31.05	15.40-16.20 16.30-17.10 17.20-18.00	практика	3	Тема 5.3 Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ № 50	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в мае:					24			
Всего					216			

Диагностические материалы.

Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза год - в начале и в конце учебного года:

- челночный бег 3 по 10 метров (секунд), выполняется с одной попытки;
- подъем туловища из положения лежа (количество раз в минуту);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз в минуту;
- приседания на одной ноге «пистолетик» (количество раз в минуту);
- подтягивание на перекладине на двух руках из положения виса выполняется максимальное количество раз в минуту;
- прыжки через скакалку (количество раз в минуту); - наклоны вперед из положения стоя (см).

12-14 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст т (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м/сек.	12	9.3	9.0 – 8.4	8.1	9.4	9.1 – 8.5	8.2.
		13	9.3	8.9 – 8.1	7.7	9.4	9.1 – 8.5	8.2
		14	8.9	8.6 – 8.0	7.7	9.5	9.2-8.6	8.3
Гибкость	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	12	25	35	40	20	30	35
		13	35	40	45	25	33	38
		14	38	43	48	25	33	38
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (отжимание)	12	10	15	20	5	10	15
		13	13	18	23	8	12	18
		14	15	20	25	9	13	19
	Приседания на одной	12	4	7	10	4	6	8
		13	5	9	12	5	7	10

	ноге за 1 мин. (пистолетик)	14	6	10	14	6	9	12
	Подтягивание (подъем туловища) (раз, за 1 мин.)	12	3	4	7	1	2	5
		13	4	6	10	2	4	7
		14	6	8	12	3	5	9
Скоростно - силовые	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	12	80	85	>90	100	105	115
		13	90	95	105	105	110	120
		14	100	105	115	110	115	125
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	12	1	4-8	11	1	4-7	10
		13	5	6-9	12	4	5-9	11
		14	7	8-11	14	6	8-10	13

14-16 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м/сек.	14	8,9	8,6-8,0	7,7	9,5	9,2-8,6	8,3
		15	8,8	8,5-7,9	7,6	9,3	9,0-8,4	8,1
		16	8,6	8,3-7,7	7,4	9,4	9,1-8,5	8,2
		17	8,4	8,1-7,5	7,2	10,0	9,6-8,4	7,8
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	14	1	3-8	11	1	4-10	13
		15	4	6-10	12	6	8-12	14
		16	6	8-12	14	8	11-17	20
		17	6	8-12	14	9	11-15	17
Силовые	Подтягивание (подъем туловища) из положения лёжа (кол-во раз за 1 мин.)	14	38	43	48	25	33	38
		15	40	45	50	26	35	40
		16	42	42	52	30	35	40
		17	45	49	55	30	36	42
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	18	25	30	3	9	15
		15	20	28	32	5	9	15
		16	23	29	34	5	10	17
		17	25	30	36	7	10	17
Приседания на	14	6	10	14	6	9	12	

	одной ногой «пистолетик»	15	8	12	16	7	11	13
		16	10	14	18	8	11	14
		17	12	16	20	9	12	15
	Подтягивания на «зацепах»	14	6	10	14	5	8	12
		15	7	12	16	6	9	13
		16	9	14	18	7	10	14
		17	10	16	20	8	11	15
Скоростно - силовые	Прыжки на скакалке в минуту	14	100	105	115	110	115	125
		15	110	120	125	115	120	130
		16	115	120	130	120	125	135
		17	120	125	135	125	130	140

Подтверждение высокого уровня ориентирования спортивными разрядами:

Возраст, лет	Участие в соревнованиях и присвоение разрядов и званий по спортивному ориентированию или спортивному туризму (только для высокого уровня)			
	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения	4-ый год обучения
12-13	3 юн. разряд	2 юн. разряд	-	-
14-15	3 разряд	3 разряд	2 разряд	
16-18	3 разряд	3 разряд	2 разряд	1 разряд

Оцениваемые параметры	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Подготовка и работа со снаряжением на практических занятиях, при прохождении технических этапов дистанций	готовит обвязку, закрепляет карабины, жумар и восьмерку при помощи педагога. Веревка сбуктована слабо, петли разные по длине, не готова к переноске по дистанции. На дистанции правильно, но медленно выполняет алгоритм действий.	самостоятельно готовит обвязку, закрепляет карабины, жумар и восьмерку. Быстро, аккуратно с равными петлями бухтует веревку, веревка готова к переносу по дистанции. На технических этапах правильно выполняет алгоритм действий. Обучающийся в группе может обустроить бивуак	в оптимальное время самостоятельно готовит обвязку, закрепляет карабины, жумар и восьмерку. Умеет подготовить снаряжение к дистанции «Связка» На технических этапах в оптимальное время выполняет алгоритм действий. Обучающийся самостоятельно может обустроить бивуак

Умение вязать и применять туристские узлы	знает названия и может завязать 6 основных узлов, но не всегда укладывается во временной норматив (1 мин)	знает названия и может завязать 9 основных узлов, но не всегда укладывается во временной норматив (1 мин)	знает названия узлов и может завязать 12 основных узлов, всегда укладывается во временной норматив (30 сек.) и знает их правильное применение
Прохождение этапов пешеходной, лыжной дистанции	допускает более 3-х ошибок при прохождении этапов дистанции и самостоятельно их исправляет	допускает не более 2-х ошибок при прохождении этапов дистанции и самостоятельно их исправляет	безошибочно и быстро проходит этапы дистанции

Общая физическая подготовка

(для всех возрастных групп) Команды для управления группой.

Понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на канате и др).

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуально и в парах, упражнения с набивными мячами-лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимания ног, наклоны, прогибания.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног.

Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях, перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки.

Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол.

Подвижные игры.

Упражнения на гибкость.

Силовые упражнения.

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок.

Подскоки вверх.

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и руки до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, бревне без предметов и с предметами.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.

Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

Кувырки вперед, назад.

Кувырки через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо на одной руке.

Стойка на лопатках.

Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.

Стойка на голове.

Стойка на руках у опоры.

Вставание со стойки на руках в положение мостик.

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты.

Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадки.

Эстафеты.

Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариантной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

Бег с максимальной или вариативной частотой движений; бег с ускорением; скоростной бег.

Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

Сила.

Упражнения на перекладине. Упражнения на кольцах. Упражнения с легкими отягощениями.

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость. Кроссовый бег. Лыжи. Плавание.

Спортивные игры.