

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята  
на методическом совете  
«23» августа 2023 г.  
Протокол № 16  
от «23» августа 2023 г.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

*Возрастная категория – 10 - 30 лет  
Срок реализации – 6 лет  
Педагог дополнительного образования:  
Минаев Владимир Валерьевич*

*г. Калуга,  
2019 год*

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»
Автор программы	Минаев Владимир Валерьевич
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Спортивный туризм»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	ДПК «Импульс»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	г. Калуга, ул. Чехова, дом 1.
Год разработки	2019
Вид программы	Модифицированная программа
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная программа
Срок реализации программы	Долгосрочная (6 лет)
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения – 144 часа 2 год обучения – 216 часов 3 год обучения – 216 часов 4 год обучения – 288 часов 5 год обучения – 288 часов 6 год обучения – 288 часов
Уровень освоения программы	Общекультурный уровень
Возрастная категория	От 10 до 30 лет
Направление и вид деятельности	Туристско-краеведческое, спортивный туризм
Форма реализации	Очная (стационарная)
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Новая редакция 2021г. Новая редакция 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

**Актуальность** детско-юношеского туризма состоит в том, что это эффективное средство воспитания подросткового поколения, включает физическое, нравственное, умственное, трудовое и эстетическое воспитание.

Программа использует опыт работы педагога в области организации и проведения спортивных туристических походов, слетов и соревнований.

**Новизна** программы заключается в ее комплексности, охвате нескольких видов спорта, универсальности ребенка-спортсмена и возможности его дальнейшего самоопределения и совершенствования в выбранной спецификации.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что туризм является наиболее комплексным видом воспитания и формирования личности здорового, закаленного, увлеченного спортом человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбию, взаимопомощи. Туризм расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания окружающего мира, красоты природы, а также способствует гармоничному физическому развитию.

Туризм успешно решает воспитательные, образовательные, оздоровительные задачи.

Предлагаемая в этой программе тематика занятий, предполагает ознакомление обучающихся со своим краем, а так же овладение определенными знаниями и умениями безопасного поведения в природной среде, ориентирования на местности, сооружения временного укрытия, добывания огня воды и пищи, подачи сигналов бедствия, работе со специальным снаряжением и успешное участие в туристских походах и соревнованиях на дистанциях.

На теоретических занятиях и во время походов кружковцы могут изучать боевой путь дивизий, формировавшихся в нашем крае, жизнь и деятельность земляка – знаменитого человека, знакомиться с памятниками истории и природными объектами. Обучающиеся могут принимать участие в массовых походах и экспедициях, проводимых в нашей области (поисковых движениях по местам боев, туристско-краеведческих экспедициях, экологических экспедициях). Могут участвовать в спортивных соревнованиях на дистанциях и получать разряды и звания по спортивному туризму.

На занятиях по программе «Спортивный туризм», в походах, экскурсиях и соревнованиях туристы-спортсмены должны научиться:

- проводить наблюдения, систематизировать их и фиксировать;
- практическому применению основ безопасного поведения в природной среде;
- сооружать временное укрытие, добывать огонь, воду и пищу, подавать сигналы бедствия;
- проводить исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- работать со специальным оборудованием (веревки, карабины, жумары и т.д.);
- успешно преодолевать спортивные дистанции любого класса сложности.

**Цель программы:** способствовать формированию физически и нравственно развитой личности, патриота своей малой Родины, умеющего использовать свои знания и умения, как в спорте, так и в повседневной жизни.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательная**

Дать понятие о спортивном туризме, спортивном ориентировании, краеведении, экологии. Формировать умения и навыки поведения в природной среде.

#### **2. Развивающая**

Развивать физические качества, укреплять здоровье, способствовать увеличению двигательной активности, совершенствовать спортивное мастерство. Развивать внимание, пространственное и логическое мышление, наблюдательность, координацию движений, память.

#### **3. Воспитательная**

Приобщать обучающихся к здоровому образу жизни, как основе личного здоровья. Воспитать взаимопомощь, доброту, уважение друг к другу и старшим, любовь к своему краю, а также морально-волевые качества, спортивный дух и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

В ходе реализации программы, при решении воспитательных задач, работа осуществляется по следующим направлениям:

- гражданско-патриотическое (участие в соревнованиях, посвященных памятным патриотическим датам; проведение диспутов, бесед).
- нравственное и духовное воспитание (уроки памяти);
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству (формируется в процессе проведения субботников, подготовки и уборки своих рабочих мест, подготовки к конкурсам и другим мероприятиям различного уровня);
- здоровьесберегающее воспитание (применение компетентных здоровьесберегающих педагогических технологий, дыхательных упражнений, способствующих укреплению физического, речевого, психического и социального здоровья обучающихся, проведение диспутов, бесед);
- правовое воспитание и культура безопасности (тематические беседы и информационные программы);
- экологическое воспитание (участие в экологических акциях, выставках, конкурсах, участие в делах клуба).

Выбор направлений воспитательной работы осуществляется на основе и в соответствии с результатами диагностики, определения уровня развития и интересов обучающихся, выявления проблем в личном развитии и межличностных отношениях.

Туристско-краеведческая направленность программы реализуется на базе методов обучения и форм занятий.

Методические принципы:

- единство воспитания и обучения;
- последовательность обучения от простого к сложному;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- принцип гуманности.

Методы обучения:

- практический (основной метод программы);
- словесный;
- наглядный.

Формы занятий:

- беседы;
- практикум;
- комбинированные уроки;
- участие в соревнованиях, слетах, конкурсах, викторинах;
- краеведческие экскурсии;
- ОФП, СФП и сдача спортивных нормативов;
- спортивные туристические многодневные походы.

## **Особенности программы и прогнозируемые результаты**

К концу первого года обучения, обучающиеся **знают**:

- правила поведения на природе;
- географические и природные особенности нашей области;
- основные условные обозначения и топографические знаки спортивных и географических карт;
- основные правила и пункты регламента соревнований на дистанциях;
- общие требования первой доврачебной помощи и требования гигиены;
- основные элементы специального спортивного туристического снаряжения.

**Умеют**:

- проводить краеведческие наблюдения;
- организовать и обустроить походный бивуак (поставить палатку, разжечь костер, приготовить на костре обед и т. д.);
- оказать первую доврачебную помощь;
- работать с основными элементами специального спортивного туристического снаряжения.

К концу второго года обучения, обучающиеся **знают**:

- общие правила организации и проведения туристских походов;
- структуру организации самодеятельного туризма;
- правила и порядок оформления маршрутных документов;
- наиболее интересные и значимые краеведческие объекты города и ближайших окрестностей;
- специфику применения различного специального спортивного туристического снаряжения;
- тактику прохождения дистанций 1-2 класса на соревнованиях любого уровня.

**Умеют**:

- оформить маршрутную книжку;
- читать карту и ориентироваться;
- правильно вести себя в экстремальных ситуациях;
- использовать элементы специального туристского снаряжения;
- подбирать и работать со всем необходимым снаряжением для прохождения дистанций 1-2 класса на соревнованиях любого уровня.

К концу третьего года обучения, обучающиеся **знают**:

- правила, порядок и сроки оформления маршрутных документов;
- наиболее интересные и значимые краеведческие объекты нашей области;
- общие требования к оформлению исследовательских работ;
- тактику прохождения дистанций до 3 класса включительно на соревнованиях любого уровня.

**Умеют**:

- оформить маршрутный лист;
- организовать ступенчатый поход;
- читать карту и ориентироваться;
- действовать в экстремальных ситуациях;
- изготавливать и ремонтировать отдельные элементы туристского снаряжения;
- оказать первую медицинскую помощь в походе;
- подбирать и работать со всем необходимым снаряжением для прохождения дистанций до 3 класса включительно на соревнованиях любого уровня.

К концу четвертого года обучения, обучающиеся **знают**:

- правила и порядок оформления походных отчетов;
- наиболее интересные и значимые краеведческие объекты нашей и сопредельных областей;
- правила организации и проведения массовых туристских мероприятий;
- особенности поведения путешественника, попавшего в экстремальные условия;

- особенности обеспечения безопасности различных видов туризма;
- требования, предъявляемые к исследовательским работам;
- все пункты правил соревнований и регламента по спортивному туризму.

**Умеют:**

- оформить весь пакет маршрутных документов;
- организовать категорийный поход;
- хорошо читать карту и ориентироваться в сложных условиях;
- правильно и быстро действовать в экстремальных ситуациях;
- проводить и оформлять краеведческие и экологические наблюдения и исследования;
- провести ремонт туристского снаряжения в полевых условиях;
- изготавливать туристское снаряжение;
- оказать первую медицинскую помощь в походе;
- организовать страховку при прохождении сложных препятствий;
- работать на дистанции до 4 класса включительно в тяжелых погодных условиях.

К концу пятого года обучения, обучающиеся **знают:**

- правила и порядок проведения спасательных работ;
- наиболее интересные и значимые краеведческие объекты России;
- правовые вопросы организации туристских мероприятий;
- условия выживания при автономном существовании;
- особенности подготовки и проведения походов различных видов туризма;
- все требования к оформлению исследовательских работ;
- тактику прохождения дистанций до 5 класса включительно на соревнованиях любого уровня.

**Умеют:**

- организовать и провести категорийный поход;
- составлять карту, вносить уточнения в существующие карты, составлять лоцию в походных условиях;
- правильно и быстро организовать спасательные работы;
- проводить и оформлять краеведческие и экологические наблюдения и исследования;
- подбирать и работать со всем необходимым снаряжением для прохождения дистанций до 5 класса включительно на соревнованиях любого уровня.

К концу шестого года обучения, обучающиеся **знают:**

- правила и порядок проведения спасательных работ в тяжелых погодных условиях;
- наиболее интересные и значимые краеведческие объекты России;
- условия выживания при автономном существовании;
- особенности подготовки и проведения походов различных видов туризма;
- все требования к оформлению исследовательских работ;
- тактику прохождения дистанций до 6 класса включительно на соревнованиях любого уровня.

**Умеют:**

- организовать и провести категорийный поход;
- составлять карту, вносить уточнения в существующие карты, составлять лоцию в походных условиях, менять тактику прохождения сложных участков в зависимости от погодных условий;
- правильно и быстро организовать спасательные работы в любых погодных условиях;
- подбирать и работать со всем необходимым снаряжением для прохождения дистанций до 6 класса включительно на соревнованиях любого уровня.

Эти знания и умения отслеживаются в процессе анализа результатов практических работ, полученных при участии обучающихся в:

- спортивно-туристических походах;
- туристско-краеведческих слетах;
- спортивных соревнованиях;
- краеведческих олимпиадах;

- научных чтениях.

**Вид программы** – модифицированная.

**Направленность программы** - туристско-краеведческая.

В реализации программы могут принимать участие обучающиеся в возрасте от 10 до 18 лет, ограничений по уровню развития и полу нет. Существуют ограничения по медицинскому допуску к участию в спортивных соревнованиях, поэтому для участия в подобных мероприятиях обучающиеся каждый раз предоставляют справки о медицинском допуске.

Для **отслеживания результативности** образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- первичный контроль (сентябрь 1го года обучения);
- промежуточный контроль (апрель - май);
- итоговый контроль (в завершении обучения).

Обучающиеся зачисляются в группу первого года обучения на основании первичного контроля - выполнение не менее 8 нормативов общей физической и специальной подготовки (приложение 1). Обучающиеся переводятся в группу следующего года обучения только после проведения промежуточного контроля, при положительной динамике общей физической и специальной подготовки (приложение 2). В завершении обучения проводится итоговый контроль общей физической и специальной подготовки (приложение 2).

Программа предполагает разновозрастные и смешанные гендерные группы численностью 10 – 15 человек. При наличии нескольких групп обучающихся возможны перемещения из одной группы в другую исходя из педагогической необходимости и желания обучающихся.

Срок реализации программы шесть лет.

**Режим и продолжительность занятий.**

1 год обучения – 4 ч. в неделю, два дня по два часа (в год 144 часа из них теоретических – 46 часов, практических – 98 часов).

2 год обучения – 6 ч. в неделю, два дня по три часа (в год 216 часов из них теоретических – 59 часов, практических – 157 часов).

3 год обучения – 6 ч. в неделю, три дня по два часа (в год 216 часов из них теоретических – 47 часов, практических – 169 часов).

4 год обучения — 8 ч. в неделю, четыре дня по два часа (в год 288 часов из них теоретических – 35 часов, практических – 253 часа).

5 год обучения — 8 ч. в неделю, четыре дня по два часа (в год 288 часов из них теоретических – 25 часов, практических – 263 часа).

6 год обучения — 8 ч. в неделю, четыре дня по два часа (в год 288 часов из них теоретических – 15 часов, практических – 273 часа).

**Условия реализации программы в активированные дни и в период карантина**

В соответствии с положением «Об организации деятельности и дистанционного обучения в активированные дни и в период карантина в МБОУДО «Детско-подростковый центр «Содружество» от 18.03.2020 г. № 18-ОВ, в активированные дни и в период карантина программа «Спортивный туризм» может быть адаптирована для дистанционного обучения.

При использовании дистанционного обучения обучающийся будет иметь возможность получать консультации педагога дополнительного образования, выполнять домашние задания по данной программе через электронную почту, используя для этого все возможные каналы выхода в интернет, а также иные формы дистанционных образовательных технологий: дистанционное самообучение, on-line тестирование, обучение на дому с дистанционной поддержкой, облачные сервисы и т.д.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий будут использованы следующие виды образовательной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа и т.д.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения: просмотр видеолекций, прослушивание аудиоматериалов, компьютерное тестирование, изучение печатных и других методических материалов.

В процессе дистанционного обучения, педагог, реализующий данную программу выбирает темы из раздела «Учебно-тематический план», которые могут быть удалённо восприняты обучающимися. Темы могут браться педагогом из ранее изученных, как повторение и закрепление материала.

#### **Управляемость программы**

В современных условиях программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов на платформах для проведения онлайн-занятий Zoom и Discord, а также в Skype, социальных сетях и с помощью электронной почты.

Учащиеся могут быть сформированы в группы одного возраста или разных возрастных категорий.

В рамках программы проводят как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия в объединениях (по группам, индивидуально или всем составом объединения).

При реализации программы при наличии условий и согласия руководителя объединения совместно с несовершеннолетними учащимися могут участвовать их родители (законные представители).

В рамках программы педагог может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

Реализация программы может сопровождаться созданием уникальных модулей и частей инфраструктуры в зависимости от профиля и возможностей образовательной организации.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Первый год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	5	5	-
Раздел 1. Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	4	3	1
Раздел 2. Мой город	11	3	8
Раздел 3. Знакомимся с картой	18	10	8
Раздел 4. Топография	2	2	-
Раздел 5. Слеты и соревнования	12	1	11
Раздел 6. Организация туристического путешествия	8	6	2
Раздел 7. ОФП	32	1	31
Раздел 8. Дистанции пешеходные	14	2	12
Раздел 9. Особенности пешеходного туризма	10	4	6
Раздел 10. Особенности лыжных походов	4	2	2
Раздел 11. Безопасное поведение в походе	14	4	10
Раздел 12. Гигиена туриста	4	2	2
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	2	2
Итоговое занятие	2	2	-
<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>50</b>	<b>94</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Первый год обучения

**Цель первого года обучения:** знакомство со спортивным туризмом, специальным снаряжением, формирование коллектива.

**Задачи:**

- познакомиться с правилами поведения на природе;
- изучить основные условные обозначения и топографические знаки спортивных и географических карт;
- узнать основные правила и пункты регламента соревнований на дистанциях;
- разобрать общие требования первой доврачебной помощи и требования гигиены;
- научиться работать с основными элементами специального спортивного туристического снаряжения.

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Цель:** введение в программу.

Теория:

- безопасное поведение на занятиях в помещении и на природе;
- ПДД;
- противопожарная безопасность;
- правила поведения вблизи водоемов;
- правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях.

### **Раздел 1. Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия**

**Цель:** познакомить детей с туризмом, как одной из форм двигательной и познавательной активности.

Теория:

- здоровый образ жизни, личное здоровье;
- значение занятий туризмом для углубления знаний по географии, биологии, истории, родном крае.

Практика: работа с отчетами о походах прошлых лет, поиск информации из разных областей знаний.

Формы работы: лекция, практическое задание.

Формы контроля: опрос.

### **Раздел 2. Мой город**

**Цель:** формировать у детей чувство патриотизма к своей малой родине и стране в целом.

Теория: географическое положение, природные особенности, памятники истории и культуры города и его ближайших окрестностей.

Практика: прогулки по городу и его окрестностям.

Формы работы: беседа, практическая работа на местности.

Формы контроля: зачетные задания по итогам практики.

### **Раздел 3. Знакомимся с картой**

**Цель:** сформировать у детей основные навыки работы с картой.

Теория:

- что такое карта, типы карт;
- масштаб и сечение;
- условные обозначения, стороны света;
- использование карт в различных сферах деятельности человека.

Практика:

- определение типа карты, масштаба, сечения, сторон света;
- зарисовка условных обозначений различных карт, составление простейшего плана местности.

Формы работы: лекции, практические занятия

Формы контроля: опрос

#### **Раздел 4. Топография**

**Цель:** познакомить детей с азами топографии.

Теория:

- знакомство с топографией;
- основные термины и понятия.

Формы работы: беседа, наблюдения

Формы контроля: опрос

#### **Раздел 5. Слеты и соревнования**

**Цель:** формировать навыки соревновательной деятельности и проживания в полевых условиях.

Теория: особенности быта спортсмена на слетах и соревнованиях.

Практика: участие в слетах и соревнованиях по СТ.

Формы работы: беседа, практические задания

Формы контроля: результаты на соревнованиях

#### **Раздел 6. Организация туристического путешествия**

**Цель:** познакомить детей с подготовкой к многодневному походу.

Теория:

- план подготовки к путешествию;
- знакомство с районом путешествия;
- подбор литературы, карт.

Практика: разработки маршрута путешествия.

Формы работы: беседа. Практические занятия. Поход.

Формы контроля: зачетные задания.

#### **Раздел 7. Общая физическая подготовка**

**Цель:** развитие физических качеств.

Теория: Т/б на тренировках, основы построения занятий.

Практика: тренировки, направленные на развитие всех физических качеств.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: сдача нормативов

#### **Раздел 8. Дистанции пешеходные**

**Цель:** формирование навыка преодоления этапов и дистанции в целом.

Теория: знакомство с основным специальным снаряжением, особенности его хранения.

Практика:

- техника и тактика прохождения личных дистанций 1 класса;
- техника и тактика прохождения дистанций связок 1 класса;
- техника и тактика прохождения дистанций 1 класса группой.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: прохождение дистанций на время

## **Раздел 9. Особенности пешеходного туризма**

**Цель:** познакомить детей с основами спортивного пешего маршрута.

Теория:

- основные понятия, снаряжение;
- тактика движения, распределение нагрузки.

Практика:

- подбор личного и командного снаряжения, укладка рюкзака;
- установка палаток различного типа;
- организация бивуака.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: опрос.

## **Раздел 10. Особенности лыжных походов**

**Цель:** познакомить детей с основами и спецификой спортивного маршрута на лыжах.

Теория: особенности снаряжения, бивуака, личного снаряжения.

Практика: передвижение на лыжах, разведение костра в условиях.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: опрос.

## **Раздел 11. Безопасное поведение в походе**

**Цель:** научить детей безопасному поведению в условиях автономии.

Теория:

- общие правила безопасности;
- индивидуальная безопасность, бытовая безопасность.

Практика:

- основы оказания ПМП в условиях похода;
- основы спасательных и поисковых работ;
- преодоление опасных участков маршрута;
- выбор оптимальных и безопасных мест ночевки и стоянок.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: опрос.

## **Раздел 12. Гигиена туриста**

**Цель:** формировать у детей знания в области гигиены и специфики их применения в условиях похода.

Теория: предметы гигиены необходимые в походе, необходимость соблюдать гигиену и санитарные нормы.

Практика:

- подбор одежды и ее специфика;
- организация мест стирки, купания в походе.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: опрос.

## **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

**Цель:** создание благоприятной среды для повышения личностного роста обучающихся, их развития и самореализации.

Теория/практика: организация и /или участие в мероприятиях, направленных на решение воспитательных задач программы.

Формы работы: беседа, обсуждение, участие в тематическом мероприятии.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

### **Итоговое занятие**

**Цель:** подведение итогов года.

Теория: награждение воспитанников за успешные занятия в учебном году; обсуждение планов на лето; пожелания учащимся и всему коллективу.

Формы работы: беседа, обсуждение.

Формы контроля: итоговый контроль.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»

*[Handwritten signature]*

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Второй год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	5	5	-
Раздел 1. Краеведение	21	8	13
Раздел 2. Топография	10	4	6
Раздел 3. Спортивное ориентирование	36	10	26
Раздел 4. Слеты и соревнования	20	2	18
Раздел 5. Дистанции пешеходные	30	6	24
Раздел 6. Преодоление препятствий в походе	8	2	6
Раздел 7. ОФП	58	10	48
Раздел 8. Особенности пешеходного туризма	6	2	4
Раздел 9. Особенности лыжных походов	4	2	2
Раздел 10. Медицинская помощь в походе	12	4	8
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	2	2
Итоговое занятие	2	2	-
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>59</b>	<b>157</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Второй год обучения

**Цель второго года обучения:** комплексное развитие физических качеств, сформировать навык уверенного прохождения простейших пешеходных дистанций и дистанций спортивного ориентирования.

**Задачи:**

- научить оформлять маршрутные книжки;
- научить читать карту и ориентироваться;
- научить подбирать и работать со всем необходимым снаряжением для прохождения дистанций 1-2 класса на соревнованиях любого уровня.

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Цель:** введение в программу.

Теория:

- безопасное поведение на занятиях в помещении и на природе;
- ПДД;
- противопожарная безопасность;
- правила поведения вблизи водоемов;
- правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях.

**Раздел 1. Краеведение**

**Цель:** формировать знания о родном крае и любовь к своей малой родине.

Теория:

- природные достопримечательности калужской области;
- изучение исторических мест калужской области;
- колыбель космонавтики.

Практика:

- краеведческие и экологические наблюдения в лесу, на реке в походе;
- дневниковые записи.

Формы работы: беседа, практические занятия

Формы контроля: опрос

**Раздел 2. Топография**

**Цель:** научить основам топографии и работе с картой.

Теория:

- карты, топографические знаки;
- магнитные склонения, определение координат.

Практика:

- точка стояния;
- азимутальный ход;
- топографический диктант;
- определение предмета по азимуту, определение азимута на объект.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: выполнение заданий по изученным темам.

**Раздел 3. Спортивное ориентирование**

**Цель:** формировать умение ориентироваться на местности.

Теория:

- ориентирование в походных условиях;

- основы спортивного ориентирования;
- виды и характер дистанций в спортивном ориентировании;
- условные обозначения спортивных карт.

Практика:

- работа с картами для СО;
- упражнения для развития топографической памяти;
- практика со, прогулки и пробежки в лесу по заданию.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: зачет.

#### **Раздел 4. Слеты и соревнования**

**Цель:** формировать навыки соревновательной деятельности и проживания в полевых условиях.

Теория:

- правила проведения массовых мероприятий;
- права и обязанности участников и руководителей спортивных мероприятий.

Практика: участие в слетах и соревнованиях по СТ и СО.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: результаты на соревнованиях

#### **Раздел 5. Дистанции пешеходные**

**Цель:** формирование навыка преодоления этапов и дистанции в целом.

Теория:

- снаряжение личное и групповое;
- подготовка, ремонт, обслуживание снаряжения.

Практика:

- техника и тактика прохождения личных дистанций до 2 класса включительно;
- техника и тактика прохождения дистанций связок до 2 класса включительно;
- техника и тактика прохождения дистанций до 2 класса включительно группой.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: прохождение дистанций на время.

#### **Раздел 6. Преодоление препятствий в походе**

**Цель:** научить безопасному преодолению локальных препятствий в условиях автономии.

Теория: стратегия и тактика.

Практика:

- техника и тактика преодоления локальных препятствий;
- техника и тактика преодоления протяженных препятствий.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: опрос.

#### **Раздел 7. Общая физическая подготовка**

**Цель:** развитие физических качеств.

Теория:

- т/б на тренировках, основы построения занятий;
- основы развития физических качеств;
- питьевой режим на тренировках и режим питания дома.

Практика: тренировки, направленные на развитие всех физических качеств.

Формы работы: беседа, практические занятия.



Формы контроля: сдача нормативов.

### **Раздел 8. Особенности пешеходного туризма**

**Цель:** формировать знания и навыки специфичные для пешеходного туризма.

Теория: экстремальные условия, основы выживания в экстремальных ситуациях.

Практика: составление меню питания в походе различной категории сложности.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: опрос.

### **Раздел 9. Особенности лыжных походов**

**Цель:** формировать знания и навыки специфичные для лыжного туризма.

Теория: примуса и организация ночлега.

Практика: передвижение на лыжах.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: опрос.

### **Раздел 10. Медицинская помощь в походе**

**Цель:** научить оказанию ПМП в условиях автономии.

Теория: заболевания желудочные, простудные, сердечные и первая помощь.

Практика:

- формирование аптечки;
- травмы и первая помощь.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: зачет.

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

**Цель:** создание благоприятной среды для повышения личностного роста обучающихся, их развития и самореализации.

Теория/практика: организация и /или участие в мероприятиях, направленных на решение воспитательных задач программы.

Формы работы: беседа, обсуждение, участие в тематическом мероприятии.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

### **Итоговое занятие**

**Цель:** подведение итогов года.

Теория: награждение воспитанников за успешные занятия в учебном году; обсуждение планов на лето; пожелания учащимся и всему коллективу.

Формы работы: беседа, обсуждение.

Формы контроля: итоговый контроль.

Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Третий год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	5	5	-
Раздел 1. Краеведение	12	4	8
Раздел 2. Топография	10	4	6
Раздел 3. Спортивное ориентирование	28	6	22
Раздел 4. Слеты и соревнования	29	4	25
Раздел 5. Дистанции пешеходные	46	10	36
Раздел 6. Преодоление препятствий в походе	8	2	6
Раздел 7. ОФП	30	-	30
Раздел 8. СФП	20	2	18
Раздел 9. Особенности лыжных походов	10	2	8
Раздел 10. Особенности водного туризма	6	2	4
Раздел 11. Медицинская помощь в походе	6	2	4
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	2	2
Итоговое занятие	2	2	-
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>47</b>	<b>169</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Третий год обучения

**Цель третьего года обучения:** совершенствование основных физических качеств, необходимых спортсмену-бегуну; обучение тактике прохождения различных этапов пешеходных дистанций и дистанций ориентирования.

**Задачи:**

- научить оформлению маршрутных документов;
- научить уверенно двигаться по направлению, выбирать правильную тактику взятия КП;
- обучить тактике прохождения дистанций до 3 класса включительно на соревнованиях любого уровня;
- сформировать навык изготавливать и ремонтировать отдельные элементы туристского снаряжения.

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Цель:** введение в программу.

Теория:

- безопасное поведение на занятиях в помещении и на природе;
- ПДД;
- противопожарная безопасность;
- правила поведения вблизи водоемов;
- правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях.

### **Раздел 1. Краеведение**

**Цель:** формировать знания о родном крае и любовь к своей малой родине.

Теория:

- составление краеведческих паспортов;
- порядок организации исследования, оформление работы.

Практика:

- краеведческие и экологические наблюдения в лесу, на реке в походе;
- составление краеведческих паспортов.

Формы работы: лекция, поход.

Формы контроля: опрос, проверка дневников наблюдения.

### **Раздел 2. Топография**

**Цель:** научить основам топографии и работе с картой.

Теория:

- топографическая съемка местности;
- топографические измерения.

Практика:

- топографическая съемка местности;
- топографические измерения.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: зачет

### **Раздел 3. Спортивное ориентирование**

**Цель:** формировать умение ориентироваться на местности.

Теория:

- азимутальное движение;
- тактика взятия КП;
- тактика планирования дистанции «по выбору».

Практика:

- работа с картами для СО;
- упражнения для развития топографической памяти;
- азимутальное движение;
- практика СО, прогулки и пробежки в лесу по заданию.

Формы работы: беседа.

Формы контроля: зачетная практическая работа.

#### **Раздел 4. Слеты и соревнования**

**Цель:** получение опыта соревновательной и судейской деятельности.

Теория:

- порядок организации слетов и соревнований;
- должности ГСК и их обязанности на слетах и соревнованиях.

Практика:

- участие в слетах и соревнованиях по СТ и СО;
- постановка и судейство дистанций по СТ и СО в рамках соревнований муниципального уровня.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: результаты на соревнованиях.

#### **Раздел 5. Дистанции пешеходные**

**Цель:** формирование навыка преодоления этапов и дистанции в целом.

Теория:

- применение различных элементов специального туристского снаряжения исходя из конкретных условий дистанций;
- подготовка, ремонт, обслуживание снаряжения;
- классификация и спецификация веревок;
- тактика преодоления различных этапов.

Практика:

- техника и тактика прохождения личных дистанций до 3 класса включительно;
- техника и тактика прохождения дистанций связок до 3 класса включительно;
- техника и тактика прохождения дистанций до 3 класса включительно группой.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: прохождение дистанций на время.

#### **Раздел 6. Преодоление препятствий в походе**

**Цель:** научить безопасному преодолению локальных препятствий в условиях автономии.

Теория: препятствия водного похода. Оценка опасности. Обеспечение мер по предотвращению нестандартных ситуаций

Практика:

- преодоление препятствия водного похода;
- преодоление локальных препятствий при различных метеорологических условиях.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: зачет.

#### **Раздел 7. Общая физическая подготовка**

**Цель:** развитие физических качеств.

Практика: тренировки, направленные на развитие всех физических качеств.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: сдача нормативов.

### **Раздел 8. Специальная физическая подготовка**

**Цель:** развитие физических качеств специфичных для спортивного туризма.

Теория: специфика тренировок специальной физической подготовки

Практика: тренировки, направленные на развитие специфических для спортсмена-туриста физических качеств.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: сдача нормативов.

### **Раздел 9. Особенности лыжных походов**

**Цель:** формировать знания и навыки специфичные для лыжного туризма.

Теория: одежда и обувь в категорийном лыжном походе

Практика: передвижение на лыжах.

Формы работы: практические занятия.

Формы контроля: зачет.

### **Раздел 10. Особенности водного туризма**

**Цель:** формировать знания и навыки специфичные для водного туризма.

Теория: устройство байдарки, каяка; выбор весла; упаковка продуктов.

Практика: практика управления плавсредством.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: зачет.

### **Раздел 11. Медицинская помощь в походе**

**Цель:** научить оказанию ПМП в условиях автономии.

Теория: заболевания желудка, укусы насекомых, аллергические реакции.

Практика: практические задания по ПМП.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: зачет.

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

**Цель:** создание благоприятной среды для повышения личностного роста обучающихся, их развития и самореализации.

Теория/практика: организация и /или участие в мероприятиях, направленных на решение воспитательных задач программы.

Формы работы: беседа, обсуждение, участие в тематическом мероприятии.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

### **Итоговое занятие**

**Цель:** подведение итогов года.

Теория: награждение воспитанников за успешные занятия в учебном году; обсуждение планов на лето; пожелания учащимся и всему коллективу.

Формы работы: беседа, обсуждение.

Формы контроля: итоговый контроль.

Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Четвертый год обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	5	5	-
Раздел 1. Краеведение	19	4	15
Раздел 2. Топография	14	4	10
Раздел 3. Спортивное ориентирование	22	4	18
Раздел 4. Слеты и соревнования	42	-	42
Раздел 5. Дистанции пешеходные	52	4	48
Раздел 6. ОФП	40	-	40
Раздел 7. СФП	44	-	44
Раздел 8. Особенности лыжного туризма	22	6	16
Раздел 9. Особенности водного туризма.	10	2	8
Раздел 10. Медицинская помощь в походе	12	2	10
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	2	2
Итоговое занятие	2	2	-
<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>35</b>	<b>253</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Четвертый год обучения

**Цель четвертого года обучения:** совершенствование специальных умений и навыков, необходимых спортсмену-туристу; формирование опыта работы на дистанциях и маршрутах любого вида.

**Задачи:**

- закрепить правила организации и проведения массовых туристских мероприятий;
- обучить особенностям обеспечения безопасности различных видов туризма;
- научить оказывать первую медицинскую помощь в походе;
- научить организовать страховку при прохождении сложных препятствий;
- отработать навык прохождения дистанций до 4 класса включительно в тяжелых погодных условиях.

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Цель:** введение в программу.

Теория:

- безопасное поведение на занятиях в помещении и на природе;
- ПДД;
- противопожарная безопасность;
- правила поведения вблизи водоемов;
- правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях.

### **Раздел 1. Краеведение**

**Цель:** формировать знания о родном крае и любовь к своей малой родине.

Теория:

- исторические и археологические наблюдения;
- цель исследовательской работы, ее задачи.

Практика:

- оформление исследовательской работы;
- краеведческие и экологические наблюдения в лесу, на реке в походе;
- составление краеведческих паспортов.

Формы работы: лекция, поход

Формы контроля: опрос, проверка дневников наблюдения

### **Раздел 2. Топография**

**Цель:** научить основам топографии и работе с картой.

Теория:

- специальное оборудование;
- топографические измерения.

Практика:

- топографическая съемка местности;
- топографические измерения.

Формы работы: практические занятия.

Формы контроля: зачет.

### **Раздел 3. Спортивное ориентирование**

**Цель:** формировать умение ориентироваться на местности.

Теория:

- взаимодействие с соперниками на дистанции;
- выбор темпа и ритма движения.

Практика: практика СО, прогулки и пробежки в лесу по заданию.

Формы работы: беседа

Формы контроля: результаты на соревнованиях.

#### **Раздел 4. Слеты и соревнования**

**Цель:** получение опыта соревновательной и судейской деятельности.

Практика:

- участие в слетах и соревнованиях по СТ и СО;
- постановка и судейство дистанций по СТ и СО в рамках соревнований муниципального и регионального уровня.

Формы работы: практические занятия.

Формы контроля: результаты на соревнованиях.

#### **Раздел 5. Дистанции пешеходные**

**Цель:** формирование навыка преодоления этапов и дистанции в целом.

Теория:

- тактика работы на различно оборудованных ТО в ОЗ;
- различные техники преодоления навесных переправ;
- тактика организации перил на этапах.

Практика:

- техника и тактика прохождения личных дистанций до 4 класса включительно;
- техника и тактика прохождения дистанций связок до 4 класса включительно;
- техника и тактика прохождения дистанций до 4 класса включительно группой.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: прохождение дистанций на время.

#### **Раздел 6. Общая физическая подготовка**

**Цель:** развитие физических качеств.

Практика: тренировки, направленные на развитие всех физических качеств.

Формы работы: практические занятия.

Формы контроля: сдача нормативов.

#### **Раздел 7. Специальная физическая подготовка**

**Цель:** развитие физических качеств специфичных для спортивного туризма.

Практика: тренировки, направленные на развитие специфических для спортсмена-туриста физических и психологических качеств.

Формы работы: практические занятия.

Формы контроля: сдача нормативов.

#### **Раздел 8. Особенности лыжного туризма**

**Цель:** формировать знания и навыки специфичные для лыжного туризма.

Теория:

- наблюдение за погодой при прохождении маршрута;
- корректировка маршрута и графика движения;
- современные требования к оборудованию.

Практика: передвижение на лыжах.

Формы работы: практические занятия.

Формы контроля: зачет

#### **Раздел 9. Особенности водного туризма**

**Цель:** формировать знания и навыки специфичные для водного туризма.

Теория: устройство катамарана. Типы катамаранов.



Практика: практика управления байдаркой, каяком.

Формы работы: практические занятия.

Формы контроля: зачет.

#### **Раздел 10. Медицинская помощь в походе**

**Цель:** научить оказанию ПМП в условиях автономии.

Теория: сердечные заболевания. Укусы змей и грызунов.

Практика: практические задания по ПМП.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: опрос.

#### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

**Цель:** создание благоприятной среды для повышения личностного роста обучающихся, их развития и самореализации.

Теория/практика: организация и /или участие в мероприятиях, направленных на решение воспитательных задач программы.

Формы работы: беседа, обсуждение, участие в тематическом мероприятии.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

#### **Итоговое занятие**

**Цель:** подведение итогов года.

Теория: награждение воспитанников за успешные занятия в учебном году; обсуждение планов на лето; пожелания учащимся и всему коллективу.

Формы работы: беседа, обсуждение.

Формы контроля: итоговый контроль.

Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Пятый год обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	5	5	-
Раздел 1. Категорийные походы. Организация и проведение	21	4	17
Раздел 2. Спортивное ориентирование	30	-	30
Раздел 3. Слеты и соревнования	50	-	50
Раздел 4. Дистанции пешеходные	50	2	48
Раздел 5. ОФП	40	-	40
Раздел 6. СФП	50	-	50
Раздел 7. Спасательные работы	28	8	20
Раздел 8. Медицинская помощь в походе	8	2	6
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	2	2
Итоговое занятие	2	2	-
<b>ИТОГО</b>	<b>288</b>	<b>25</b>	<b>263</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Пятый год обучения

**Цель пятого года обучения:** формирование умения самостоятельного разбора техники и тактики и полноценного преодоления пешеходных дистанций, маршрутов, дистанций ориентирования высших категорий сложности.

**Задачи:**

- научить правилам и порядку проведения спасательных работ;
- выделить правовые вопросы организации туристских мероприятий;
- знать особенности подготовки и проведения походов различных видов туризма;
- научить работать и анализировать тактику прохождения дистанций до 5 класса включительно на соревнованиях любого уровня.

**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Цель:** введение в программу.

Теория:

- безопасное поведение на занятиях в помещении и на природе;
- ПДД;
- противопожарная безопасность;
- правила поведения вблизи водоемов;
- правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях.

**Раздел 1. Категорийные походы. Организация и проведение**

**Цель:** формировать навык подготовки и участия в маршруте любой категории сложности.

Теория:

- контрольно-спасательная служба, ее структура и правила регистрации группы при выходе на маршрут;
- маршрутно-квалификационные комиссии;
- допуск к походу.

Практика:

- оформление маршрутных документов;
- участие в походах.

Формы работы: лекция, практическое занятие.

Формы контроля: зачет.

**Раздел 2. Спортивное ориентирование**

**Цель:** формировать умение ориентироваться на местности.

Практика: практика СО, прогулки и пробежки в лесу по заданию.

Формы работы: практическое занятие.

Формы контроля: результаты на соревнованиях.

**Раздел 3. Слеты и соревнования**

**Цель:** получение опыта соревновательной и судейской деятельности.

Практика:

- участие в слетах и соревнованиях по СТ и СО;
- постановка и судейство дистанций по СТ и СО в рамках соревнований муниципального и регионального уровня.

Формы работы: практическое занятие.

Формы контроля: результаты на соревнованиях.

#### **Раздел 4. Дистанции пешеходные**

**Цель:** формирование навыка преодоления этапов и дистанции в целом.

Теория: тактика работы на различных блоках этапов.

Практика:

- техника и тактика прохождения личных дистанций до 5 класса включительно;
- техника и тактика прохождения дистанций связок до 5 класса включительно;
- техника и тактика прохождения дистанций до 5 класса включительно группой.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: результаты на соревнованиях.

#### **Раздел 5. Общая физическая подготовка**

**Цель:** развитие физических качеств.

Практика: тренировки, направленные на развитие всех физических качеств.

Формы работы: практические занятия.

Формы контроля: сдача нормативов.

#### **Раздел 6. Специальная физическая подготовка**

**Цель:** развитие физических качеств специфичных для спортивного туризма.

Практика: тренировки, направленные на развитие специфических для спортсмена-туриста физических и психологических качеств.

Формы работы: практические занятия.

Формы контроля: сдача нормативов.

#### **Раздел 7. Спасательные работы**

**Цель:** познакомить с видами и спецификой ПСР.

Теория:

- цели, задачи, виды аварийно-спасательных работ;
- этапы поисково-спасательной операции;
- способы поиска заблудившегося;
- специальное снаряжение, переноска пострадавшего;
- применение альпинистского снаряжения для проведения ПСР.

Практика:

- подъем и спуск пострадавшего по склону и перилам;
- транспортировка пострадавшего на носилках;
- транспортировка пострадавшего по навесной переправе;
- транспортировка пострадавшего по бревну и параллельным перилам;
- организация транспортировки пострадавшего в различных сложных условиях.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: зачет.

#### **Раздел 8. Медицинская помощь в походе**

**Цель:** научить оказанию ПМП в условиях автономии.

Теория: диагностика в условиях похода. Формирование походной аптечки.

Народная медицина.

Практика: практические задания по ПМП.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: зачет.

#### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

**Цель:** создание благоприятной среды для повышения личностного роста обучающихся, их развития и самореализации.

Теория/практика: организация и /или участие в мероприятиях, направленных на решение воспитательных задач программы.

Формы работы: беседа, обсуждение, участие в тематическом мероприятии.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

### **Итоговое занятие**

**Цель:** подведение итогов года.

Теория: награждение воспитанников за успешные занятия в учебном году; обсуждение планов на лето; пожелания учащимся и всему коллективу.

Формы работы: беседа, обсуждение.

Формы контроля: итоговый контроль.

Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Шестой год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	5	5	-
Раздел 1. Спортивное ориентирование.	39	-	39
Раздел 2. Слеты и соревнования.	60	-	60
Раздел 3. Дистанции пешеходные.	68	-	68
Раздел 4. ОФП	30	-	30
Раздел 5. СФП	58	-	58
Раздел 6. Спасательные работы.	18	4	14
Раздел 7. Медицинская помощь.	4	2	2
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	2	2
Итоговое занятие	2	2	-
<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>15</b>	<b>273</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Шестой год обучения

**Цель шестого года обучения:** закрепление и совершенствование полученных ранее знаний, умений и навыков; отслеживание появления новых тенденций и технических приемов на соревнованиях всероссийского уровня.

**Задачи:**

- научить менять тактику прохождения сложных участков в зависимости от погодных условий;
- научить правильно и быстро организовать спасательные работы;
- научить подбирать и работать со всем необходимым снаряжением для прохождения дистанций до 6 класса включительно на соревнованиях любого уровня.

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Цель:** введение в программу.

Теория:

- безопасное поведение на занятиях в помещении и на природе;
- ПДД;
- противопожарная безопасность;
- правила поведения вблизи водоемов;
- правила поведения в случае террористических актов и чрезвычайных ситуациях.

### **Раздел 1. Спортивное ориентирование**

**Цель:** формировать умение ориентироваться на местности.

Теория: взаимосвязь технической подготовки с физической.

Практика: практика СО, прогулки и пробежки в лесу по заданию.

Формы работы: практические занятия.

Формы контроля: результаты на соревнованиях.

### **Раздел 2. Слеты и соревнования**

**Цель:** получение опыта соревновательной и судейской деятельности.

Практика:

- участие в слетах и соревнованиях по СТ и СО
  - постановка и судейство дистанций по СТ и СО в рамках соревнований муниципального и регионального уровня.
- Формы работы: практические занятия.
- Формы контроля: результаты на соревнованиях.

### **Раздел 3. Дистанции пешеходные**

**Цель:** формирование навыка преодоления этапов и дистанции в целом.

Практика:

- техника и тактика прохождения личных дистанций до 5 класса включительно;
  - техника и тактика прохождения дистанций связок до 5 класса включительно;
  - техника и тактика прохождения дистанций до 5 класса включительно группой.
- Формы работы: беседа, практические занятия.
- Формы контроля: результаты на соревнованиях.

### **Раздел 4. Общая физическая подготовка**

**Цель:** развитие физических качеств.

Практика: тренировки, направленные на развитие всех физических качеств.

Формы работы: практические занятия.

Формы контроля: сдача нормативов.

### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка**

**Цель:** развитие физических качеств специфичных для спортивного туризма.

Теория: периодизация тренировочного процесса.

Практика: тренировки, направленные на развитие специфических для спортсмена-туриста физических и психологических качеств.

Формы работы: практические занятия.

Формы контроля: сдача нормативов.

### **Раздел 6. Спасательные работы**

**Цель:** познакомить с видами и спецификой ПСР.

Теория: проведение спасательных работ различной сложности и в различных погодных условиях.

Практика: практические занятия по ПСР.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: зачет.

### **Раздел 7. Медицинская помощь в походе**

**Цель:** научить оказанию ПМП в условиях автономии.

Теория: оказание ПМП в экстремальных условиях.

Практика: практические задания по оказанию ПМП в экстремальных условиях.

Формы работы: беседа, практические занятия.

Формы контроля: зачет.

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

**Цель:** создание благоприятной среды для повышения личностного роста обучающихся, их развития и самореализации.

Теория/практика: организация и /или участие в мероприятиях, направленных на решение воспитательных задач программы.

Формы работы: беседа, обсуждение, участие в тематическом мероприятии.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

### **Итоговое занятие**

**Цель:** подведение итогов года.

Теория: награждение воспитанников за успешные занятия в учебном году; обсуждение планов на лето; пожелания учащимся и всему коллективу.

Формы работы: беседа, обсуждение.

Формы контроля: итоговый контроль.



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Образцы туристического снаряжения;
2. карты спортивного ориентирования;
3. маршрутные книжки;
4. образцы отчетов о проведенных походах;
5. карты калужской области;
6. краеведческая литература и буклеты;
7. учебно-наглядные пособия;
8. фильмы, слайд фильмы о проведенных походах.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для проведения занятий, слетов и походов необходимо следующее снаряжение на группу 12-15 человек:

1. Палатка 4-х местная – 4 шт.
2. Тент – 2 шт.
3. Рюкзаки – 12-15 шт.
4. Комплект котлов.
5. Спальники – 12-15 шт.
6. Коврики туристические – 12-15 шт.
7. Компасы – 12-15 шт.
8. Вербки, системы страховочные, карабины, спусковые и подъемные устройства, каски.
9. Спасжилеты – 3 шт.
10. Гермоупаковка – 3 шт.
11. Аптечка – 1 комплект.
12. Ремнабор – 1 комплект.
13. Носилочное полотно – 1 шт.
14. Абалаковы петли – 2 шт.
15. GPS-навигатор – 1 шт.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Список для педагога:

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2007.
2. Буйлова Л.Н. Дополнительное образование: нормативно документы и материалы / Л.Н. Буйлова, Г.П. Буданова. – М.: Просвещение, 2008.
3. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. Мысль, 1983.
4. Долженко, Г. П. История туризма в Российской империи, Советском Союзе и Российской Федерации: 1696 – современность / Г. П. Долженко, Ю. С. Путрик. – Ростов н/Д.: МарТ; Феникс, 2010.
5. Кайгородцева М.В. Методическая работа в системе дополнительного образования. - Волгоград, 2009.
6. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. ФЦДЮТиК, 2008.
7. Лукоянов П.И. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. Профиздат, 1988 г.
8. Малинин Д.И. Калуга. Опыт исторического путеводителя по Калуге и главнейшим центрам губернии. - Калуга: Золотая аллея, 1992.
9. Минхаиров, Ф. Ф. Турист на дистанции: В помощь начинающему тренеру / Ф. Ф. Минхаиров. – 2-е изд. – Казань: Школа, 2007.
10. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
11. Словарь – справочник терминов, используемых в системе дополнительного образования детей / сост. Л.Н. Буйлова, И.А. Дорогов и др. – М.: ЦРСДОД Минобразования РФ, 2001.
12. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. – СПб.: Петрополис, 2007.
13. Сборник конспектов к учебной программе Юный турист: учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010.
14. <http://www.tmmoscow.ru/>
15. <http://www.tssr.ru/>

### **Список для обучающихся:**

1. Константинов Ю. С. "Детско-юношеский туризм". Учебно-методическое пособие. ФЦДЮТиК, 2008.
2. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод, пособие. — М.: ЦНПРО, 2014.
3. Малинин Д.И. Калуга. Опыт исторического путеводителя по Калуге и главнейшим центрам губернии. - Калуга: Золотая аллея, 1992.
4. Озеров А.Г. Этнография и краеведение — организация и проведение практических исследований. — М.: Юный краевед, 2014.
5. <http://www.tmmoscow.ru/>
6. <http://www.tssr.ru/>

### **Список для родителей:**

1. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918— 2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
2. Остапец-Свешников А.А Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
3. Штюрмер Ю. «Опасности в туризме, мнимые и действительные». – М.: И.В.Балабанов, 2008.
4. <http://www.tssr.ru/>
5. <http://www.tmmoscow.ru/>

## ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу первого года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

**Перечень контрольно-переводных упражнений для определения динамики общей физической и специальной физической подготовки**

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Бег 60 м	Бег 60 м
Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Бег на 2 км	Бег на 2 км
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
Обязательная техническая программа	