

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное автономное учреждение Калужской области «Центр организации
детского и молодёжного отдыха «Развитие»

Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов
у детей и молодёжи Калужской области

ПРИНЯТА

на заседании Экспертного совета
Регионального центра выявления, поддержки
и развития способностей и талантов у детей и
молодёжи Калужской области
протокол № 5 от «21» июля 2025 г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 387-ОД от «24» октября 2025 г.
Директор

Е.Н. Денисова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид деятельности: учебная

Вид программы: модифицированная

Уровень реализации: дополнительное образование

Уровень освоения: стартовый

Форма организации образовательной деятельности: Очная

Название объединения: Спортивный туризм

Сроки реализации программы: 216 часов

Автор-составитель программы:

Гущин Глеб Борисович,

педагог дополнительного образования

Калуга, 2025

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности

Направленность программы физкультурно-спортивная

Вид программы:

- по степени авторства - модифицированная
- по уровню сложности – стартовая.

Язык реализации программы: русский

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами (выбрать необходимые для конкретной программы документы):

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06,
- Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

- Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»,

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)

Актуальность программы определяется необходимостью изучения начального и базового уровня туристско-краеведческой деятельности для освоения туристского, экологического и краеведческого минимума и приобретения необходимых знаний и навыков.

Отличительной особенностью программы

- Получение знаний и навыков направлены на развитие у учащихся интереса к туризму и краеведению более длительное время.

- Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала.

- Социальная ориентация программы позволяет по итогам учебной и творческой деятельности использовать потенциал учащихся при подготовке и проведении соревнований и массовых мероприятий, проводимыми Центром и другими организациями.

Новизна программы: Уникальное сочетание теоретических знаний и практических занятий в области пешего и водного туризма, направленное на всестороннее развитие личности школьников, включая формирование коммуникативных, исследовательских и организационных компетенций на основе актуальных краеведческих материалов.

Педагогическая целесообразность используемые педагогические приемы, формы, средства и методы образовательной деятельности соответствуют целям и задачам дополнительного образования детей этого возраста.

Адресат программы учащийся, имеющий интерес к исследованию мира, открытый к общению, обладающий средней физической подготовкой.

Состав группы, особенности набора Постоянные одновозрастные группы по 10-15 человек, что позволяет преподавателю эффективно взаимодействовать с каждым учеником, а также обеспечивает достаточный уровень конкуренции и обмена знаниями между участниками.

Объем программы 216 часов.

Сроки освоения программы: 1 год.

Режим занятий 6 часов в неделю.

Формы обучения очная.

Форма организации образовательной деятельности групповая

Формы проведения занятий: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, тренировочные.

Ожидаемые результаты

- Освоение начальных практических умений безопасного и ответственного поведения в природной среде, умение действовать в группе при различных ситуациях пути и отдыха.
- Становление интереса к исследованию окружающего мира, стремление к познанию природы, культуры и истории родного края.

- Развитие умения наблюдать, анализировать, сравнивать и делать выводы на основе собственных краеведческих и туристских наблюдений.
- Формирование навыков планирования и организации совместных дел, понимания значимости командной работы и взаимопомощи.
- Развитие самостоятельности в принятии простых решений, ответственности за свою часть общего дела, готовности предложить инициативу.
- Укрепление волевых качеств: настойчивости, дисциплинированности, терпения и умения преодолевать трудности.
- Появление положительной мотивации к активному отдыху, здоровому образу жизни и регулярной физической активности.
- Усвоение элементарных знаний о туристском снаряжении, правилах ориентирования и организации маршрутов.
- Развитие навыков бережного отношения к природным объектам, осознание личной ответственности за сохранение окружающей среды.
- Формирование уважительного отношения к культурным традициям, людям и истории своей малой родины.
- Развитие коммуникативных способностей: умения договариваться, слушать партнера, выражать собственное мнение и поддерживать доброжелательные отношения.
- Приобретение опыта самопознания, понимания своих сильных сторон и возможностей личного роста.
- Повышение уверенности в себе, эмоциональной устойчивости и готовности к социальным взаимодействиям в новых условиях.

Критерии и способы определения результативности педагогическое наблюдение; педагогический анализ результатов, выполнения обучающимися диагностических заданий, активности обучающихся на занятиях

Формы подведения итогов реализации программы соревнования

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения: создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи программы: (должны быть технологичны, так как конкретизируют процесс достижения результатов обучения, воспитания и развития, заявленных в цели программы: научить, привить, развить, сформировать, воспитать).

Обучающие задачи:

- формирование умений и навыков туристской техники и спортивного ориентирования;
- расширение круга знаний по истории и культуре родного края;

Развивающие задачи:

- развитие активной туристско-краеведческой деятельности обучающихся в процессе работы объединения;
- развитие таких качеств, как самостоятельность, ответственность, активность;
- формирование потребности в самопознании.

Воспитательные задачи:

- формирование дружного детского коллектива;
- воспитание волевых качеств характера;

- воспитание гражданской позиции.

1.3. Содержание программы Учебный план

Номер	Дата	Раздел	Тема
1	7.10	Медико-биологический контроль	Основы самоконтроля и безопасности
2	8.10	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
3	11.10	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
4	14.10	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
5	15.10	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
6	18.10	Теоретическая	Введение в спортивный туризм и ориентирование
7	21.10	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
8	22.10	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
9	25.10	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
10	28.10	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
11	29.10	Контрольные нормативы	Общая тема занятий
12	1.11	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
13	4.11	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
14	5.11	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
15	8.11	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
16	11.11	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
17	12.11	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
18	15.11	Теоретическая	Введение в спортивный туризм и ориентирование
19	18.11	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
20	19.11	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
21	22.11	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
22	25.11	Теоретическая	Введение в спортивный туризм и ориентирование
23	26.11	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
24	29.11	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного

			туризма
25	2.12	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
26	3.12	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
27	6.12	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
28	9.12	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
29	10.12	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
30	13.12	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
31	16.12	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
32	17.12	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
33	20.12	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
34	23.12	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
35	24.12	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
36	27.12	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
37	30.12	Контрольные нормативы	Общая тема занятий
38	31.12	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
39	3.1	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
40	6.1	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
41	7.1	Теоретическая	Введение в спортивный туризм и ориентирование
42	10.1	Медико-биологический контроль	Основы самоконтроля и безопасности
43	13.1	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
44	14.1	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
45	17.1	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
46	20.1	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
47	21.1	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
48	24.1	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
49	27.1	Теоретическая	Введение в спортивный туризм и ориентирование
50	28.1	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
51	31.1	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма

52	3.2	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
53	4.2	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
54	7.2	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
55	10.2	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
56	11.2	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
57	14.2	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
58	17.2	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
59	18.2	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
60	21.2	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
61	24.2	Психологическая, воспитательная работа	Общая тема занятий
62	25.2	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
63	28.2	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
64	3.3	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
65	4.3	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
66	7.3	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
67	10.3	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
68	11.3	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
69	14.3	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
70	17.3	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
71	18.3	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
72	21.3	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
73	24.3	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
74	25.3	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
75	28.3	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
76	31.3	Контрольные нормативы	Общая тема занятий
77	1.4	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
78	4.4	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
79	7.4	Психологическая, воспитательная работа	Общая тема занятий

80	8.4	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
81	11.4	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
82	14.4	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
83	15.4	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
84	18.4	Психологическая, воспитательная работа	Общая тема занятий
85	21.4	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
86	22.4	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
87	25.4	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
88	28.4	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
89	29.4	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
90	2.5	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
91	5.5	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
92	6.5	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
93	9.5	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
94	12.5	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
95	13.5	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
96	16.5	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
97	19.5	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
98	20.5	Тактико-техническая	Планирование маршрута и командная работа
99	23.5	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
100	26.5	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
101	27.5	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
102	30.5	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
103	2.6	Специальная физическая	Туристская техника пешего и водного туризма
104	3.6	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма

105	6.6	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
106	9.6	Практические занятия	Практические навыки на маршруте
107	10.6	Общая физическая	Общая физическая подготовка для туризма
108	13.6	Контрольные нормативы	Общая тема занятий

Содержание учебного плана

Раздел Медико-биологический контроль

Тема: Основы самоконтроля и безопасности

Теория: Знакомимся с медицинскими требованиями, основами самоконтроля и правилами безопасности на маршруте.

Практика: Учимся получать медицинский допуск, проводить измерения пульса и самостоятельно оценивать состояние здоровья.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Теоретическая

Тема: Введение в спортивный туризм и ориентирование

Теория: Получаем знания по истории спортивного туризма и основам ориентирования на местности.

Практика: Обучаемся чтению карты, пользованию компасом и выполнению простейших ориентировочных заданий.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Контрольные нормативы

Тема: Общая тема занятий

Теория: Обобщаем знания о спортивном туризме, правилах безопасности и здоровом образе жизни.

Практика: Выполняем разнообразные упражнения для физической подготовки и навыков безопасности.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Теоретическая

Тема: Введение в спортивный туризм и ориентирование

Теория: Получаем знания по истории спортивного туризма и основам ориентирования на местности.

Практика: Обучаемся чтению карты, пользованию компасом и выполнению простейших ориентировочных заданий.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Теоретическая

Тема: Введение в спортивный туризм и ориентирование

Теория: Получаем знания по истории спортивного туризма и основам ориентирования на местности.

Практика: Обучаемся чтению карты, пользованию компасом и выполнению простейших ориентировочных заданий.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Контрольные нормативы

Тема: Общая тема занятий

Теория: Обобщаем знания о спортивном туризме, правилах безопасности и здоровом образе жизни.

Практика: Выполняем разнообразные упражнения для физической подготовки и навыков безопасности.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Теоретическая

Тема: Введение в спортивный туризм и ориентирование

Теория: Получаем знания по истории спортивного туризма и основам ориентирования на местности.

Практика: Обучаемся чтению карты, пользованию компасом и выполнению простейших ориентировочных заданий.

Раздел Медико-биологический контроль

Тема: Основы самоконтроля и безопасности

Теория: Знакомимся с медицинскими требованиями, основами самоконтроля и правилами безопасности на маршруте.

Практика: Учимся получать медицинский допуск, проводить измерения пульса и самостоятельно оценивать состояние здоровья.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Теоретическая

Тема: Введение в спортивный туризм и ориентирование

Теория: Получаем знания по истории спортивного туризма и основам ориентирования на местности.

Практика: Обучаемся чтению карты, пользованию компасом и выполнению простейших ориентировочных заданий.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Психологическая, воспитательная работа

Тема: Общая тема занятий

Теория: Обобщаем знания о спортивном туризме, правилах безопасности и здоровом образе жизни.

Практика: Выполняем разнообразные упражнения для физической подготовки и навыков безопасности.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Контрольные нормативы

Тема: Общая тема занятий

Теория: Обобщаем знания о спортивном туризме, правилах безопасности и здоровом образе жизни.

Практика: Выполняем разнообразные упражнения для физической подготовки и навыков безопасности.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Психологическая, воспитательная работа

Тема: Общая тема занятий

Теория: Обобщаем знания о спортивном туризме, правилах безопасности и здоровом образе жизни.

Практика: Выполняем разнообразные упражнения для физической подготовки и навыков безопасности.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Психологическая, воспитательная работа

Тема: Общая тема занятий

Теория: Обобщаем знания о спортивном туризме, правилах безопасности и здоровом образе жизни.

Практика: Выполняем разнообразные упражнения для физической подготовки и навыков безопасности.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Тактико-техническая

Тема: Планирование маршрута и командная работа

Теория: Познаем основы тактики, техники планирования и распределения обязанностей в команде.

Практика: Отрабатываем совместное планирование маршрута и навыки командного взаимодействия.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Специальная физическая

Тема: Туристская техника пешего и водного туризма

Теория: Осваиваем базовые навыки использования туристского снаряжения и техники прохождения маршрутов.

Практика: Закрепляем навыки ходьбы, переправы через водные преграды, вязания узлов и безопасного поведения.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Практические занятия

Тема: Практические навыки на маршруте

Теория: Изучаем организацию похода, планирование маршрута и основы безопасности в полевых условиях.

Практика: Практикуемся в групповой работе, установке лагеря и прохождении маршрутов.

Раздел Общая физическая

Тема: Общая физическая подготовка для туризма

Теория: Изучаем основные физические качества и принципы их развития, необходимые для туризма.

Практика: Выполняем упражнения на развитие силы, выносливости и общей физической подготовки.

Раздел Контрольные нормативы

Тема: Общая тема занятий

Теория: Обобщаем знания о спортивном туризме, правилах безопасности и здоровом образе жизни.

Практика: Выполняем разнообразные упражнения для физической подготовки и навыков безопасности.

1.4 Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

1. Основные правила безопасности и медико-биологического контроля при занятиях туризмом.
2. Физические качества и требования к общей и специальной физической подготовке туриста.
3. Технику безопасного прохождения пеших и водных маршрутов, включая виды снаряжения и способы использования.
4. Основы ориентирования на местности: чтение карты, пользование компасом, планирование маршрута.
5. Принципы организации групповой работы, роль каждого участника и основы командного взаимодействия.

Учащиеся должны уметь:

1. Оценивать собственное состояние здоровья и осуществлять самоконтроль во время походов.
2. Проводить общефизическую и специальную физическую подготовку с целью повышения своей выносливости.
3. Владеть базовой туристской техникой: вязание узлов, преодоление водных преград, установка лагеря.
4. Использовать карту и компас для ориентирования и коррекции маршрута на местности.
5. Эффективно взаимодействовать в группе, распределять роли и принимать совместные решения во время похода.

Учащиеся должны обладать:

1. Навыками безопасного поведения в природной среде и умением ориентироваться в экстремальных условиях.
2. Физической подготовкой, необходимой для успешного прохождения заданных маршрутов.
3. Самостоятельностью и ответственностью за свое здоровье и безопасность группы.
4. Способностью к инициативе и саморегуляции в туристской деятельности.
5. Коммуникативными и организаторскими качествами для эффективного участия в коллективной деятельности.

РАЗДЕЛ № 2

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Календарные учебные графики к дополнительной общеразвивающей программе представлены в рабочей программе.

2.2 Условия реализации программы

Все помещения для занятий соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Помещения для занятия физической культурой и спортом – 720 кв.м.:

- Бассейн (1) – 358 кв.м.,
- Спортивный зал (1) – 256,3 кв.м.,
- Тренажерный зал (1) -105,7 кв.м.
- Вспомогательные помещения – 225,9 кв.м.:
- Скалодром (модульная конструкция УСТСК 9-7), макс. высота – 9,0 м, макс. ширина – 10,5 м. Площадь тренировочной поверхности – 95,7 кв.м. Количество станций верхней страховки – 7 шт.
- Тренажерный зал
- Беговая дорожка
- Велотренажер
- Велоэргометр горизонтальный
- Скамья-тренажер для пресса

Кадровое обеспечение – эффективность реализации данной программы дополнительного образования реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

2.3 Формы аттестации (контроля)

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос.
Итоговый контроль		

В конце учебного года или курса	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Участия в соревнованиях
---------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------

Данная краткосрочная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4 Оценочные материалы

Успешное завершение программы подразумевает участие в походах и соревнованиях по туризму.

2.5 Методические материалы

<i>методические особенности организации образовательного процесса</i>	Занятия организованы очно, с заочными консультациями и домашним заданием. Во время прохождения занятия учитель показывает проблему, коллективно происходит поиск решения, учитель контролирует результативность написанного кода учащимися.
<i>методы обучения и воспитания</i>	обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, проектный, и воспитания убеждения, поощрения, стимулирования, мотивация, создание ситуаций.
<i>педагогические технологии</i>	технология группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, портфолио,
<i>дидактические материалы</i>	наглядные, демонстративные пособия, подборки материалов, раздаточный материал по темам и разделам, банк творческих работ и проектов и пр.
<i>методические разработки</i>	подборки разноуровневых заданий, сценарии, разработки циклов занятий по темам, разделам.

В соответствии с локальными актами организации не предусматривает обучение по индивидуальному учебному плану.

Список информационных ресурсов

Интернет-источники для педагога

1. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnayashkola/raznoe/2019/01/28/vneurochnaya-deyatelnost-shkolnikov-metodicheskoy-konstruktor>
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
3. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). – М: ООО «САМ Полиграфист», 2015.

4. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ, 1989.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Интернет-источники для обучающихся и родителей

1. Юрин В.Е. Сольфеджио белой воды. – Восточная книжная компания, 1997.
2. Регламент по спортивному туризму: Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов. – М.: ТССР, 2008.
3. Снаряжение туриста-водника / Сост. Григорьев. – М.: Профиздат, 1986.