

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА
ИВАНА ПЕТРОВИЧА КУЗНЕЦОВА»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
/М.П. Токарева/

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «СОШ № 19
им. И. П. Кузнецова»
/А.Ф.Федоров/
приказ от «29»08. 2025 г. № 163



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внекурортной деятельности

кружка «Азбука туризма»
для обучающихся 5-7 классов
уровень образования основное общее образование
начальное общее, основное общее, среднее общее
на 2025-2026 учебный год

Составитель:
учитель химии и биологии
Карташова А.А.

г. Энгельс

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует повышению физической активности, разностороннему развитию личности, совершенствованию двигательных способностей, расширению арсенала прикладных умений и навыков, оздоровлению.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука туризма» физкультурно-спортивной направленности разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. 1726-р);
- национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2003 № 118 «О введении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организациям работы» (с изменениями на 21 июня 2016 года);
- письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовывающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- устава МОУ «СОШ №19» ЭМР Саратовской области;
- положения МОУ «СОШ № 19» ЭМР Саратовской области «Об организации дополнительного образования обучающихся».

Даная программа «Азбука туризма» является модифицированной, физкультурно-спортивной направленности. Программа разработана на основе:

- программ дополнительного образования «Юные туристы-многоборцы»;
- примерной программы туристско-краеведческой деятельности обучающихся начальной школы. Программа подготовлена научным сотрудником НИИ теории и методов воспитания АПН СССР, доктором

педагогических наук, мастером спорта Остапец - Свешниковым А.А..
Москва,1991г.;

- с учетом правил организации и проведения туристских соревнований Российской Федерации (2019 г.);

- положений Всероссийских и областных соревнований, туристских слётов обучающихся последних лет.

Направленность дополнительной образовательной программы.

Спортивный туризм имеет целевую функцию – совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасности передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Спортивный туризм входит в состав неолимпийских видов спорта, имеет давнюю историю и свои традиции, является одним из популярных и массовых видов спорта. По своим специфическим особенностям и спектру многогранного полезного воздействия на человека, не имеет себе равных. Эффект познания окружающего мира, значительные психологические нагрузки, чувство самоутверждения делают его приоритетным и привлекательным среди других видов активного отдыха и спорта.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, направлена на формирование потребности вести здоровый образ жизни средствами спортивного туризма, пробуждению интереса детей к новой деятельности.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом со стороны образовательных учреждений города. Она ориентирована на решение наиболее значимых проблем образования и воспитания в данный период времени: сохранение и укрепление здоровья детей, патриотическое и экологическое обучение и воспитание.

Отличительной особенностью данной программы является её практическое ориентирование и активное использование ближайшего природного окружения для достижения поставленных образовательных целей и задач.

Данная программа переработана с учетом специфики вида спорта и отличается от остальных тем, что в содержательной основе программы значительно преобладает двигательная деятельность, основу которой составляет система взаимосвязанных между собой физкультурных и познавательных занятий с максимальным использованием социального и природного окружения.

Программа реализуется без привлечения вспомогательных педагогов.

Возраст обучающихся: 10-11 лет.

Возрастно-психологические особенности.

Ребенок в возрасте 10-11 лет проходит своеобразный этап развития. Развитие высших психических функций и личности в целом происходит в рамках ведущей на данном этапе деятельности - учебной, сменяющей в этом качестве игровую деятельность, которая выступала как ведущая в дошкольном возрасте. Происходит функциональное совершенствование

мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, дети в данном возрасте в высокой степени возбудимы и импульсивны.

Они отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью.

Именно в этом возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Характер детей данной возрастной категории отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Дети в этом возрасте очень эмоциональны. Эмоциональность оказывается, во-первых, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Во-вторых, они не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении радости. Горя, печали, страха, удовольствия или неудовольствия. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

Большие возможности предоставляет данный возраст для воспитания коллективистских отношений. За несколько лет ребенок накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности – деятельности в коллективе и для коллектива. Воспитанию коллективизма помогает участие детей в общественных, коллективных делах. Именно здесь ребёнок приобретает основной опыт коллективной общественной деятельности.

Срок реализации программы: 9 месяцев, 72 часа

Количество обучающихся: 13-15 человек

Количество учебных недель: 36 недель.

Даты начала и окончания учебного периода: по мере комплектования групп и реализация программы в полном объёме.

Длительность занятий – 90 минут.

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся, следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (спортзал, спортивная площадка) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке).

Программа рассчитана на 1 год обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока.

Набор детей – свободный.

Состав группы: постоянный.

Формы занятий: групповая и по подгруппам.

Форма подведения итогов реализации программы.

Промежуточная аттестация проходит в каждом модуле в форме зачёта.

Особые условия проведения: обучающиеся, занимающиеся по программе, должны иметь допуск к занятиям от врача.

Цель образовательной программы. Способствование развитию двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, укреплению их здоровья, психическому и физическому оздоровлению организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма;
- сформировать знания, необходимые для выступления на соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях - пешеходные и на соревнованиях по спортивному ориентированию, а также для безопасных путешествий;
- сформировать компетентности обучающихся в области спорта.

Воспитательные:

- сформировать навыки внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию;
- сформировать бережное отношение друг к другу;
- сформировать навыки взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

Развивающие:

- совершенствовать физическое развитие обучающегося и его спортивных навыков;
- гармонизировать развитие интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка;
- развивать волевые способности и самостоятельность обучающихся.

Спортивный туризм - один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты, проводятся многочисленные спортивные соревнования по группе дисциплин «Дистанция».

Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства. Целью соревнований является прохождение спортсменами без нарушения Правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так

и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы.

Основными задачами соревнований являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий. Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Соревнование в групповых спортивных дисциплинах означает, что участники одной группы стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми участниками.

Соревнование в спортивных дисциплинах с участием «связок» означает, что одновременно стартуют два участника связки и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.

В остальных случаях участники команды стартуют и проходят дистанцию индивидуально, используя технику и тактику личного прохождения дистанции.

При составлении программы было уделено внимание построению учебно-тренировочного процесса на основе индивидуальных особенностей обучающихся в группах начальной подготовки.

Структура системы многолетней подготовки спортсменов включает три этапа:

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 10 лет.

Минимальное количество детей в группах начальной подготовки - 13 и более участников.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса обучающихся, занимающихся спортивным туризмом на дистанциях – пешеходные, на различных этапах многолетней подготовки.

Особенностью планирования программного материала является сведение в одну принципиальную схему годичного цикла тренировок максимально возможных параметров нагрузок их интенсивности, средств и методов контроля.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения материала программы обучающиеся должны овладеть необходимыми теоретическими знаниями и навыками.

Личностные:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- умеют ориентироваться в различных правилах игры, усваивают информацию, получаемую из различных источников;
- владеют навыками ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,
- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;
- владеют элементарными навыками планирования своих действий;
- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

Предметные

Закончив обучение, обучающийся должен знать:

- историю и организацию туризма в России, иметь понятие о спортивном туризме;
- виды туризма, и их характеристику;
- туристские и разрядные нормативы;
- виды туристских соревнований и особенности их проведения;
- технику безопасности при проведении туристских соревнований, походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавших, состав медицинской аптечки;
- значение физической и специальной подготовки туриста;
- технику преодоления естественных и искусственных препятствий;
- перечень туристского снаряжения для совершения походов;
- порядок движения группы на маршруте, обязанности участников;
- перечень продуктов питания, порядок составления меню, значение правильного питания;
- обустройство бивака, установка палаток;
- приготовление пищи на костре, разжигание костра;
- способы ориентирования, назначения карты, компаса, способы измерения расстояний, условные обозначения.

Уметь:

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса,
- оказывать доврачебную помощь,
- выполнять общие обязанности участников похода,
- выбирать место для ночлега, привала и готовить пищу на костре,

- составлять план похода, график движения группы по маршруту,
- составлять отчет о походе, составлять доклады и сообщения о районе путешествия,
- работать с картами различного масштаба.

Содержание программы

Учебный план

| № | Наименование тем | Количество часов | | | Форма контроля |
|---------------|--|-------------------|------------------|------------------------|-------------------|
| | | Всего часов | Теория | Практика | |
| 1. | Организационные занятия. | 1 | 1 | - | Входной контроль |
| 2. | Личное и групповое снаряжение. | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль |
| 3. | Организация бивака в походе и на соревнованиях. | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль |
| 4. | Основы первой медицинской помощи. | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль |
| 5. | Основы ориентирования на местности. | 16 | 6 | 10 | Текущий контроль |
| 6. | Соревнования по спортивному туризму. | 1 | 1 | - | Итоговый контроль |
| 7. | Основы техники пешеходного туризма: - Экипировка спортсмена. - Туристские узлы. - Веревка. Правила применения, хранения, переноски и маркировки. - Технические приемы преодоления препятствий. | 1 2 2 28 | 1 - 1 6 | - 2 1 4 18 | Текущий контроль |
| 8 | Физическая подготовка: - общая физическая подготовка - специальная физ. подготовка | 8 7 | 2 2 | 6 5 | Итоговый контроль |
| ИТОГО: | | 72 | 21 | 51 | |

Содержание учебного плана

Организационное занятие.

Сбор сведений в журнал. Инструктаж по технике безопасности на теоретических и практических занятиях. Техника безопасности в спортивном туризме. Подготовка помещения к занятиям. Родительское собрание:

особенности спортивного туризма, расписание занятий, требования к проведению занятий, план мероприятий на учебный год.

Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию, снаряжению для участия в соревнованиях по спортивному туризму. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Специальное снаряжение.

Практические занятия. Подбор снаряжения для похода и соревнований. Тестирование по знанию назначения и применения различных предметов снаряжения в походе и на соревнованиях.

Организация бивака в походе и на соревнованиях.

Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака. Заготовка дров. Растопка для костра, ее заготовка и хранение.

Разведение костров. Соблюдение правил безопасности при работе у костра. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Упаковка спичек и сухого горючего Обязанности дежурного у костра. Тушение костров и охрана природы. Правила работы с горелкой.

Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы. Планирование бивака на местности. Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств.

Практические занятия

Организация бивачных работ согласно обязанностям в группе.

Установка палатки, тента для палатки и тента для отдыха группы. Изготовление укрытий от дождя, ветра и т.п.

Разведения костров. Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», «шалаш», «колодец» и их назначение. Приготовление пищи на костре и горелке.

Основы первой медицинской помощи.

Оказание первой медицинской помощи. Список медицинской аптечки. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур.

Практические занятия. Тест по медицине. Применение личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Элементарные навыки оказания первой медицинской помощи. Вязка носилок.

Основы ориентирования на местности.

Ориентирование, как этап соревнований по спортивному туризму. Спортивные карты. Условные обозначения спортивных карт. Легенды КП. Отметка на КП.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Различные виды ориентирования (спринт, марафон, классическая дистанция: по выбору, в заданном направлении, эстафета).

Ориентирование по карте, по азимуту, по легенде на незнакомой местности.

Практические занятия. Ориентирование разными способами на местности. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Изучение различных полигонов.

Соревнования по спортивному туризму.

Терминология в спортивном туризме. Классы и группы дистанций соревнований. Разряды и звания. Квалификация соревнований. Требования к участникам. Требования к дистанциям соревнований.

Основы техники пешеходного туризма.

Экипировка спортсмена. Перечень личного специального снаряжения спортсмена. Правила и очередность экипировки для соревнований. Крепление и переноска снаряжения.

Практические занятия. Отбор, подгонка и изготовление снаряжения по индивидуальным параметрам спортсменов. Отработка правильной экипировки спортсмена на время.

Узлы. Классификация узлов по назначению. Правила вязки узлов.

Практические занятия. Отработка вязки узлов на время.

Веревка. Правила применения, хранения, переноски и маркировки. Классификация, назначение и свойства веревок. Требования к веревкам. Правила применения, контроля качества, ухода и хранения веревок. Факторы, ослабляющие веревку. Советы по применению веревок.

Практические занятия. Переноска веревки на себе и в рюкзаке. Маркировка веревки различными способами. Вязка узлов на основной веревке. Применение специального снаряжения на основной веревке.

Технические приемы преодоления препятствий.

Правила движения по параллельной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник без самостраховки. Передвижение по болоту, завалу.

Правила движения по параллельной переправе, навесной переправе, бабочке, бревну, подъем, траверс, спуск, маятник с самостраховкой.

Работа в команде. Обязанности в команде. Психологический климат. Значение тактики при командном прохождении дистанции.

Практические занятия. Личное прохождение отдельных этапов на местности каждым участником на время. Мини-соревнования по прохождению личной дистанции. Командное прохождение этапов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (класс дистанции – пешеходная - личная (связка-группа).

Физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, прием контрольных нормативов.

Практические занятия. Подвижные игры и эстафеты, легкая атлетика, спортивные игры, кросс, бег с препятствиями и по пересеченной местности, упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Формы контроля планируемых результатов

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания дополнительной общеобразовательной программы. Предусмотрено проведение *промежуточной и итоговой аттестации*.

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в **формах контроля**:

- тесты;

- индивидуальный опрос;
- викторины;
- открытое занятие,
- итоговое занятие,
- соревнование.

Для контроля личностных результатов используется педагогическое наблюдение.

Для контроля метапредметных результатов используются следующие методики:

- педагогическое наблюдение;
- методика выявления коммуникативных способностей обучающихся.

Для контроля предметных результатов используются следующие методики:

- педагогическое наблюдение;
- методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В. «Отношение подростка к Отечеству»;
- тестовые задания для контроля уровня знаний «Оказание первой доврачебной помощи»;
- перечень вопросов для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Азбука туризма»;
- тест по ориентированию.

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения раздела, образовательного модуля или по итогам обучения. К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся в детском объединении, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия.

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимся содержания дополнительной образовательной программы по итогам учебного года, а также за весь период обучения. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения данной программы и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области туризма.

Степень освоения теоретического материала оценивается проведением тестов входного, текущего и итогового контроля. Критерий успешности определяется по совокупности тестирования физической и теоретической подготовки, а также результата участия в соревнованиях различного ранга. Результат оценивается по шкале: высокий, средний, низкий.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводном занятии с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится

в течение всего курса на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, соревнования, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговый контроль проводится в конце курса в виде сдачи нормативов по физической подготовке и участия в соревнованиях. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений и навыков.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Методическое обеспечение программы

При проведении занятий используются следующие **формы**: беседы, прогулки, походы, экскурсии, серия физкультурных занятий по туризму.

Организация учебно-воспитательного процесса включает в себя следующие **приемы и методы**: объяснение, игры туристской направленности, игровые приемы, наглядность, дидактические и лекционные материалы по краеведению и туризму. Собрана картотека дополнительных материалов к занятиям по туристско-краеведческой деятельности на электронных носителях.

Программой предусмотрены различные формы и методы подведения итогов по каждой теме и разделу, которые проводятся не реже 1 раза в 3 месяца, как в помещении и на участке школы, так и на прилегающей к ней территории. Это игровые занятия, а также соревнования, конкурсы, походы и т.д.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в кабинете, спортивном зале, на прилегающей территории школы, в ближайшем природном и социальном окружении.

Кабинет оборудован столами, стульями, доской, компьютером, электронной доской.

Оборудование необходимое для проведения занятий: компасы, наглядные, дидактические и лекционные материалы по краеведению и туризму, коврики, флаги, термосы, фотоаппарат.

Условия реализации программы.

Информационно-методические условия реализации программы заключаются в использовании инфраструктуры:

- спортивный зал со спортивным оборудованием;
- прилегающая территория, оборудованная игровыми площадками.

Материально-техническое оснащение занятий:

1. Беседка поясная 10 шт.
2. Грудная связка 10 шт.
3. Блок-ролик (карабин) 15 шт.
4. Зажим правый 3 шт.
5. Зажим ручной левый 1 шт.
6. Зажим ручной правый 12 шт.
7. Карабин вертикальный 30 шт.
8. Карабин Ринг-трапеция 15 шт.
9. Каска 10 шт.
10. Коврик туристический 10 шт. Плита газовая

11. Скалка 2 шт.
12. Спусковое устройство восьмерка 15 шт.
13. Страховочная система грудная
14. 10 шт.
15. Страховочная система поясная 10 шт.
16. Палатка 5 шт.
17. Тент навесной
18. Набор котелков

Формы и виды контроля

| Виды и формы контроля. | Какие, знания, умения и навыки контролируются |
|--------------------------------|--|
| Текущий контроль | Умение адекватно обобщать и анализировать, воспринимать устную информацию, самостоятельно выполнять практическую часть в виде выполнения заданий |
| Тематический контроль | Знание теоретической и практической части программы, умение безопасно работать в команде |
| Итоговый контроль: мероприятия | Умение показывать творческий потенциал, применить свои знания в соревновательных моментах, сдать итоговый зачет в виде тестов по всем дисциплинам. |

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- журнал посещаемости;
- выполнение спортивных нормативов;
- тестирования;
- дневника спортсмена.

Способы определения результативности.

Для оценки результатов овладения детьми пройденного материала организуется итоговое мероприятие один раз в год в форме соревнования на юношеской дистанции.

Мониторинг. Мониторинг - основная форма определения результативности обучения качества знаний обучающихся по разделам программы, проводится 3 раза в год в начале, в середине и конце учебного года. Промежуточный контроль над подготовленностью обучающихся осуществляется в форме анкет, зачетов, соревнований, слетов, тестов, викторин, УТП и т.д.

Список литературы для педагога

1. Дрогов И.А. Юные туристы-спасатели. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
4. Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов. Туризм и краеведение - М.: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2009.
5. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад,2010.
6. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2009.
7. Спортивный туризм: туристское многоборье. - Издательство «Международный благотворительный фонд «Серебряный век», 2015
8. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1, 2. – 3-е изд., под ред. Захарова П.П., перераб. и доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2009.
9. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение 1990.
10. Остапец А.А., Абросимова Г.Н., Трубачева М.Е. Патриотическое воспитание дошкольников средствами краеведо-туристской деятельности. – М.: АРКТИ, 2003.
11. Остапец – Свешников А.А. Примерная программа Туристско-краеведческой деятельности обучающихся начальной школы. – М.: ЦДЮТиК МО РФ,1991.
12. Оздоровительно-познавательный туризм. – М.: Советский спорт.2003.
13. Макарова О. С. Мир путешествий // Начальная школа № 5 – 1999. с. 56 – 65.
14. Туризм спортивный в Москве и России <http://www.tmmoscow.ru/>
15. Федерация спортивного туризма России <http://www.tssr.ru/>

Список литературы для обучающихся

1. Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Туризм и краеведение – М.: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2005.
2. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.
3. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста.– М.: Науч. изд. «Большая Российская энциклопедия» 1993.

Нормативные документы

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями 2017-2016 года.
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.) <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
- 3.Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. От 22.11.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и доп., вступ. в силу с 01.01.2017);

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, утвержденному президиумом ФСТР от 23.03.2019.

Календарный учебный график

| № | Месяц, число | Форма занятий | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля/аттестации |
|---|--------------|---|--------------|--|--|--|
| 1 | | Теоретическое занятие | 1 | Организационное занятие | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение |
| 2 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Требования к личному и групповому снаряжению | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий |
| 3 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Подбор снаряжения для походов и соревнований. Практика | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий |
| 4 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Требования к бивакам. Заготовка дров. Разведение костра. | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий |
| 5 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Установка палатки. Приготовление пищи в походе. Практика | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий |
| 6 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Медицинская аптечка. Виды кровотечений. | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по медицине |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|
| 7 | | Теорети-ческое занятие, практическое занятие | 1 | Тест. Личная гигиена. Вязка носилок | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по медицине |
| 8 | | Теорети-ческое занятие, практическое занятие | 1 | Ориентиро-вание. Спортивные карты. Условные обозначения спортивных карт. Легенды. Техника безопасности | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографические пазлы, игры, кроссворды Форма аттестации: соревнования по топографии |
| 9 | | Теорети-ческое занятие, практическое занятие | 1 | Правила соревнований по спортивному ориентированию. Различные виды ориентирования. | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографические пазлы, игры, кроссворды Форма аттестации: соревнования по топографии |
| 10 | | Теорети-ческое занятие, трениро-вочное занятие | 1 | Ориентирова-ние. Спринт | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, викторина Форма аттестации: |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|
| | | | | | | соревнования по ориентированию |
| 11 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | Ориентирова- ние. Марафон | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, викторина Форма аттестации: соревнования по ориентированию |
| 12 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Компас. | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, викторина |
| 13 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Азимут. Азимутальный ход | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, викторина |
| 14 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | Вид ориентирова- ния: Классическая дистанция по выбору | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, викторина Форма аттестации: соревнования по ориентированию |
| 15 | | Теоретическое занятие, трениро- | 1 | Вид ориентирова- ния: Классическая | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|--|
| | | вочное занятие | | дистанция в заданном направлении | спортивная площадка | практических заданий, упражнений, викторина Форма аттестации: соревнования по ориентированию |
| 16 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | Вид ориентирования: Классическая дистанция - эстафета | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, викторина Форма аттестации: соревнования по ориентированию |
| 17 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | Ориентирование по карте | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, викторина Форма аттестации: соревнования по ориентированию |
| 18 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | Ориентирование по азимуту | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, викторина Форма аттестации: соревнования по ориентированию |
| 19 | | Теоретическое | 1 | Ориентирование по | МОУ «СОШ №19» ЭМР, | Формы контроля: опрос, |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|--|
| | | занятие, тренировочное занятие | | легенде на незнакомой местности. Изучение полигона для ориентирования | спортивный зал, спортивная площадка | тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, викторина Форма аттестации: соревнования по ориентированию |
| 20 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | Ориентирование на местности по выбору | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, викторина Форма аттестации: соревнования по ориентированию |
| 21 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | Ориентирование на местности в заданном направлении | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, викторина Форма аттестации: соревнования по ориентированию |
| 22 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | Ориентирование на местности по легенде | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, упражнений, викторина Форма аттестации: соревнования по ориентированию |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|
| 23 | | Практическое занятие | 1 | Мониторинг «Ориентирование» | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Форма аттестации: соревнования |
| 24 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Экипировка спортсмена. Индивидуальная система страховки. | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий |
| 25 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Туристские узлы. Классификация узлов. | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, мини-соревнования по вязке узлов |
| 26 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Отработка вязки узлов на время | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, мини-соревнования по вязке узлов |
| 27 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Веревка, применяемая в спортивном туризме. Классификация, назначение и свойства. Требования. | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, мини-соревнования по вязке узлов |
| 28 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Перенос веревки на себе и в рюкзаке. Маркировка веревки. Вязка | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|
| | | | | узлов на основной веревке. | | заданий, мини-соревнования по вязке узлов |
| 29 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Техника безопасности. Правила движения по параллельным веревкам, бабочке, бревну | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 30 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Правила движения: подъем, траверс, спуск, маятник без самостраховки. Работа в команде при передвижении на местности. | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 31 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Передвижение по болоту, завалу | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 32 | | Теоретическое занятие, практическое занятие | 1 | Правила движения по навесной переправе | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 33 | | Теоретическое занятие, практическое | 1 | Правила движения по стенду с зацепами (тренажер | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических |

| | | занятие | | «Скалодром») . | площадка | заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
|---------------|--|--|---|--|--|--|
| 34 | | Теорети-ческое занятие, трениро-вочное занятие | 1 | Дистанция – пешеходная, 1 класса. Длина дистанции, этапы. Переход с этапа на этап без потери самостраховки | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 35 | | Теорети-ческое занятие, трениро-вочное занятие | 1 | Дистанция - пешеходная, 1 класса. Работа на этапе «Навесная переправа» | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 36 | | Теорети-ческое занятие, трениро-вочное занятие | 1 | Дистанция - пешеходная, 1 класса. Работа на этапе «Параллельные веревки» | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 37 - 38 | | Теорети-ческое занятие, трениро-вочное занятие | 2 | Дистанция - пешеходная, 1 класса. Работа на этапе «Бревно» | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 39 - 40 | | Теорети-ческое занятие, трениро- | 2 | Дистанция - пешеходная, 1 класса. Работа на этапах | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение |

| | | | | | | |
|---------|--|--|---|---|--|--|
| | | вочное занятие | | «Подъем и спуск по склону» | спортивная площадка | практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 41 - 42 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 2 | Дистанция - пешеходная, 1 класса. Работа на этапах «Подъем по склону, траверс, спуск по склону» | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 43 - 44 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 2 | Дистанция - пешеходная, 1 класса. Работа на этапе «Маятник без самостраховки» | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 45 - 46 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 2 | Дистанция - пешеходная, 1 класса. Работа на этапе «Маятник с самостраховкой» | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 47 - 48 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 2 | Дистанция - пешеходная, 1 класса. Работа на этапах «Навесная переправа - спуск» | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 49 - 50 | | Теоретическое занятие, тренировочное | 3 | Дистанция - пешеходная, 1 класса. Работа на этапе «Подъем и спуск по склону» | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических |

| | | занятие | | спуск по стенду с зацепами» | площадка | заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
|---------------|--|---|---|---|---|--|
| 51 - 53 | | Теорети- ческое занятие, трениро- вочное занятие | 3 | Дистанция - пешеходная, 1 класса. Работа на этапах «Параллель- ные веревки - Навесная переправа - Спуск». | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 54 - 56 | | Теорети- ческое занятие, трениро- вочное занятие | 1 | Мониторинг «Основы техники пешеходного туризма» | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, тестирование, выполнение практических заданий Форма аттестации: соревнования по видам туризма |
| 57 | | Теорети- ческое занятие, практи- ческое занятие | 1 | Физические упражнения и здоровье. Общая физическая подготовка. | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений |
| 58 | | Теорети- ческое занятие, трениро- вочное занятие | 1 | ОФП. Строевые и легкоатлети- ческие упражнения | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов |
| 59 | | Теорети- ческое занятие, трениро- вочное занятие | 1 | ОФП. Бег | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений Форма аттестации: выполнение |

| | | | | | | контрольных нормативов |
|----|--|--|---|--|--|---|
| 60 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | ОФП. Прыжковые упражнения | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов |
| 61 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | ОФП. Подтягивание на перекладине | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов |
| 62 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | ОФП. Акробатические упражнения | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов |
| 63 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | ОФП. Прыжки в длину с места и с разбега | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов |
| 64 | | Теоретическое занятие, трениро- | 1 | ОФП. Подвижные игры. Индивидуаль- | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|--|
| | | вочное занятие | | ные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. | спортивная площадка | упражнений Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов |
| 65 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | Специальная физическая подготовка. Основы | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов |
| 66 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | СФП. Упражнения на развитие силы (подскoki, многоскoki, наскoki на гимнастическую скамейку) | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов |
| 67 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | СФП. Упражнения на развитие силы (приседания, бег в гору (5-20 метров)) | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов |
| 68 | | Теоретическое занятие, тренировочное занятие | 1 | СФП. Упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений Форма аттестации: выполнение |

| | | | | положения в висе) | | контрольных нормативов |
|----|--|---|---|--|--|---|
| 69 | | Теорети-ческое занятие, тренировочное занятие | 1 | СФП. Упражнения на развитие гибкости | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов |
| 70 | | Теорети-ческое занятие, тренировочное занятие | 1 | СФП. Упражнения на развитие быстроты. | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов |
| 71 | | Теорети-ческое занятие, тренировочное занятие | 1 | СФП. Упражнения на развитие общей выносливости | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Формы контроля: опрос, наблюдение, выполнение упражнений Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов |
| 72 | | Практи-ческое занятие | 1 | Школьные соревнования по спортивному туризму для начинающих. Итоговый контроль | МОУ «СОШ №19» ЭМР, спортивный зал, спортивная площадка | Форма аттестации: соревнования |

Принципы спортивной тренировки юных спортсменов

| № | Принципы | Условия реализации |
|---|--|--|
| 1 | Единство общей и специальной подготовки | Расширение функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических и морально-волевых качеств, овладение двигательными навыками и умениями, способствующими совершенствованию в избранном виде спорта |
| 2 | Непрерывность тренировочного процесса | Круглогодичность и систематический характер учебно-тренировочного процесса. Наслоение каждого последующего занятия на следы воздействия предыдущего, достаточное для восстановления и роста работоспособности организма. |
| 3 | Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок | Последовательные выполнения заданий, позволяющие овладеть сложными навыками и умениями, соответствие тренировочных нагрузок возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена |
| 4 | Волнообразное изменение тренировочных нагрузок | Обеспечение динамики тренировочных нагрузок наряду с периодами снижения нагрузки с целью обеспечения биологической перестройки |
| 5 | Цикличность тренировочных процессов | Относительная законченность кругооборота фаз тренировочного процесса с частичной повторяемостью отдельных занятий периодов и этапов |

Требования к методике специализированных занятий с детьми.

- Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме.
- Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки.
- Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма
- Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников.

Формы подготовки спортсменов дисциплине «дистанция» по виду спорта «Спортивный туризм».

1. Физическая подготовка. (ОФП + СФП)
2. Теоретическая подготовка. Общие понятия о системе физического воспитания. Перспективы развития физической культуры и спорта в России. Пути развития спортивного туризма в России

3. Техническая подготовка. Знакомство с основами техники в спортивном туризме. Овладение техникой спортивного туризма и совершенствование в ней.

4. Тактическая подготовка. Знакомство с основами тактики спорта. Теоретические знания в области тактики и практическое овладение применительно к данному виду спорта.

5. Воспитательная и психологическая подготовка.

Педагогическая целесообразность.

Некоторые элементы этой деятельности дети получают уже в детском саду в своих прогулках и экскурсиях на природу, на занятиях в уголках природы. Закрепить и продолжить эту деятельность в начальной школе необходимо, так как иначе теряется и навык, и интерес к этой деятельности в подростковом возрасте.

Занимаясь по программе обучающиеся: осваивают туристскую технику; осваивают топографию и картографию; осваивают технику скалолазания; обучаются ориентированию на местности; обучаются тактике прохождения различных дистанций; осваивают технику вязания туристических узлов; изучают туристическое снаряжение; осваивают туристический быт; обучаются оказанию доврачебной помощи.

Программа дает профориентационные знания по некоторым профессиям (спасатель, промальпинист, работник МЧС, инженер по технике безопасности), что может стать определяющим в выборе учащимися своей будущей профессии. Программа позволяет заниматься туризмом, как видом спорта и способствовать достижению высоких результатов. Юношей программа готовит к службе в рядах вооруженных сил России.