

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МАУДО ОДИНЦОВСКИЙ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАУДО ОЦЭВ

И.Н. Козлова

30 августа 2024 г.

Рассмотрено на заседании

методического совета

« 30 » 08 20 24 г.

Протокол № 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Спортивно-туристский клуб «Полярная Звезда»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 3 год

Авторы-составители:
Корнеев Александр Алексеевич
педагог дополнительного образования,
Гетьман Ирина Петровна
педагог дополнительного образования

г. Одинцово,
2024 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная база.

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа физкультурно-спортивной направленности «**Спортивный туризм**» (базовый уровень), объединение - спортивно-туристский клуб «Полярная Звезда» имеет спортивную направленность, профиль — туризм. Разработана на основе требований:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р);
- Постановление 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 ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016;
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672;
- Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка».

1.2. Актуальность программы.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова». Программы рекомендованы Минобрнауки РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

1.3. Новизна программы.

Новизна программы выражена в ее практикоориентированности. Программа разделена на модули, по которым обучающиеся получают определенный объем знаний. Программа дает сведения практического характера, которые позволят обучающимся интегрировать полученные знания, умения и навыки с другими предметными областями, поможет им в дальнейшем лучше освоить теоретические и практические знания базового курса средней школы, туризма. Создание возможности для профессионального ориентирования. Данная программа рассчитана на разновозрастных детей, для которых интересны вопросы изучения и общения с миром природы. Занятия нацелены на формирование у школьников устойчивого интереса к туристской деятельности.

Программа подразумевает: создание возможностей для самореализации, профессионального ориентирования, личностного роста, социализации в обществе детей и молодежи.

1.4. Цель программы.

Цель программы – формирование личности учащегося средствами туризма, краеведения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни.

1.5. Задачи программы.

Предметные	<ul style="list-style-type: none"> • формирование туристских навыков в природной среде • овладение теоретическими знаниями из области спортивного туризма; • знакомство с природой своего края; • осознание необходимости охраны природы; • <u>совершенствование физической подготовки</u> • <u>овладение техникой пешеходного туризма</u>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивации к спортивно - туристской деятельности • развитию потребности в саморазвитии; • развитие самостоятельности, ответственности; духовно-нравственное развитие личности. • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; • умение планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

1.6. Ожидаемые результаты.

1. Рост спортивного мастерства, повышение спортивных разрядов.
2. Совершенствование физических навыков, укрепление физического здоровья, формирование устойчивой привычки к здоровому образу жизни.
3. Приобретение теоретических знаний и практических навыков в области спортивного туризма.

1.7. Адресат программы.

Программа рассчитана на обучение детей 7 - 18 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки. Программа предусматривают приобретение обучающимися знаний в области спортивного туризма, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи, инструкторской и судейской деятельности; необходимых знаний, умений и навыков для получения/повышения спортивных разрядов по спортивному туризму званий. Рекомендуемый минимальный состав группы — 8 - 15 человек.

1.8. Форма обучения и режим занятий.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение трех календарных лет (108 учебных недель). Время, отведенное на обучение, составляет: 1 год - 360 часа в год из расчета 10 часов в неделю, 36 учебных недель в год, 2 год - 432 часа в год из расчета 12 часов в неделю, 36 учебных недель в год, 3 год - 432 часа в год из расчета 12 часов в неделю, 36 учебных недель в год. причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников старшими. Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

II. Распределение учебной нагрузки

Год обучения		1-й год			2-й год			3-й год		
количество часов		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
наименование разделов										
1	техника пешеходного туризма (в природной среде)	36	8	28	88	26	62	76	18	58
2	техника пешеходного туризма (в закрытых помещениях)	72	12	60	108	24	84	108	24	84
3	ориентирование и топография	36	18	18	72	36	36	72	20	52
4	общая физическая подготовка	72	4	68	72	4	68	72	4	68
5	специальная физическая подготовка	36	4	32	36	4	32	36	4	32
6	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	36	16	20	-	-	-	-	-	-
7	туристская подготовка	36	18	18	20	8	12	32	16	16
8	техника водного туризма	36	12	24	36	12	24	36	12	24
ИТОГО:		360	120	312	432	114	318	432	104	328

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Модуль 1. Техника пешеходного туризма (в природной среде)					
1.1	особенности организации страховки в природной среде	4	1	3	текущий
1.2	Прохождение этапа «Параллельные веревки»	4	1	3	текущий
1.3	Прохождение этапа «Параллельные веревки» с организацией сопровождения	4	1	3	текущий
1.4	Прохождение этапа «Спуск/подъем» по судейским перилам	4	1	3	текущий
1.5	Прохождение этапа «Спуск» с организацией перил	4	1	3	текущий
1.6	Прохождение этапа «Вертикальный маятник»	4	1	3	текущий
1.7	Прохождение этапа «Вертикальный маятник» с организацией сопровождения	4	1	3	текущий
1.8	Прохождение этапа «Переправа по бревну»	4	1	3	текущий
1.9	Прохождение этапа «Переправа по бревну» с организацией сопровождения	4	1	3	текущий
Всего		36	8	28	
Модуль 2. Техника пешеходного туризма (в закрытых помещениях)					
1.1	особенности организации страховки в закрытых помещениях	4	1	3	текущий
1.2	Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (личный)	4	1	3	текущий
1.3	Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (связки)	4	1	3	текущий
1.4	Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (группа)	4	1	3	текущий
1.5	Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (личный)	8	2	6	текущий
1.6	Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (связки)	8	2	6	текущий
1.7	Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (группа)	8	2	6	текущий
1.8	Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (личный)	8	2	6	текущий
1.9	Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (связка)	8	2	6	текущий
1.10	Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (группа)	8	2	6	текущий
1.11	Прохождение этапа «Переправа по бревну»/ «параллельные веревки» (личный/связки/группа)	4	1	3	текущий
1.12	Прохождение этапа «маятник»	4	1	3	текущий

	(личный/связки/группа)				
Всего		72	12	60	
Модуль 3. Ориентирование и топография					
1.1	Спортивное ориентирование, Понятие Карта, работа с компасом	2	1	1	текущий
1.2	Спортивное ориентирование, Масштаб	2	1	1	текущий
1.3	Спортивное ориентирование, Линейные ориентиры	2	1	1	текущий
1.4	Спортивное ориентирование, Площадные ориентиры	2	1	1	текущий
1.5	Спортивное ориентирование, Точечные ориентиры	4	2	2	текущий
1.6	Спортивное ориентирование, Компас, ориентация карты	4	2	2	текущий
1.7	Спортивное ориентирование, Азимут	4	2	2	текущий
1.8	Спортивное ориентирование, Рельеф	4	2	2	текущий
1.9	Спортивное ориентирование, Выбор варианта движения	4	2	2	текущий
1.10	Спортивное ориентирование, Использование опорных точек	4	2	2	текущий
1.11	Спортивное ориентирование, элементы рельефа в роли линейных ориентиров	4	2	2	текущий
Всего		36	18	18	
Модуль 4. Общая физическая подготовка					
1.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	2	2	текущий
1.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	текущий
1.3	Общая физическая подготовка	64	-	64	текущий/ сдача нормативов
Всего		72	4	68	
Модуль 5. Специальная физическая подготовка					
1.1	Предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	текущий
1.2	Специальная физическая подготовка	32	-	32	текущий/ сдача нормативов
Всего		36	4	32	
Модуль 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2	текущий
4.2.	Походная медицинская аптечка	4	2	2	текущий
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	20	8	12	текущий
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	4	4	текущий
Всего		36	16	20	

Модуль 7. Туристская подготовка					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	4	2	2	текущий
1.2	Воспитательная роль туризма	4	2	2	текущий
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	текущий
1.4	Организация туристского быта.	4	2	2	текущий
1.5	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	текущий
1.6	Питание в туристском походе	4	2	2	текущий
1.7	Туристские должности в группе	4	2	2	текущий
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	2	2	текущий
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	2	2	текущий
Всего		36	18	18	
Модуль 8. Техника водного туризма					
1.1	Правила безопасного поведения на воде в походе, на соревнованиях, на тренировках	4	2	2	текущий
1.2	Принципы организации водных дистанций, особенности прохождения	4	2	2	текущий
1.3	правила судейства водных дистанций	4	2	2	текущий
1.4	особенности прохождения дистанции на каяке	8	2	6	текущий
1.5	особенности прохождения дистанции на байдарке	8	2	6	текущий
1.6	особенности прохождения дистанции на катамаране	8	2	6	текущий
Всего		36	12	24	

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Модуль 1. Техника пешеходного туризма (в природной среде)					
1.1	особенности организации страховки в природной среде	4	1	3	текущий
1.2	Прохождение этапа «Параллельные веревки»	4	1	3	текущий
1.3	Прохождение этапа «Параллельные веревки» с организацией сопровождения	4	1	3	текущий
1.4	Прохождение этапа «Спуск/подъем» по судейским перилам	4	1	3	текущий
1.5	Прохождение этапа «Спуск» с организацией перил	4	1	3	текущий

1.6	Прохождение этапа «Вертикальный маятник»	4	1	3	текущий
1.7	Прохождение этапа «Вертикальный маятник» с организацией сопровождения	4	1	3	текущий
1.8	Прохождение этапа «Переправа по бревну»	4	1	3	текущий
1.9	Прохождение этапа «Переправа по бревну» с организацией сопровождения	4	1	3	текущий
1.10	Прохождение этапа «Переправа по бревну» с организацией сопровождения и восстановлением перил	4	1	3	текущий
1.11	Прохождение этапа «Переправа по бревну» с организацией сопровождения и организацией перил	4	1	3	текущий
1.12	Прохождение этапа «Навесная переправа»	4	1	3	текущий
1.13	Прохождение этапа «Навесная переправа» с организацией сопровождения	4	1	3	текущий
1.14	Прохождение этапа «Навесная переправа» с организацией сопровождения и восстановлением перил	4	1	3	текущий
1.15	Прохождение этапа «Навесная переправа» с организацией сопровождения и организацией перил	8	2	6	текущий
1.16	Прохождение этапа «траверс»	8	2	6	текущий
1.17	особенности прохождения дистанций 2-го класса на рельефе в связках	8	2	6	текущий
1.18	особенности прохождения дистанций 2-го класса на рельефе в группах	8	2	6	текущий
Всего		88	26	62	
<i>Модуль 2. Техника пешеходного туризма (в закрытых помещениях)</i>					
1.1	особенности организации страховки в закрытых помещениях	8	2	6	текущий
1.2	Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (личный)	8	2	6	текущий
1.3	Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (связки)	8	2	6	текущий
1.4	Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (группа)	8	2	6	текущий
1.5	Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (личный)	8	2	6	текущий
1.6	Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (связки)	8	2	6	текущий
1.7	Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (группа)	12	2	10	текущий
1.8	Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (личный)	8	2	6	текущий
1.9	Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (связка)	12	2	10	текущий
1.10	Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (группа)	12	2	10	текущий

1.11	Прохождение этапа «Переправа по бревну»/ «параллельные веревки» (личный/связки/группа)	8	2	6	текущий
1.12	Прохождение этапа «маятник» (личный/связки/группа)	8	2	6	текущий
Всего		108	24	84	
Модуль 3. Ориентирование и топография					
1.1	Спортивное ориентирование, Понятие Карта, работа с компасом	4	2	2	текущий
1.2	Спортивное ориентирование, Масштаб	8	4	4	текущий
1.3	Спортивное ориентирование, Линейные ориентиры	4	2	2	текущий
1.4	Спортивное ориентирование, Площадные ориентиры	4	2	2	текущий
1.5	Спортивное ориентирование, Точечные ориентиры	4	2	2	текущий
1.6	Спортивное ориентирование, Компас, ориентация карты	8	4	4	текущий
1.7	Спортивное ориентирование, Азимут	8	4	4	текущий
1.8	Спортивное ориентирование, Рельеф	8	4	4	текущий
1.9	Спортивное ориентирование, Выбор варианта движения	8	4	4	текущий
1.10	Спортивное ориентирование, Использование опорных точек	8	4	4	текущий
1.11	Спортивное ориентирование, элементы рельефа в роли линейных ориентиров	8	4	4	текущий
Всего		72	36	36	
Модуль 4. Общая физическая подготовка					
1.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	2	2	текущий
1.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	текущий
1.3	Общая физическая подготовка	64	-	64	текущий/ сдача нормативов
Всего		72	4	68	
Модуль 5. Специальная физическая подготовка					
1.1	Предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	текущий
1.2	Специальная физическая подготовка	32	-	32	текущий/ сдача нормативов
Всего		36	4	32	
Модуль 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
Всего		0	0	0	

Модуль 7. Туристская подготовка					
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	текущий
1.2	Организация туристского быта.	4	2	2	текущий
1.3	Питание в туристском походе	4	2	2	текущий
1.4	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	-	4	текущий
1.5	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	2	2	текущий
Всего		20	8	12	
Модуль 8. Техника водного туризма					
1.1	Правила безопасного поведения на воде в походе, на соревнованиях, на тренировках	4	2	2	текущий
1.2	Принципы организации водных дистанций, особенности прохождения	4	2	2	текущий
1.3	правила судейства водных дистанций	4	2	2	текущий
1.4	особенности прохождения дистанции на каяке	8	2	6	текущий
1.5	особенности прохождения дистанции на байдарке	8	2	6	текущий
1.6	особенности прохождения дистанции на катамаране	8	2	6	текущий
Всего		36	12	24	
Модуль 8. Судейская подготовка					
1.1	Изучение нормативной документации, практика судейства	16	8	8	текущий

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Модуль 1. Техника пешеходного туризма (в природной среде)					
1.1	особенности организации страховки в природной среде	4	1	3	текущий
1.2	Прохождение этапа «Параллельные веревки»	4	1	3	текущий
1.3	Прохождение этапа «Параллельные веревки» с организацией сопровождения	4	1	3	текущий
1.4	Прохождение этапа «Спуск/подъем» по судейским перилам	4	1	3	текущий
1.5	Прохождение этапа «Спуск» с организацией перил	4	1	3	текущий
1.6	Прохождение этапа «Вертикальный	4	1	3	текущий

	маятник»				
1.7	Прохождение этапа «Вертикальный маятник» с организацией сопровождения	4	1	3	текущий
1.8	Прохождение этапа «Переправа по бревну	4	1	3	текущий
1.9	Прохождение этапа «Переправа по бревну» с организацией сопровождения	4	1	3	текущий
1.10	Прохождение этапа «Переправа по бревну» с организацией сопровождения и восстановлением перил	4	1	3	текущий
1.11	Прохождение этапа «Переправа по бревну» с организацией сопровождения и организацией перил	4	1	3	текущий
1.12	Прохождение этапа «Навесная переправа»	4	1	3	текущий
1.13	Прохождение этапа «Навесная переправа» с организацией сопровождения	4	1	3	текущий
1.14	Прохождение этапа «Навесная переправа» с организацией сопровождения и восстановлением перил	4	1	3	текущий
1.15	Прохождение этапа «Навесная переправа» с организацией сопровождения и организацией перил	4	2	6	текущий
1.16	Прохождение этапа «траверс»	4	1	3	текущий
1.17	особенности прохождения дистанций 2-го класса на рельефе в связках	4	1	3	текущий
1.18	особенности прохождения дистанций 2-го класса на рельефе в группах	4	1	3	текущий
Всего		76	18	58	
Модуль 2. Техника пешеходного туризма (в закрытых помещениях)					
1.1	особенности организации страховки в закрытых помещениях	8	2	6	текущий
1.2	Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (личный)	8	2	6	текущий
1.3	Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (связки)	8	2	6	текущий
1.4	Прохождение блока этапов « подъем по стенду с зацепами – спуск» (группа)	8	2	6	текущий
1.5	Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (личный)	8	2	6	текущий
1.6	Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (связки)	8	2	6	текущий
1.7	Прохождение блока этапов « подъем по навесной переправе - спуск» (группа)	12	2	10	текущий
1.8	Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (личный)	8	2	6	текущий
1.9	Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (связка)	12	2	10	текущий
1.10	Прохождение блока этапов « подъем – спуск по навесной переправе» (группа)	12	2	10	текущий
1.11	Прохождение этапа «Переправа по бревну»/ «параллельные веревки» (личный/связки/группа)	8	2	6	текущий

1.12	Прохождение этапа «маятник» (личный/связки/группа)	8	2	6	текущий
Всего		108	24	84	
Модуль 3. Ориентирование и топография					
1.1	Спортивное ориентирование, Понятие Карта, работа с компасом	4		4	текущий
1.2	Спортивное ориентирование, Масштаб	8		8	текущий
1.3	Спортивное ориентирование, Линейные ориентиры	4		4	текущий
1.4	Спортивное ориентирование, Площадные ориентиры	4		4	текущий
1.5	Спортивное ориентирование, Точечные ориентиры	4		4	текущий
1.6	Спортивное ориентирование, Компас, ориентация карты	8		8	текущий
1.7	Спортивное ориентирование, Азимут	8	4	4	текущий
1.8	Спортивное ориентирование, Рельеф	8	4	4	текущий
1.9	Спортивное ориентирование, Выбор варианта движения	8	4	4	текущий
1.10	Спортивное ориентирование, Использование опорных точек	8	4	4	текущий
1.11	Спортивное ориентирование, элементы рельефа в роли линейных ориентиров	8	4	4	текущий
Всего		72	20	52	
Модуль 4. Общая физическая подготовка					
1.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	2	2	текущий
1.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	текущий
1.3	Общая физическая подготовка	64	-	64	текущий/ сдача нормативов
Всего		72	4	68	
Модуль 5. Специальная физическая подготовка					
1.1	Предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	текущий
1.2	Специальная физическая подготовка	32	-	32	текущий/ сдача нормативов
Всего		36	4	32	
Модуль 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
Всего		0	0	0	
Модуль 7. Туристская подготовка					

1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	4	4	текущий
1.2	Организация туристского быта.	4	2	2	текущий
1.3	Питание в туристском походе	8	4	4	текущий
1.4	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	-	4	текущий
1.5	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	8	4	4	текущий
Всего		32	16	16	
Модуль 8. Техника водного туризма					
1.1	Правила безопасного поведения на воде в походе, на соревнованиях, на тренировках	4	2	2	текущий
1.2	Принципы организации водных дистанций, особенности прохождения	4	2	2	текущий
1.3	правила судейства водных дистанций	4	2	2	текущий
1.4	особенности прохождения дистанции на каяке	8	2	6	текущий
1.5	особенности прохождения дистанции на байдарке	8	2	6	текущий
1.6	особенности прохождения дистанции на катамаране	8	2	6	текущий
Всего		36	12	24	

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

№	название раздела/модуля	теория	практика	оборудование
1	техника пешеходного туризма (в природной среде)	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»
2	техника пешеходного туризма (в закрытых помещениях)	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»

3	ориентирование и топография	<p>Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки</p>	<p>Работа с картами различного масштаба. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Ориентирование с помощью карты в походе.</p>	<p>Карта спортивная, компас жидкостный, планшет, рабочая тетрадь, часы наручные</p>
4	общая физическая подготовка	<p>Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.</p>	<p>спортивная форма</p>
5	специальная физическая подготовка	<p>Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.</p>	<p>Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты: Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.</p>	<p>спортивная форма</p>
6	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение	<p>Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене. Походная</p>	<p>Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой помощи</p>	<p>аптечка, бинты.</p>

	безопасности	медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	условно пострадавшему Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего	
7	туристская подготовка	История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Питание в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий Порядок движения группы на маршруте. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности.	Понятие о личном и групповом снаряжении. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода.	
8	техника водного туризма	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные»

2 год обучения

№	название раздела/модуля	теория	практика	оборудование
1	техника пешеходного туризма (в природной среде)	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»
2	техника пешеходного туризма (в закрытых помещениях)	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»
3	ориентирование и	Понятие о	Работа с картами	Карта спортивная,

	топография	топографической и спортивной карте. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки	различного масштаба. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Ориентирование с помощью карты в походе.	компас жидкостный, планшет, рабочая тетрадь, часы наручные
4	общая физическая подготовка	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.	спортивная форма
5	специальная физическая подготовка	Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты: Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	спортивная форма
6	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене. Походная медицинская аптечка.	Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой помощи условно	аптечка, бинты.

		Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	пострадавшему Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего	
7	туристская подготовка	История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Питание в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий Порядок движения группы на маршруте. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности.	Понятие о личном и групповом снаряжении. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода.	
8	техника водного туризма	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные»
9	Судейская подготовка	В соответствии с: «Положением о спортивных судьях», «Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм»	В соответствии с: «Положением о спортивных судьях», «Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм»	рабочая тетрадь

3 год обучения

№	название раздела/модуля	теория	практика	оборудование
1	техника пешеходного туризма (в природной среде)	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»

2	техника пешеходного туризма (в закрытых помещениях)	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»
3	ориентирование и топография	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Ориентирование по местным предметам. действия в случае потери ориентировки	Работа с картами различного масштаба. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Ориентирование с помощью карты в походе.	Карта спортивная, компас жидкостный, планшет, рабочая тетрадь, часы наручные
4	общая физическая подготовка	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.	спортивная форма
5	специальная физическая подготовка	Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости,	Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты: Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на	спортивная форма

		быстроты, ловкости, гибкости, силы.	растягивание и расслабление мышц.	
6	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене. Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего	аптечка, бинты.
7	туристская подготовка	История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Питание в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях основа безопасности.	Понятие о личном и групповом снаряжении. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода.	
8	техника водного туризма	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные»	в соответствии с: Правилами вида спорта «спортивный туризм» (2020г.), «Регламентом группы спортивных дисциплин «дистанции-водные»
9	Судейская подготовка	В соответствии с: «Положением о спортивных судьях», «Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм»	В соответствии с: «Положением о спортивных судьях», «Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм»	рабочая тетрадь

V. Условия реализации программы.

Перечень туристского снаряжения

Наименование	Количество единиц
Палатки туристские	Компл.
Веревка основная (50 м)	4 шт.
Веревка основная (30 м)	4 шт..
Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
Система страховочная	Компл.
Карабин туристский	8 шт на чел.
Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
Секундомер электронный	2 шт.
Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
Общевойсковой защитный комплект	Компл.
Пила цепная	1 шт.
Топор в чехле	2 шт.
Таганок костровой	2 шт.
Тросик костровой	1 шт.
Тент	2 шт.
Каны (котлы) туристские	2 Компл.
Лопата саперная в чехле	1 шт.
Спусковые устройства	Компл.
Подъемные устройства	Компл.
Страховочные устройства	Компл.
Блок- ролики переправа	Компл.
Блок-ролики	Компл.

VI. Список литературы

6.1. Список литературы для пелагога.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков АВ. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
7. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М.: ФиС, 1974.
8. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
9. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
10. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
11. Ганопольский ВИ. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
12. Григорьев В.Н. Водный туризм. — М.: Профиздат, 1990.
13. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М.: ФиС, 1988.

14. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1978.
15. Казан цен А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997.
17. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
19. Куликов БМ., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
20. Лукоянов ПИ. Лыжные спортивные походы. — М.: ФиС, 1988.
21. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
22. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
23. Маслов АС. Организация работы и финансирование туристскокраеведческих объединений учащихся. — М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
24. Маслов АС, Константинов ЮС., Дрогов И.А, Полевые туристские лагеря. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

6.2. Список литературы для воспитанников и родителей.

1. Алешин В.М., Серебrenиков АВ. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Арсеньев В.К. В делях Уссурийского края. М.: Моск. рабочий, 1956.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
6. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. — М.: Мысль, 1983.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. — М.: ФиС, 1968.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М.: «Знание», 1990.
10. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
11. Григорьев В.Н. Водный туризм. — М.: Профиздат, 1990.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1997.
13. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
14. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники .1Ч 1, 2. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
15. Куликов БМ., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
16. Лукоянов ПИ. Лыжные спортивные походы. — М.: ФиС, 1988.
17. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.