

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕФРЕМОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТА
С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ
НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОВЕТА
От 31 АВГУСТА 2026 г.
Протокол №5

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБУДО «ДДЮТ»
В.В. ГЛАДКИХ
ПРИКАЗ №69-осн. от 31.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА

УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 12-15 ЛЕТ

АВТОР:

МОРЕНКОВ

ВЛАДИМИР ВАСИЛЬЕВИЧ,

педагог дополнительного образования

г. Ефремов, 2025

Внутренняя экспертиза дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Физическая подготовка туриста» проведена «31» августа 2026 года.

Ответственный:_____ Панина С.В., методист МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА».

СОДЕРЖАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ

1.	Основные характеристики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Учебный план 1 года обучения	10
1.3	Содержание учебного плана 1 года обучения	11
1.4	Результаты программы 1 года обучения	13
1.5	Учебный план 2 года обучения	14
1.6	Содержание учебного плана 2 года обучения	15
1.7	Результаты программы 2 года обучения	17
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Условия реализации программы	18
2.2	Методическое обеспечение	19
2.3	Список литературы	32
2.4	Приложение 1. Календарный учебный график	33
2.5	Приложение 2. Оценочные материалы	46
2.6	Приложение 3. План воспитательной работы	50

«ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая подготовка туриста» (далее - программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: базовый.

Программа разработана на основе нормативных правовых документов и иных документов различного уровня:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов»;
- Устава МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА» (МБУДО «ДДЮТ»), утвержденного постановлением администрации муниципального образования Ефремовский муниципальный округ Тульской области от 21.12.2024 №2526;
- Локальных актов МБУДО «ДДЮТ».

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа «Физическая подготовка туриста» способствует физическому развитию подростков, сочетая физическую активность, социальное взаимодействие и воспитание в духе заботы об окружающей среде. Знания навыки, приобретенные в процессе физической подготовки, помогают обучающимся находить альтернативные способы интересного отдыха на природе

Туристические прогулки и краткосрочные походы дают ребятам заряд бодрости и энергии, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию активного образа жизни, развитию наблюдательности, логического мышления, памяти, инициативы.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ заключается в интеграции современных технологий. Программа включает в себя использование мобильных приложений для отслеживания физической активности и анализах результатов Pumatrac, Pacer. Мультимодальный подход в реализации программы позволяет сочетать разные виды физической активности: пешеходные походы, ориентирование. Индивидуальный подход к учету физической подготовленности предполагает индивидуальные и групповые планы тренировок, которые способствуют успешному освоению навыков и повышению уверенности в своих силах.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Основа программы строиться на работе в команде, что способствует развитию социальных навыков. Повышение уровня коммуникации между участниками программы является важным аспектом в формировании лидерских качеств у детей. Физическая активность на свежем воздухе позитивно сказывается на психоэмоциональном состоянии подростков. Это помогает справляться со стрессами, преодолевать трудности в условиях похода, улучшает настроение и общее самочувствие. Регулярные занятия физической подготовкой способствуют укреплению сердечно - сосудистой системы, повышению выносливости и общей жизненной активности.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа «Физическая подготовка туриста» обладает несколькими чертами, которые делают ее отличительной:

1. Комплексный подход. Программа включает в себя различные аспекты физической подготовки, включая кардио – нагрузки, силовые тренировки, гибкость. Это позволяет адаптировать занятия под индивидуальные потребности обучающихся.

2. Адаптация к условиям природы. Упражнения и тренировки ориентированы на специфические условия, такие как походы и туристические маршруты. Это помогает улучшить физическую выносливость и готовность к различным природным условиям.

3. Разнообразие тренировок. В программу включены как традиционные спортивные элементы (бег, силовые упражнения), так и специальные тренировки, такие как ориентирование на местности, использование туристического снаряжения и изучении техники передвижения по пересеченной местности.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ: обучающиеся 12-15 лет.

Прием обучающихся осуществляется на основании заявления о приеме на обучение в МБУДО «ДДЮТ», подаваемого родителями (законными представителями) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

При наборе обучающихся первого года обучения принимаются все желающие, относящиеся к основной группе здоровья. Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

Набор в группы происходит на основании документов для зачисления и медицинской справки о допуске к занятиям. Количество обучающихся в группе 12-15 человек.

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 144 часа, по 72 часа ежегодно.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 2 года.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: 2 раза в неделю: 1 занятие по 45 минут.

ЯЗЫК ОБУЧЕНИЯ: в МБУДО «ДДЮТ» образовательная деятельность осуществляется на русском языке - государственном языке Российской Федерации согласно части 2 статьи 14 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: основной формой обучения является групповое занятие. В образовательном процессе применяются словесные, наглядные, практические, игровые, исследовательские, информационные методы обучения.

Используются электронные образовательные ресурсы сети Интернет, не противоречащие нормам этики и морали. Основными типами занятий являются обучающие занятия в спортивном зале, кабинете, стадионе, спортивной площадке; туристические походы выходного дня, экскурсии, прогулки, соревнования, туристические квесты и д.р.

Воспитательный потенциал программы

Программа «Физическая подготовка туриста» не только формирует физические навыки, но и способствует всестороннему развитию обучающихся, готовит их к жизни в обществе и формирует гражданскую ответственность.

Формы воспитательной работы: беседы, экскурсии, патриотические акции др.

Методы воспитательного воздействия: словесный - передача необходимой для дальнейшего обучения информации. Наглядный - просмотр видеофильмов, слайдов, посещение музеев города.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: улучшение физической подготовленности и выносливости обучающихся для успешного участия в туристических походах и активной деятельности на природе.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- обучить технике безопасности во время походов, экскурсий, туристических соревнований, правилам соблюдения личной гигиены, безопасности, основам туризма, основам туристической техники, основам топографии и ориентирования, методам психофизической адаптации к экстремальным условиям и ситуациям, правилам организации краткосрочного похода, выбора и построения пешего маршрута, определения состава группы, участия в соревнованиях по туристскому направлению;
- научить использовать мобильные приложения для отслеживания физической активности и анализа результатов Pumatrac, Pacer.;

Развивающие:

- развивать физические качества: силу, скорость, гибкость, выносливость; умения передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, навыки ориентирования на местности с помощью компаса, карты, самостоятельность, наблюдательность, ответственность, самодисциплину, умение планировать свои действия в походных условиях.

Воспитательные:

- формировать ценность здорового и безопасного образа жизни; индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, личностные качества: самостоятельность, наблюдательность, ответственность, самодисциплина, умения планировать свои действия в походных условиях, осознанное отношение к природе, уважительное отношение к природным ресурсам, навыки безопасного поведения в природе.

- стимулировать интерес к активному образу жизни и укреплению здоровья обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

У обучающихся будет:

- сформированы личностные качества: самостоятельность, наблюдательность, ответственность, самодисциплина, умения планировать свои действия в походных условиях, ценность здорового и безопасного образа жизни, усвоены правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения в природе, развито осознанное отношение к природе, к природным ресурсам.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут развиты физические качества: сила, скорость, гибкость, выносливость; умения передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, навыки ориентирования на местности с помощью компаса, карты, самостоятельность, наблюдательность, ответственность, самодисциплина, умение планировать свои действия в походных условиях.

Предметные результаты:

обучающиеся будут знать/понимать:

- технику безопасности во время походов, экскурсий, туристических соревнований, правила соблюдения личной гигиены, безопасности;
- основы общей физической подготовки и её значение для туриста; комплекс упражнений на различные группы мышц; комплекс тренировок перед походом;
- топографические карты; правила чтения топографических карт; основы ориентирования на местности;
- правила организации краткосрочного похода; правила выбора и построения маршрута; определение состава группы; перечень необходимых снаряжений для похода.

будут уметь:

- выполнять комплекс упражнений для общей физической подготовки;
- читать топографические карты; преодолевать дистанции с помощью топографических и спортивных карт; преодолевать спуски, подъёмы, овраги и переправы; прокладывать маршруты и ориентироваться на местности;
- совершать в однодневные походы, походы по определённому маршруту;

- составлять список снаряжений, упаковывать, распаковывать снаряжение;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	1	1	-	Диагностика физического развития
2.	Общая физическая подготовка туриста	20	6	14	Контрольные упражнения
2.1	Основы физической подготовки	6	4	2	
2.2	Комплексные тренировки	14	2	12	
3.	Пешеходный туризм	10	4	6	Туристические практики Педагогическое наблюдение
3.1	Особенности пешеходного туризма	4	2	2	
3.2	Физическая подготовка туриста-пешехода	6	2	4	
4.	Основы топографии Ориентирование	10	4	6	Туристические практики Педагогическое наблюдение
4.1	Введение в топографию Топографические карты	4	2	2	
4.2	Ориентирование на местности	6	2	4	
5.	Туристические походы	22	2	20	Туристические практики Педагогическое наблюдение
5.1	Подготовка к походу	4	2	2	
5.2	Физическая подготовка участников похода	8	-	8	
5.3	Тактическая подготовка участников похода	6	-	6	
5.4	Краткосрочные походы	4	-	4	
6.	Соревнования, эстафеты	8	-	8	Командные соревнования
6.1	Подготовка к соревнованиям	2	-	2	
6.2	Учебные соревнования	6	-	6	
7.	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование
Всего часов:		72	17	55	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу (1ч.)

Теория (1ч.) Знакомство с содержанием дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Инструктаж по технике безопасности и охране труда.

Форма контроля: диагностика физического развития.

2. Общая физическая подготовка туриста (20ч.)

2.1 Основы физической подготовки (6ч.)

Теория (4ч.) Физическая подготовка туриста, её значение.

Практика (2ч.) Общеразвивающие упражнения. Кардио – нагрузки. Упражнения для развития силовых качеств: отжимания, приседания, подтягивание, планка.

2.2 Комплексные тренировки (14ч.)

Теория (2ч.) Составление графика тренировок перед походом. Специфика физической нагрузки в туристических походах. Мобильные приложения для отслеживания физической активности и анализа результатов Pumatrac, Racer.

Практика (12ч.) Комплекс тренировок перед походом. Комплекс упражнений на гибкость и растяжку. Отработка игровых и соревновательных методов тренировки. Скоростная подготовка.

Форма контроля: контрольные упражнения.

3. Пешеходный туризм (10ч.)

3.1 Особенности пешеходного туризма (4ч.)

Теория (2ч.) Общая характеристика пешеходного туризма. Особенности пешеходных походов в различных географических районах Ефремовского района.

Практика (2ч.) Пешеходный поход в Городскую рощу. Пешеходный поход в лес.

3.2 Физическая подготовка туриста-пешехода (6ч.)

Теория (2ч.) Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и повышение выносливости туриста во время пешеходных экскурсий.

Практика (4ч.) Разминка и растяжка. Комплекс упражнений для разогрева мышц. Комплекс общеразвивающих упражнений для ног. Игры и упражнения на развитие координации и равновесия. Полоса препятствий с элементами техники пешеходного туризма. Разучивание общеразвивающих упражнений для мышц спины и плечевого пояса. Подвижные игры.

Форма контроля: туристические практики, педагогическое наблюдение.

4. Основы топографии. Ориентирование (10ч.)

4.1 Введение в топографию. Топографические карты (4ч.)

Теория (2ч.) Понятие «топография», ее значение. Топографические карты. Различия между топографической и физической картой.

Практика (2ч.) Чтение топографических карт.

4.2 Ориентирование на местности (6ч.)

Теория (2ч.) Компасы и навигация. Горизонт. Стороны горизонта. Основы ориентирования на местности.

Практика (4ч.) Игры на местности с элементами техники ориентирования. Измерение расстояния шагами. Определение сторон горизонта по объектам растительного мира. Определение сторон горизонта по местным признакам в условиях городской рощи или пришкольного участка.

Форма контроля: туристические практики, педагогическое наблюдение.

5. Туристические походы (22ч.)

5.1 Подготовка к походу (4ч.)

Теория (2ч.) Снаряжение для похода. Безопасность в походе. Первая помощь в походе. Правила поведения на природе. Способы хранения и приготовления пищи. Обзор палаток и спальников. Туристическая одежда для различных погодных условий. Гаджеты для туристов.

Практика (2ч.) Выбор маршрута. Составление списка снаряжения. Обзор погоды и климатических условий. Игровые практические задания по оказанию первой помощи. Специальные тренировки для походов. Составление меню для похода.

5.2 Физическая подготовка участников похода (8ч.)

Практика (8ч.) Упражнения для общей физической подготовки. Тренировка выносливости. Силовые тренировки. Использование гантелей или штанги для развития силы. Упражнения на балансировочных платформах. Применение гимнастических мячей для стабилизации корпуса. Растяжка и восстановление.

5.3 Tактическая подготовка участников похода (6ч.)

Практика (6ч.) Отработка навыков передвижения по сложным маршрутам: спуски, подъёмы, преодоление оврагов и переправ. Прокладка маршрутов и ориентирование на местности. Тренировка навыков восхождения и спуска по пересечённой местности. Кроссфит на свежем воздухе.

5.4. Краткосрочные походы (4ч.)

Практика (4ч.) Краткосрочный поход.

Форма контроля: туристические практики, педагогическое наблюдение.

6. Соревнования, эстафеты (8ч.)

6.1 Подготовка к соревнованиям (2ч.)

Практика (2ч.) Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму. Тренировочные соревнования с преодолением препятствий. Тренировочные соревнования по спортивному ориентированию.

6.2 Учебные соревнования (6ч.)

Практика (6ч.) Соревнования по картографии и навигации. Спортивные эстафеты. Соревнования по спортивному туризму.

Форма контроля: командные соревнования.

7. Итоговое занятие (1ч.)

Практика (1ч.) Подведение итогов за период обучения.

Форма контроля: тестирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

обучающиеся будут знать/понимать:

- технику безопасности во время походов, экскурсий, туристических соревнований, правила соблюдения личной гигиены, безопасности;
- топографические карты; правила чтения топографических карт;
- основы ориентирования на местности.

обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс упражнений для общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, упражнения для повышения выносливости, для развития силовых качеств: отжимания, приседания, работа с гирями, выполнять комплекс упражнений на растяжку, кардионагрузку;
- составлять список снаряжений;
- передвигаться по сложным маршрутам: спуски, подъёмы, преодоление оврагов и переправ;
- прокладывать маршруты и ориентироваться на местности;
- участвовать в соревнованиях по спортивному туризму.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1	
2.	Общая физическая подготовка туриста	24	2	22	Контрольные упражнения
2.1	Основы физической подготовки туриста	8	2	6	
2.2	Комплексные тренировки	16	-	16	
3.	Групповые походы	10	2	8	Контрольные упражнения
3.1	Особенности групповых походов	2	2	-	
3.2	Физическая подготовка туриста	8	-	8	
4.	Основы спортивного ориентирования	8	2	6	Туристические практики Педагогическое наблюдение
4.1	Базовые виды спортивного ориентирования	4	2	2	
4.2	Начальная подготовка по спортивному ориентированию	4	-	4	
5.	Система тренировки в спортивном ориентировании	12	4	8	Туристические практики Педагогическое наблюдение
5.1	Психологическая подготовка туриста	4	2	2	
5.2	Спортивная тренировка туриста	6	2	4	
5.3	Средства спортивной тренировки	2	-	2	Туристические практики Педагогическое наблюдение
6.	Туристические походы	8	2	6	
6.1	Физическая подготовка участников похода	6	2	4	
6.2	Проведение похода	2	-	2	Командные соревнования
7.	Соревнования, эстафеты	8	-	8	
7.1	Подготовка к соревнованиям	2	-	2	
7.2	Учебные соревнования	6	-	6	Тестирование
8.	Итоговое занятие	1	-	1	
Всего часов:		72	12	60	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (1ч.)

Практика (1ч.) Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Перегрузка на природе. Пешие прогулки. Игры на взаимодействие в командах.

2. Общая физическая подготовка туриста (24ч.)

2.1 Основы физической подготовки (8ч.)

Теория (2ч.) Рекомендации по тренировочным упражнениям на развитие выносливости, силы, гибкости.

Практика (6ч.) Упражнения на выносливость: спортивная ходьба, бег трусцой, бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения для улучшения силы: отжимания, приседания, подтягивание на перекладине. Упражнения на баланс.

2.2 Комплексные тренировки (16ч.)

Практика (16ч.) Силовые тренировки. Кардионагрузки. Гибкость и координация. Игровые тренировки.

Форма контроля: контрольные упражнения.

3. Групповые походы (10ч.)

3.1 Особенности групповых походов (9ч.)

Теория (2ч.) Выбор маршрута. Определение состава группы. Правила подготовки снаряжения. Безопасность.

3.2 Физическая подготовка туриста (8ч.)

Практика (8ч.) Комплекс общеразвивающих упражнений для рук, ног, спины, плечевого пояса. Подвижные игры.

Форма контроля: туристические практики, педагогическое наблюдение.

4. Основы спортивного ориентирования (8ч.)

4.1 Базовые виды спортивного ориентирования (4ч.)

Теория (4ч.) Бег. Ориентирование в заданном направлении. Технические навыки ориентирования.

4.2 Начальная подготовка по спортивному ориентированию (4ч.)

Практика (4ч.) Отработка навыков по спортивному ориентированию.

Форма контроля: туристические практики, педагогическое наблюдение.

5. Система тренировки в спортивном ориентировании (12ч.)

5.1 Психологическая подготовка туриста (4ч.)

Теория (2ч.) Основные навыки спортсмена - туриста: спокойствие, стойкость, душевное равновесие и оптимизм. Развитие внимания у туриста. Навыки контроля движения. Развитие чувства реакции, времени, скорости.

Практика (2ч.) Игры на сплочение командного духа. Разработка стратегий по выходу из трудных ситуаций. Тренинги.

5.2 Спортивная тренировка туриста (6ч.)

Теория (2ч.) Теория соревновательной деятельности.

Практика (4ч.) Отработка специальных беговых упражнений в изменяющихся условиях. Комплексное совершенствование физических качеств.

5.3 Средства спортивной тренировки (2ч.)

Практика (2ч.) Комплекс физических и технических упражнений.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

6. Туристические походы (8ч.)

6.1 Физическая подготовка участников похода (6ч.)

Теория (2 ч.) Спортивные тренировки перед походом.

Практика (6ч.) Спортивные соревнования: эстафеты, командные игры.

6.2 Проведение похода (2ч.)

Практика (2ч.) Туристический поход. Ориентирование на местности с использованием компаса и карты.

Форма контроля: туристические практики, педагогическое наблюдение.

7. Соревнования, эстафеты (8ч.)

7.1 Соревнования (2ч.)

Практика (2ч.) Подготовка к соревнованиям.

7.2 Учебные соревнования (6ч.)

Практика (6ч.) Тренировочные соревнования.

Форма контроля: командные соревнования.

8. Итоговое занятие (1ч.)

Практика (1ч.) Подведение итогов за период обучения.

Форма контроля: тестирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

обучающиеся будут знать/понимать:

- основы общей физической подготовки и её значение для туриста; комплекс упражнений на различные группы мышц; комплекс тренировок перед походом;
- перечень необходимых снаряжений для похода;
- правила организации однодневного и многодневного похода; правила выбора и построения маршрута; определение состава группы; правила подготовки снаряжения;
- основы чтения спортивных карт; линейные ориентиры.

обучающиеся будут уметь:

- выполнять: упражнения на выносливость, силовые тренировки, кардионагрузки, упражнения на гибкость и координацию, комплекс общеразвивающих упражнений, беговые, соревновательные, общеподготовительные упражнения;
- совершать в однодневные и многодневные походы, походы по определённому маршруту;
- упаковывать, распаковывать снаряжение;
- читать топографические карты; преодолевать дистанции с помощью топографических карт;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

1. Кадровое обеспечение: образовательный процесс ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; прошедший курсы переподготовки по должности «Педагог дополнительного образования».

2. Календарный учебный график (Приложение 1).

3. Материально – техническое обеспечение

Тренировочные зоны: оборудованная спортивная площадка (тренажеры), стадион.

Туристическое снаряжение: рюкзаки, спортивные костюмы, спортивная обувь.

Медицинское оборудование: аптечка.

Специальное снаряжение: тросы, веревки, страховочные системы: карабины, перчатки, обвязки, укрывные тенты, карты, схемы, атласы, компасы, фонари.

Спортивный инвентарь: мячи, гири, штанги.

ТСО: фотоаппарат, секундомер, шагомер, планшет, мобильный телефон, приложение GPS, видеокамера, музыкальная колонка.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Оценка качества освоения программы включает формы аттестации: входной контроль, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговую оценку качества освоения программы.

Входной контроль проводится в период со 01 по 15 сентября 1 года обучения в форме педагогического наблюдения.

Текущий контроль проходит в течение всего срока реализации программы в форме беседы, опроса, контрольных упражнений, туристических практик, командных соревнований и др.

Промежуточная аттестация проводится в период с 14 по 30 апреля 1 года обучения в форме тестирования.

Итоговая оценка качества освоения программы проходит в период с 15 по 25 мая 2 года обучения в форме тестирования.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При реализации программы используются различные методы обучения: словесные: рассказ, объяснение нового материала.

словесные: беседа, объяснение, рассказ, обсуждение и др.

наглядные: показ, демонстрация иллюстративного материала, карт, оборудования;

практические: выполнение туристских элементов;

игровые: игры – тренировки, викторины, соревнования.

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр форм учебного занятия, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Это: экскурсии, игры, соревнования, слёты, тренировки. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее личностным возможностям. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, консультаций, игр, с использованием наглядных материалов, сочетая теорию с практикой, полевые занятия, занятия-практикумы (в том числе индивидуальные).

Педагогические технологии, используемые в представлении программного материала - это здоровьесберегающая технология, коммуникативная технология, технология коллективной творческой деятельности, технология наставничества.

1 год обучения

№ п/п	Разделы программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательно й деятельности (в рамках занятия)	Дидактиче ский материал	Техничес кое оснащен ие занятий	Формы подведения итогов
1.	Введение в программу	Занятие - беседа	Словесные Наглядные	Инструкции и	ПК	Диагностика физического развития
2.	Общая физическая подготовка туриста	Занятие - инструктаж Тренировочное занятие	Наглядные Практические	Таблицы Схемы Обучающие плакаты	Спортивное оборудование, инвентарь Тренировочные зоны	Контрольные упражнения
3.	Пешеходный туризм	Комбинированное занятие	Наглядные Практические	Методические пособия,	Туристическое снаряжение	Туристическая практика Педагогическое наблюдение
4.	Основы топографии Ориентирование	Занятие - беседа Комбинированное занятие Занятие - инструктаж	Наглядные Практические Исследовательские	Методические пособия Топографические, физические, спортивные карты	Топографическая, физическая карта	Туристическая практика Педагогическое наблюдение
5.	Туристические походы	Занятие - тренинг Занятие – беседа Тренировочное занятие	Практические	Туристическое оборудование, специальное снаряжение	Туристическое снаряжение: секундомер, шагомер, карта, компас, планшет, мобильный телефон, приложение GPS	Туристическая практика Педагогическое наблюдение

6.	Соревнования, эстафеты	Соревнование	Практические	Туристическое оборудование, снаряжение Аптечка		Командные соревнования
7.	Итоговое занятие	Комбинированное занятие	Практические	Карточки-тесты Памятки		Тестирование

2 год обучения

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Занятие - игра	Наглядные Практические	Игры		
2.	Общая физическая подготовка туриста	Занятие - беседа Тренировочное занятие	Наглядные Практические	Таблицы Схемы Обучающие плакаты	Спортивное оборудование, инвентарь	Контрольные упражнения
3.	Групповые походы	Занятие - инструктаж Тренировочное занятие	Практические	Туристическое оборудование, специальное снаряжение	Туристическое снаряжение	Туристические практики Педагогическое наблюдение
4.	Основы спортивного ориентирования	Комбинированное занятие	Наглядные Практические Исследовательские	Методические пособия Топографические, физические, спортивные карты	Топографическая, физическая карта, компас	Туристические практики Педагогическое наблюдение
5.	Система тренировки в спортивном	Занятие - беседа Занятие -	Практические	Топографические, физические	Топографическая, физическая	Педагогическое

	ориентировани и	тренинг		, спортивны е карты	ая, спортивна я карта, компас	наблюдение
6.	Туристические походы	Тренирово чное занятие Поход	Наглядные Практические	Туристичес кое оборудован ие, специально е снаряжени е	Секундом ер, шагомер, карта, компас, планшет, мобильны й телефон, приложен ие GPS	Туристическ ие практики Педагогичес кое наблюдение
7.	Соревнования, эстафеты	Соревнова ние	Наглядные Практические	Туристичес кое оборудован ие, снаряжени е Аптечка		Командные соревновани я
8.	Итоговое занятие	Комбиниро ванное занятие	Словесные Наглядные Практические	Карточки- тесты Памятки		Тестировани е

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература для педагога:

1. Соловьев А.Н. Книга «Физическая подготовка туриста».
2. Лукьянов В.И. Книга «Путешествуем правильно: теория и практика физической подготовки любителей активного отдыха».
3. Горюнов Ю.С. Учебное пособие «Физическая культура и спорт в туризме».
4. Константинов Ю. С. «Спортивно - оздоровительный туризм. Теория и практика», Советский спорт, 2023. – 350 с.

Литература для обучающихся:

1. Константинов Ю.С. Туристская игротка. [Текст]/ Ю.С. Константинов. – Москва: Гуманитарный издательский центр, 2021. – 112 с.
2. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [Текст]/ В.Ю. Попчиковский – Москва: Профиздат, 2003. – 224 с.

Электронные ресурсы:

- Федерация спортивного туризма <https://tssr.ru/>
- Физическая подготовка туриста https://dom-tvorchestva.ucoz.org/2019-2020/mukhina_o.i-fizicheskaja_podgotovka_turista.pdf

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
1. Введение в программу (1 ч.)									
1.	сентябрь	13.35-14.20	Беседа	1	1		Введение в программу	учебный кабинет	Диагностика физического развития
2. Общая физическая подготовка туриста (20 ч.)									
2.	сентябрь	10.50.11.35	Занятие - беседа	1	1		Основы физической подготовки	учебный кабинет	Контрольные упражнения
3.	сентябрь	13.35-14.20	Занятие - беседа	1	1		Основы физической подготовки	учебный кабинет	Контрольные упражнения
4.	сентябрь	10.50.11.35	Занятие - беседа	1	1		Основы физической подготовки	учебный кабинет	Контрольные упражнения
5.	сентябрь	13.35-14.20	Занятие - беседа	1	1		Основы физической подготовки	учебный кабинет	Контрольные упражнения
6.	сентябрь	10.50.11.35	Тренировочное занятие	1		1	Основы физической подготовки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
7.	сентябрь	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Основы физической подготовки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
8.	сентябрь	10.50.11.35	Занятие - инструктаж	1	1		Комплексные тренировки	учебный кабинет	Контрольные упражнения
9.	октябрь	13.35-14.20	Занятие - инструктаж	1	1		Комплексные тренировки	учебный кабинет	Контрольные упражнения
10.	октябрь	10.50.11.35	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
11.	октябрь	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения

12.	октябрь	10.50-11.35	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	
13.	октябрь	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	
14.	октябрь	10.50-11.35	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	тренажерный зал	Контрольные упражнения
15.	октябрь	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	тренажерный зал	Контрольные упражнения
16.	октябрь	10.50-11.35	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	тренажерный зал	Контрольные упражнения
17.	ноябрь	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	тренажерный зал	Контрольные упражнения
18.	ноябрь	10.50-11.35	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
19.	ноябрь	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
20.	ноябрь	10.50-11.35	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
21.	ноябрь	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
3. Пешеходный туризм (10 ч.)									
22.	ноябрь	10.50-11.35	Комбинированное занятие	1	1		Особенности пешеходного туризма	спортивная площадка	Туристическое наблюдение Педагогическое наблюдение
23.	ноябрь	13.35-14.20	Комбинированное занятие	1	1		Особенности пешеходного туризма	спортивная площадка	Туристическое наблюдение Педагогическое наблюдение
24.	ноябрь	10.50-11.35	Комбинированное занятие	1		1	Особенности пешеходного туризма	спортивная площадка	Туристическое наблюдение Педагогическое наблюдение
25.	ноябрь	13.35-14.20	Комбинированное занятие	1		1	Особенности пешеходного туризма	спортивная площадка	Туристическое наблюдение Педагогическое наблюдение

26.	декабрь	10.50-11.35	Комбинированное занятие	1	1		Физическая подготовка туриста - пешехода	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
27.	декабрь	13.35-14.20	Комбинированное занятие	1	1		Физическая подготовка туриста - пешехода	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
28.	декабрь	10.50-11.35	Комбинированное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста - пешехода	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
29.	декабрь	13.35-14.20	Комбинированное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста - пешехода	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
30.	декабрь	10.50-11.35	Комбинированное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста - пешехода	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
31.	декабрь	13.35-14.20	Комбинированное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста - пешехода	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
4. Основы топографии. Ориентирование (10 ч.)									
32.	декабрь	10.50-11.35	Занятие - беседа	1	1		Введение в топографию. Топографические карты	учебный кабинет	Туристические практики Педагогическое наблюдение
33.	декабрь	13.35-14.20	Занятие - беседа	1	1		Введение в топографию. Топографические карты	учебный кабинет	Туристические практики Педагогическое наблюдение
34.	декабрь	10.50-11.35	Комбинированное занятие	1		1	Введение в топографию. Топографические карты	городская роща	Туристические практики Педагогическое наблюдение
35.	январь	13.35-14.20	Комбинированное занятие	1		1	Введение в топографию. Топографические карты	городская роща	Туристические практики Педагогическое наблюдение

36.	январь	10.50-11.35	Занятие - инструктаж	1	1		Ориентирование на местности	городская роща	Туристическое наблюдение
37.	январь	13.35-14.20	Занятие - инструктаж	1	1		Ориентирование на местности	городская роща	Туристическое наблюдение
38.	январь	10.50-11.35	Тренировочное занятие	1		1	Ориентирование на местности	городская роща	Туристическое наблюдение
39.	январь	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Ориентирование на местности	городская роща	Туристическое наблюдение
40.	январь	10.50-11.35	Тренировочное занятие	1		1	Ориентирование на местности	городская роща	Туристическое наблюдение
41.	февраль	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Ориентирование на местности	городская роща	Туристическое наблюдение
5. Туристические походы (22 ч.)									
42.	февраль	10.50-11.35	Занятие - инструктаж	1	1		Подготовка к походу	учебный кабинет	Туристическое наблюдение
43.	февраль	13.35-14.20	Занятие - инструктаж	1	1		Подготовка к походу	учебный кабинет	Туристическое наблюдение
44.	февраль	10.50-11.35	Комбинированное занятие	1		1	Подготовка к походу	спортивная площадка	Туристическое наблюдение
45.	февраль	13.35-14.20	Комбинированное занятие	1		1	Подготовка к походу	стадион	Туристическое наблюдение

46.	февраль	10.50-11.35	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
47.	февраль	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	стадион	Туристические практики Педагогическое наблюдение
48.	март	10.50-11.35	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
49.	март	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	стадион	Туристические практики Педагогическое наблюдение
50.	март	10.50-11.35	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
51.	март	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	стадион	Туристические практики Педагогическое наблюдение
52.	март	10.50-11.35	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
53.	март	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	стадион	Туристические практики Педагогическое наблюдение
54.	март	10.50-11.35	Тренировочное занятие	1		1	Тактическая подготовка участников похода	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
55.	март	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Тактическая подготовка участников похода	стадион	Туристические практики Педагогическое наблюдение
56.	март	10.50-	Тренировочное	1		1	Тактическая	спортивная	Туристическ

		11.35	е занятие				подготовка участников похода	площадка	ие практики Педагогическое наблюдение
57.	апрель	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Тактическая подготовка участников похода	стадион	Туристическое наблюдение Педагогическое наблюдение
58.	апрель	10.50-11.35	Тренировочное занятие	1		1	Тактическая подготовка участников похода	спортивная площадка	Туристическое наблюдение Педагогическое наблюдение
59.	апрель	13.35-14.20	Тренировочное занятие	1		1	Тактическая подготовка участников похода	стадион	Туристическое наблюдение Педагогическое наблюдение
60.	апрель	10.50-11.35	Поход	1		1	Краткосрочные походы	окрестности города	Туристическое наблюдение Педагогическое наблюдение
61.	апрель	13.35-14.20	Поход	1		1	Краткосрочные походы	окрестности города	Туристическое наблюдение Педагогическое наблюдение
62.	апрель	10.50-11.35	Поход	1		1	Краткосрочные походы	окрестности города	Туристическое наблюдение Педагогическое наблюдение
63.	апрель	13.35-14.20	Поход	1		1	Краткосрочные походы	окрестности города	Туристическое наблюдение Педагогическое наблюдение
6. Соревнования, эстафеты (8ч.)									
64.	апрель	10.50-11.35	Соревнование	1		1	Подготовка к соревнованиям	стадион	Командные соревнования
65.	май	13.35-14.20	Соревнование	1		1	Подготовка к соревнованиям	стадион	Командные соревнования
66.	май	10.50-11.35	Соревнование	1		1	Учебные соревнования	спортивная площадка	Командные соревнования
67.	май	13.35-	Соревнование	1		1	Учебные соревнования	спортивная площадка	Командные соревнования

		14.20						площадка	
68.	май	10.50. 11.35	Соревнование	1		1	Учебные соревнования	спортив ная площадк а	Командные соревнования
69.	май	13.35- 14.20	Соревнование	1		1	Учебные соревнования	стадион	Командные соревнования
70.	май	10.50. 11.35	Соревнование	1		1	Учебные соревнования	стадион	Командные соревнования
71.	май	13.35- 14.20	Соревнование	1		1	Учебные соревнования	стадион	Командные соревнования
7. Итоговое занятие (1ч.)									
72.	май	10.50. 11.35	Комбинирова нное занятие	1		1	Итоговое занятие	учебный кабинет	Тестирование
Всего часов:				72	17	55			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
1. Вводное занятие (1 ч.)									
1.	сентябрь		Занятие - игра	1		1	Вводное занятие	природные зоны	
2. Общая физическая подготовка туриста (24 ч.)									
2.	сентябрь		Занятие - беседа	1	1		Основы физической подготовки туриста	учебный кабинет	Контрольные упражнения
3.	сентябрь		Занятие - беседа	1	1		Основы физической подготовки туриста	учебный кабинет	Контрольные упражнения
4.	сентябрь		Тренировочное занятие	1		1	Основы физической подготовки туриста	спортивная площадка	Контрольные упражнения
5.	сентябрь		Тренировочное занятие	1		1	Основы физической подготовки туриста	спортивная площадка	Контрольные упражнения
6.	сентябрь		Тренировочное занятие	1		1	Основы физической подготовки туриста	спортивная площадка	Контрольные упражнения
7.	сентябрь		Тренировочное занятие	1		1	Основы физической подготовки туриста	спортивная площадка	Контрольные упражнения
8.	сентябрь		Тренировочное занятие	1		1	Основы физической подготовки туриста	спортивная площадка	Контрольные упражнения
9.	октябрь		Тренировочное занятие	1		1	Основы физической подготовки туриста	спортивная площадка	Контрольные упражнения
10.	октябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
11.	октябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	стадион	Контрольные упражнения
12.	октябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	стадион	Контрольные упражнения
13.	октябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	стадион	Контрольные упражнения

14.	октябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
15.	октябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
16.	октябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
17.	ноябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
18.	ноябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
19.	ноябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
20.	ноябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	стадион	Контрольные упражнения
21.	ноябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
22.	ноябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
23.	ноябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
24.	ноябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
25.	ноябрь		Тренировочное занятие	1		1	Комплексные тренировки	спортивная площадка	Контрольные упражнения
3. Групповые походы (10 ч.)									
26.	декабрь		Занятие - инструктаж	1	1		Особенности групповых походов	учебный кабинет	Контрольные упражнения
27.	декабрь		Занятие - инструктаж	1	1		Особенности групповых походов	учебный кабинет	Контрольные упражнения
28.	декабрь		Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	спортивная площадка	Контрольные упражнения
29.	декабрь		Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	спортивная площадка	Контрольные упражнения

30.	декабрь		Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	спортивная площадка	Контрольные упражнения
31.	декабрь		Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	спортивная площадка	Контрольные упражнения
32.	декабрь		Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	спортивная площадка	Контрольные упражнения
33.	декабрь		Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	спортивная площадка	Контрольные упражнения
34.	декабрь		Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	спортивная площадка	Контрольные упражнения
35.	январь		Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка туриста	спортивная площадка	Контрольные упражнения
4. Основы топографии. Ориентирование (8 ч.)									
36.	январь		Комбинированное занятие	1	1		Базовые виды спортивного ориентирования	учебный кабинет	Туристические практики Педагогическое наблюдение
37.	январь		Комбинированное занятие	1	1		Базовые виды спортивного ориентирования	учебный кабинет	Туристические практики Педагогическое наблюдение
38.	январь		Комбинированное занятие	1		1	Базовые виды спортивного ориентирования	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
39.	январь		Комбинированное занятие	1		1	Базовые виды спортивного ориентирования	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
40.	январь		Комбинированное занятие	1		1	Начальная подготовка по спортивному ориентированию	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
41.	февраль		Комбинированное занятие	1		1	Начальная подготовка по спортивному ориентированию	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
42.	февраль		Комбинированное занятие	1		1	Начальная подготовка по спортивному ориентированию	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение

	ь		нное занятие				подготовка по спортивному ориентированию	ая площадка	ие практики Педагогическ ое наблюдение
43.	феврал ь		Комбинирова нное занятие	1		1	Начальная подготовка по спортивному ориентированию	спортивн ая площадка	Туристическ ие практики Педагогическ ое наблюдение
5.Система тренировки в спортивном ориентировании (12 ч.)									
44.	феврал ь		Занятие - беседа	1	1		Психологическая подготовка туриста	учебный кабинет	Туристическ ие практики Педагогическ ое наблюдение
45.	феврал ь		Занятие - беседа	1	1		Психологическая подготовка туриста	учебный кабинет	Туристическ ие практики Педагогическ ое наблюдение
46.	феврал ь		Занятие - тренинг	1		1	Психологическая подготовка туриста	спортивн ая площадка	Туристическ ие практики Педагогическ ое наблюдение
47.	феврал ь		Занятие - тренинг	1		1	Психологическая подготовка туриста	спортивн ая площадка	Туристическ ие практики Педагогическ ое наблюдение
48.	март		Тренировочно е занятие	1	1		Спортивная тренировка	спортивн ая площадка	Туристическ ие практики Педагогическ ое наблюдение
49.	март		Тренировочно е занятие	1	1		Спортивная тренировка	спортивн ая площадка	Туристическ ие практики Педагогическ ое наблюдение
50.	март		Тренировочно е занятие	1		1	Спортивная тренировка	спортивн ая площадка	Туристическ ие практики Педагогическ ое наблюдение
51.	март		Тренировочно	1		1	Спортивная тренировка	спортивн ая	Туристическ ие практики

			е занятие					площадка	Педагогическое наблюдение
52.	март		Тренировочное занятие	1		1	Спортивная тренировка	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
53.	март		Тренировочное занятие	1		1	Спортивная тренировка	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
54.	март		Тренировочное занятие	1		1	Средства спортивной тренировки	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
55.	март		Тренировочное занятие	1		1	Средства спортивной тренировки	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
6. Туристические походы (8 ч.)									
56.	март		Занятие - инструктаж	1	1		Физическая подготовка участников похода	спортивная площадка	Туристические практики Педагогическое наблюдение
57.	апрель		Занятие - инструктаж	1	1		Физическая подготовка участников похода	учебный кабинет	Туристические практики Педагогическое наблюдение
58.	апрель		Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	окрестности города	Туристические практики Педагогическое наблюдение
59.	апрель		Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	окрестности города	Туристические практики Педагогическое наблюдение
60.	апрель		Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	окрестности города	Туристические практики Педагогическое наблюдение

61.	апрель		Тренировочное занятие	1		1	Физическая подготовка участников похода	окрестности города	Туристические практики Педагогическое наблюдение
62.	апрель		Поход	1		1	Проведение похода	окрестности города	Туристические практики Педагогическое наблюдение
63.	апрель		Поход	1		1	Проведение похода	окрестности города	Туристические практики Педагогическое наблюдение
6. Соревнования, эстафеты (8ч.)									
64.	апрель		Соревнование	1		1	Подготовка к соревнованиям	стадион	Командные соревнования
65.	май		Соревнование	1		1	Подготовка к соревнованиям	стадион	Командные соревнования
66.	май		Соревнование	1		1	Учебные соревнования	спортивная площадка	Командные соревнования
67.	май		Соревнование	1		1	Учебные соревнования	спортивная площадка	Командные соревнования
68.	май		Соревнование	1		1	Учебные соревнования	стадион	Командные соревнования
69.	май		Соревнование	1		1	Учебные соревнования	стадион	Командные соревнования
70.	май		Соревнование	1		1	Учебные соревнования	спортивная площадка	Командные соревнования
71.	май		Соревнование	1		1	Учебные соревнования	спортивная площадка	Командные соревнования
7. Итоговое занятие (1ч.)									
72.	май		Комбинированное занятие	1		1	Итоговое занятие	учебный кабинет	Тестирование
Всего часов:				72	12	60			

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ

Материалы промежуточной аттестации

Форма: тестирование.

Тест

1 год обучения

Ф.И.О. ученика: _____

Дата: _____

1. Основы безопасности

Вопрос: «Какое из следующих действий не является правильным при нахождении в лесу?»

- а) Оставаться на тропе
- б) Изучать незнакомые растения и грибы
- с) Держаться на видимом расстоянии от группы

Ответ: б) Изучать незнакомые растения и грибы

2. Снаряжение туриста

Вопрос: «Что из перечисленного нужно взять с собой в поход?»

- а) Удобная обувь
- б) Книги для чтения
- с) Кухонные принадлежности

Ответ: а) Удобная обувь

3. Умение ориентироваться

Вопрос: «Какой прибор используется для определения сторон света?»

- а) Компас
- б) Ластик
- с) Калькулятор

Ответ: а) Компас

4. Первая помощь

Вопрос: «Что следует сделать в первую очередь, если кто-то получил порез?»

- а) Позвать на помощь
- б) Промыть рану водой и наложить повязку
- с) Игнорировать и продолжить поход

Ответ: б) Промыть рану водой и наложить повязку

5. Этикет в природе

Вопрос: «Как правильно соблюдать чистоту в походе?»

- а) Бросать мусор в лесу
- б) Убирать за собой и использовать мусорные мешки
- с) Пожертвовать мусором диким животным

Ответ: б) Убирать за собой и использовать мусорные мешки

6. Навигация

Вопрос: «Если ты потерялся в лесу, что нужно сделать?»

- а) Паниковать
- б) Оставаться на месте и ждать помощи
- с) Начать блуждать без плана

Ответ: б) Оставаться на месте и ждать помощи

7. Туристическая этика

Вопрос: «Как можно проявить уважение к природе во время похода?»

- а) Ломать ветки для костра
 - б) Мыть руки в ручье
 - с) Не оставлять следов и соблюдать тишину
- Ответ: с) Не оставлять следов и соблюдать тишину

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Максимальное количество баллов – 7.

Уровни:

Высокий – 6-7 б.

Средний – 6-4 б.

Низкий – 3-1 б.

Материалы итоговой оценки качества освоения программы

Форма: тестирование.

Тест

2 год обучения

Ф.И.О. ученика: _____

Дата: _____

Часть 1: Теоретические вопросы

1. Что такое туристическая карта?

- а) Это карта, на которой изображены только маршруты.
- б) Это карта, специально предназначенная для туристов, показывающая интересные места, маршруты и полезную информацию.
- с) Это обычная географическая карта, не имеющая отношения к туризму.
- д) Это карта, созданная для ориентирования в городе.

2. Что включает в себя туристическое снаряжение?

- a) Только одежду и обувь.
- b) Одежду, обувь, палатки, еду, аптечку и другие необходимые вещи.
- c) Лишь еду и воду.
- d) Только палатки и спальные мешки.

3. Как правильно определять направление на местности без компаса?

- a) Смотрим на звезды.
- b) Используем солнце, зная, что оно восходит на востоке и заходит на западе.
- d) Направление можно определить только с помощью карты.

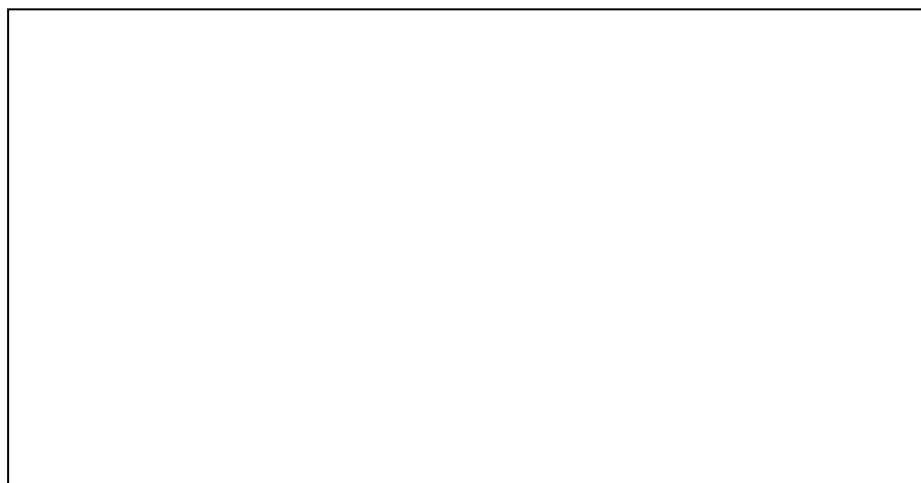
Часть 2: Практические задания

4. Вы находитесь в лесу и потеряли маршрут. Опишите ваши действия

5. Перечислите три способа как разжечь огонь в условиях дикой природы. Объясните, какой из них наиболее безопасен.

6. Опишите, как правильно установить палатку.

7. Изобразите на рисунке схему безопасного места для костра в походе, указывая расстояние до палатки и деревьев.



Часть 3: Ситуационные задачи

8. Вы находитесь в походе и один из участников получил травму. Каковы ваши действия?

- а) Оставить его и продолжить путь.
- б) Оценить травму, оказать первую помощь и привести его к ближайшему безопасному месту.
- с) Позвать всех на помощь, но не пытаться оказать помощь самому.
- д) Игнорировать ситуацию и надеяться, что всё обойдётся.

9. Как правильно распределить вес в рюкзаке при упаковке на длительный поход?

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Максимальное количество баллов – 20.

Уровни:

Высокий – 20-15 б.

Средний – 14-10 б.

Низкий – 9-5 б.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ ПП	СОДЕРЖАНИЕ	СРОКИ
1	Неделя безопасности. Беседы по правилам информационной безопасности, пожарной безопасности, правилам дорожного движения. Квест-игры, квизы. Видеофильмы. Презентации.	сентябрь в течение года
2	Рассказы, беседы, видеофильмы, презентации о государственной символике России.	3 ноября 12 декабря 12 июня
3	Участие в социально-педагогическом проекте МБУДО «ДДЮТ» «Героизм сквозь века».	в течение года
4	Участие в месячнике МБУДО «ДДЮТ» «Марафон здоровья 2027».	февраль
5	Участие в тематической неделе МБУДО «ДДЮТ».	апрель
6	Участие в акциях гражданско-патриотической направленности, мероприятиях, в поддержку воинов, участвующих в специальной военной операции.	в течение года
7	Экскурсии. Туристские походы, туристические квесты.	в течение года
8	Участие в туристических слетах, соревнованиях по спортивному ориентированию.	в течение года
9	Экологическое просвещение.	в течение года
10	Участие родителей в воспитательной работе: консультации, собрания, социальное и досуговое взаимодействие.	в течение года