



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. БЕРЕЗНИКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»**

---

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом МАУ ДО ДДЮТЭ  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ДДЮТЭ  
С. А. Чернавина  
приказ от 29.08.2025 №188

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность: физкультурно-спортивная.  
Возраст обучающихся: 10-17 лет.  
Срок реализации программы: 6 лет.

*Автор-разработчик:*  
Хворова Тамара Владимировна, педагог  
дополнительного образования

Березники, 2025

## **Введение**

В современном мире с приходом цифровых технологий во все сферы жизни человека наряду с положительными тенденциями развития общества, возникли также и ряд проблем, связанные с физическим и психическим здоровьем человека, главными из которых стали гиподинамия и интернет-зависимость. Особенно разрушительным это стало для подростков.

Увлечение детей спортивным туризмом может стать для них не только привлекательной формой досуга, улучшить физическую форму и сохранить здоровье, но и сделать подростков волевыми, ответственными и увлеченными людьми.

Спортивный туризм как вид спорта был включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтверждён Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов» (зарегистрировано в Минюсте России 28.04.2012 № 24027).

Возник данный вид спорта из самодеятельного туризма, который активно развивался в XX веке и был самым культурно-массовым, спортивно-оздоровительным направлением, доступным для всех слоев населения.

Сегодня спортивный туризм – это отдельная спортивная дисциплина, которая носит национальный характер, не имеющий аналогов в других странах. Это по-прежнему массовый и доступный вид деятельности для граждан России. Развитием спортивного туризма в стране занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет – Федерация спортивного туризма России, в городе Березники – общественная организация «Березниковская городская федерация спортивного туризма» и МАУ ДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий» (МАУ ДО ДДЮТЭ).

Программа «Спортивный туризм» разработана в 2017 году педагогом дополнительного образования Чертановым В.К. В программу внесены уточнения, изменения последователем развития детского спортивно-туристского движения Хворовой Т.В. в 2021 году.

В нашем городе под руководством квалифицированных специалистов спортивным туризмом занимаются дети и подростки более 20 лет. Юные спортсмены успешно участвуют в соревнованиях муниципального, регионального и российского уровня, получают спортивные разряды и награды.

В 2020-2021 учебном году тринадцать обучающихся выполнили спортивный разряд «Кандидат мастера спорта», два человека выполнили норматив «Золотой значок» комплекса «Готов к труду и обороне», тринадцать обучающихся получили премию «Гордость Пермского края».

## Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм»

### Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

#### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа **«Спортивный туризм»** реализуется на базе учреждения дополнительного образования «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий» - многопрофильного учреждения, в котором туристско-краеведческая деятельность является одним из ведущих направлений работы с детьми.

Программа «Спортивный туризм» (далее – программа) относится к программам **туристско-краеведческой направленности**.

Спланированные выходы на маршрут в природной местности или черте города (организованные походы и экскурсии) расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являясь прекрасным средством познания истории и культуры родного края, благодаря чему воспитывают у детей любовь и бережливость к родной земле. Состязания юных туристов в умениях и навыках преодоления природных экстремальных препятствий укрепляет в подростках веру в свои силы и знания.

Реализация программы «Спортивный туризм» предполагает организацию деятельности детского объединения в строгом соответствии с:

- основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации, Пермского края, г.Березники и МАУ ДО «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий»;
- нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ;
- правилами соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ;
- инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293);
- данной программой «Спортивный туризм».

#### 1.1.1. Актуальность программы

Авторы программы – действующие спортсмены, члены Сборной Пермского края по спортивному туризму, считают, что **актуальность** данной программы «Спортивный туризм» заключается в следующем:

- программа строго соответствует основной миссии «Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов» (утв. Президентом РФ 03.04.2012 № Пр-827) – создание условий для развития способностей всех детей и молодёжи независимо от места жительства, социального положения и финансовых

возможностей семьи, а также выполняет важную спортивно-оздоровительную роль среди подрастающего поколения на доступной бюджетной основе;

- спортивный туризм как дополнительное образование развивает у детей и подростков физические, морально-волевые и специальные психологические качества, чувство коллективизма, патриотизма и товарищества;
- физическая подготовка, знания и умения, полученные в ходе учебно-тренировочного процесса, спортивные звания и разряды, инструкторская и судейская подготовка – способствуют поступлению выпускника школы и УДО в престижные ВУЗы, академии и другие учебные заведения.
- программа может послужить начальным этапом в профессиональном самоопределении подростка. Специализированные знания и навыки спортивного туризма позволяют быстро адаптироваться и приступить к работе по многим профессиям и в видах, связанных со спортивной деятельностью: тренером, педагогом инструктором по туризму, судьей соревнований, спасателем МЧС, военным, стать специалистом в области туристской индустрии, менеджером организации и пр.

### **1.1.2. Новизна и отличительные особенности программы**

Разработанные типовые программы для туристского многоборья в России: «Спортивный туризм: туристское многоборье» (под ред. Д.В. Смирнова, Москва «Советский спорт», 2003 г.); «Юные туристы-многоборцы» (автор Махов И.И., Москва, ФЦДЮТуК, 2007) – несколько устарели и потеряли свою актуальность. Понятие «туристское многоборье», как самостоятельный туризм, существовавший в 1990-2000-х годах, трансформировалось в единую классификацию отдельных спортивных дисциплин: *дисциплина – дистанции* и *дисциплина – маршруты* со своими Правилами и Регламентом проведения соревнований. Новый взгляд на спортивный туризм потребовал нового подхода к методам воспитания, обучения и научения подростков.

Березниковские школьники на протяжении многих лет проявляют интерес к занятиям спортивным туризмом. Возникла необходимость разработки **новой** программы, соответствующей требованиям и пригодной для реализации в условиях нашего учреждения.

Для разработки программы были использованы вышеуказанные программы (Махов И.И., Федотов А.Е.), а также личный многолетний опыт как действующих спортсменов, так и в качестве педагогов дополнительного образования и тренеров-преподавателей.

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в следующем:

- концептуально **новое** содержание предлагаемых тем по виду спорта «Спортивный туризм – дисциплина – дистанции». В предлагаемой программе пересмотрены и адаптированы учебно-воспитательный подход, технологии, методы и приёмы обучения (научения) обучающихся с учётом новых требований вида спорта «Спортивный туризм» за 2020 год;
- в настоящую программу внесены изменения в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей», «Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в РФ» от 29.09.2006 № 06-1479, нормами ГТО от 19.08.2014 № 705;

- использованы материалы по обобщению передового опыта работы тренеров по спортивному туризму;
- первый вариант программы был разработан в 2007 году на 5 лет обучения и периодически дорабатывался; в текущем периоде программа пересматривается как долгосрочный курс обучения в области спортивного туризма на 9 лет. В настоящее время программа переработана и утверждена в 2021 году сроком реализации – 6 лет.

#### **1.1.5. Адресат программы**

Программа адресована учащимся общеобразовательных школ в возрасте от 9 до 18 лет.

Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определённым уровнем развития её познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

*Младший школьный возраст — 6-10 (7-11) лет.* Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности – учения, которое выступает как важная общественная деятельность, носит коммуникативный характер. Младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия, что очень важно для занятий спортом.

*Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет.* Этот период считается «кризисным»; в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

*Старший школьный возраст – 15-17 лет (ранняя юность).* Характеризуется открытием своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст – начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

*Юношеский возраст – от 14 до 18 лет.* В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в этом возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности – учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

На каждом этапе обучения зачисление обучающихся в учебную группу производится с учётом количества учащихся, их возраста, физической и технической подготовленности (Таблица 1). На начальном этапе принимаются все желающие без предварительного отбора при условии противопоказаний врача: учащиеся начальной, средней и старшей ступеней, заинтересованные в сохранении и укреплении своего здоровья, стремящиеся к физическому совершенству и нацеленные на разностороннее личностное развитие.

**1.1.6. Объем и срок освоения программы** – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы, отражены в таблице 1.

Этапы учебно-тренировочного процесса и объем нагрузки Таблица 1

| Этапы учебно-тренировочного процесса | Период обучения | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Объем учебно-тренировочной нагрузки |       |
|--------------------------------------|-----------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|-------|
|                                      |                 |                                        |                                                  | в неделю                            | в год |
| Начальной подготовки                 | 1 год           | 15                                     | 15                                               | 4                                   | 144   |
| Учебно-тренировочный                 | 2 год           | 12                                     | 15                                               | 6                                   | 216   |
|                                      | 3 год           | 12                                     | 12                                               | 6                                   | 216   |
|                                      | 4 год           | 10                                     | 12                                               | 8                                   | 288   |
|                                      | 5 год           | 6                                      | 10                                               | 8                                   | 288   |
| Спортивного совершенствования        | До года         | 4                                      | 10                                               | 8                                   | 288   |
|                                      | Свыше года      | 4                                      | 10                                               | 8                                   | 288   |
| Высшего спортивного мастерства       | Весь период     | 4                                      | 8                                                | 8                                   | 288   |

### 1.1.7. Формы обучения

Основная форма обучения – очная; допускается очно-заочная форма. В условиях карантинных мер предусмотрена *дистанционная форма обучения*, выдача теоретических и практических заданий на изучение новых тем и проработку заранее усвоенного материала (работа в данном случае с обучающимися проводится на интернет-платформах Skype и Zoom).

### 1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

На *этапе начальной подготовки* ведётся базовая подготовка по спортивному туризму учащихся начальных и средних классов; прививаются первичные навыки и умения преодоления типовых препятствий, встречающихся в дисциплине – дистанции – пешеходная и лыжная; воспитывается любовь к спорту и здоровому образу жизни.

В *учебно-тренировочную группу* отбор производится по уровню физической подготовки и специальным техническим навыкам. На этом этапе обучающиеся определяются с избранным видом спорта и ставят перед собой спортивные цели и задачи.

Этап *спортивного совершенствования* предполагает формирование группы из числа технически подготовленных обучающихся, мотивированных на спортивный результат и спортивное самосовершенствование.

Этап *высшего спортивного мастерства* предполагает дальнейшую физическую, тактико-техническую и соревновательную подготовку обучающихся, определившихся с избранным видом спорта и достигших уровня спортивного мастерства. Обучающиеся высшего мастерства передают опыт менее подготовленным обучающимся, являются их мотиватором на достижение результата.

Объединения сформированы по интересам, в группы учащихся одного возраста, проявляющих интерес к занятиям физкультурой и спортом, предпочитающих здоровый образ жизни. Состав группы постоянный (Таблица 2).

Порядок зачисления учащихся в группы спортивной подготовки Таблица 2

| Группы | Период обучения | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы | Порядок зачисления учащихся в группы спортивной подготовки |         |
|--------|-----------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------|
|        |                 |                                        |                                           | Норматив                                                   | Возраст |

|                                   |             |    | (чел.) | спортивного<br>разряда | лет           | класс |
|-----------------------------------|-------------|----|--------|------------------------|---------------|-------|
| Начальной подготовки              | 1 год       | 15 | 15     | без разряда            | 10-17         | 3-4   |
| Учебно-тренировочный              | 2 год       | 12 | 15     | «Юный турист»          | 11-18         | 5     |
|                                   | 3 год       | 12 | 12     | 2-3 юношеский          | 12-18         | 6     |
|                                   | 4 год       | 10 | 12     | 3 взрослый             | 13-18         | 7     |
|                                   | 5 год       | 6  | 10     | 2 взрослый             | 14-18         | 8     |
| Спортивного<br>совершенствования  | До года     | 4  | 10     | 1 взрослый             | 15-18         | 9     |
|                                   | Свыше года  | 4  | 10     | КМС                    | 16-18         | 10    |
| Высшего спортивного<br>мастерства | Весь период | 4  | 8      | МС                     | 17 и<br>более | 11    |

Программа «Спортивный туризм» как система спортивной подготовки представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования согласно Правилам спортивного туризма и нормам ГТО. Система спортивной подготовки состоит из шести видов подготовки: физическая подготовка (ОФП и СФП), тактико-техническая подготовка (теория), учебно-тренировочная подготовка (практика), специальная психологическая подготовка (развитие морально-волевых качеств), медицинский контроль (самоконтроль), соревнования и походы.

Туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и одновременно изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины.

Содержание программы направленно на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

#### **1.1.9. Режим занятий**

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий и соблюдением требований СанПиН.

### **1.2. Цель и задачи программы**

Цель данной программы - развитие физических способностей и укрепление здоровья учащихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности, создание условий для выявления и развития способностей одаренных детей, создание условий для развития мастерства обучающегося в области спортивного туризма и в конечном итоге, самоопределения одаренного ребенка.

Программа направлена на решение следующих образовательных задач:

#### Обучающие:

- формирование знаний и умений по спортивному туризму;
- формирование знаний о нормативных основах спортивного туризма;
- формирование компетентности у учащихся в области спортивного туризма.

#### Развивающие:

- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни;
- гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.

#### Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма;
- формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию;
- формирование бережного отношения друг к другу, взаимоотношений учащихся в команде.

### 1.3. Содержание программы

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний и умений по технике и тактике спортивного туризма, физической подготовки, в области ориентирования, скалолазания, оказания первой помощи, а также судейской и инструкторской практики, получение спортивных разрядов и званий.

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 1 год обучения

| Этап начальной подготовки      |                                                             |                         |        |          |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|----------|
| №                              | Наименование тем, разделов                                  | Количество часов        |        |          |
|                                |                                                             | Всего                   | Теория | Практика |
| Спортивно-туристский модуль    |                                                             |                         |        |          |
| 1.                             | Вводное занятие. Введение в программу                       | 2                       | 2      | -        |
| 2.                             | Общая физическая подготовка                                 | 24                      | 2      | 22       |
| 2.1                            | Подвижные игры и игровые упражнения с предметами            | 20                      | 1      | 19       |
| 2.2                            | Гимнастика и акробатика                                     | 4                       | 1      | 3        |
| 3.                             | Технико-тактическая подготовка                              | 30                      | 12     | 18       |
| 3.1                            | Азбука (виды) спортивного туризма                           | 4                       | 4      | -        |
| 3.2                            | Природные препятствия и техника их преодоления              | 12                      | 4      | 8        |
| 3.3                            | Специальное туристское снаряжение                           | 10                      | 2      | 8        |
| 3.4                            | Групповое туристское снаряжение                             | 4                       | 2      | 2        |
| 4.                             | Специально-психологическая подготовка:                      | 4                       | 2      | 2        |
| 4.1                            | Распорядок дня и дисциплинированное поведение               | 2                       | 2      | -        |
| 4.2                            | Взаимоотношения в коллективе, коммуникация                  | 2                       | -      | 2        |
| 5.                             | Интегральная подготовка                                     | 41                      | -      | 41       |
| 5.1                            | Отработка навыков преодоления препятствий                   | 30                      | -      | 30       |
| 5.2                            | Состязание на полосе препятствий                            | 11                      | -      | 11       |
| 6.                             | Культура безопасности                                       | 4                       | 2      | 2        |
| 6.1                            | Инструктажи по технике безопасности и ПДД                   | В течение учебного года |        |          |
| Туристско-краеведческий модуль |                                                             |                         |        |          |
| 7.                             | Краеведение                                                 | 3                       | 1      | 2        |
| 7.1                            | Викторина «Достопримечательности города Березники»          | 1                       | 1      | -        |
| 7.2                            | Экскурсия по городу «Улицы микрорайона»                     | 2                       | -      | 2        |
| 8.                             | Участие в соревнованиях, тематических мероприятиях, походах | 28                      | 4      | 24       |
| 8.1                            | Подготовка и участие в соревнованиях, мероприятиях          | 16                      | 2      | 14       |
| 8.2                            | Подготовка к учебно-тренировочному походу (УТП)             | 4                       | 2      | 2        |
| 8.3                            | УТП (по отдельному плану)                                   | 8                       | -      | 8        |
| 9.                             | Диагностика знаний, умений, навыков                         | 4                       | 2      | 2        |
| 9.1                            | Входная, промежуточная диагностика; итоговая аттестация     | В течение учебного года |        |          |
| 10.                            | Итоговое занятие                                            | 4                       | -      | 4        |
| Всего                          |                                                             | 144                     | 25     | 119      |

#### СОДЕРЖАНИЕ. 1 год обучения

##### 1. Вводное занятие

Введение в программу. Знакомство детей друг с другом, руководителем. Ознакомление учащихся с содержанием работы объединения и планом занятий I года обучения. Правила



поведения в спортивном клубе. Значение физкультуры и спорта для развития детей. Диагностика первоначальных знаний детей.

Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в учебных помещениях, спортзале), по ПДД.

## **2. Общая физическая подготовка**

2.1. Подвижные игры и игровые упражнения: правила игр и упражнений, соблюдение правила игр.

*Практика:* пионербол, футбол, баскетбол, «захват флага», и др.

2.2. Гимнастика и акробатика: основные элементы разминки и общеразвивающие физические упражнения на равновесие и координацию.

*Практика:* кувырки, мостик, «березка» и др.

## **3. Техничко-тактическая подготовка**

3.1. Азбука спортивного туризма: виды спортивного туризма (пешеходный, водный, лыжный, спелео, горный, велосипедный и др.), основные отличия и похожести видов спортивного туризма.

3.2. Природные препятствия и техника их преодоления: виды природных препятствий, способы и методы их преодоления.

*Практика:* преодоление природных препятствий

3.3. Специальное туристское снаряжение: туристское снаряжение (рюкзак, спальник, пенка, страховочная система, карабин, веревка и др.).

*Практика:* одевание страховочной системы самостоятельно, виды карабинов, работа с веревкой.

3.4. Групповое туристское снаряжение: палатка, котел, примус, тент, катамаран и др.

*Практика:* постановка палатки, сбор катамарана.

## **4. Специально-психологическая подготовка**

4.1. Распорядок дня и дисциплинированное поведение: распорядок дня, график тренировок, правильное поведение в тренировочном процессе.

*Практика:* соблюдение распорядка тренировок и техники безопасности на занятиях.

4.2. Взаимоотношения в коллективе, коммуникация: этика общения в группе, помощь друг другу, терпение.

## **5. Интегральная подготовка**

5.1. Отработка навыков преодоления препятствий: индивидуальное прохождение препятствий, командное прохождение препятствий, отработка приемов преодоления препятствий.

*Практика:* навесная переправа, параллельные перила, подъём по склону, спуск по склону

5.2. Состязание на полосе препятствий:

*Практика:* закрепление навыка преодоления препятствий в соревновательной форме индивидуально, в команде, в эстафете; с учётом времени и без учёта времени.

## **6. Культура безопасности**

6.1. Инструктажи по технике безопасности и ПДД: на занятиях в учебно-тренировочном зале по спортивному туризму, на занятиях на лыжах, на массовых мероприятиях.

## **7. Краеведение**

7.1. Викторина «Достопримечательности города».

7.2. Экскурсия по городу: «Улицы микрорайона».

## **8. Участие в соревнованиях, тематических мероприятиях, походах.**

8.1. Подготовка и участия в соревнованиях и мероприятиях.

Соревнования по спортивному туризму уровня учреждения, внутриклубные мероприятия, массовые мероприятия.

8.2. Подготовка к учебно-тренировочному походу: подготовка снаряжения, обязанности в походе, установка и снятие тента и др.

8.3. Учебно-тренировочный поход.

*Практика:* Учебно-тренировочный поход с элементами преодоления природных препятствий район р.Быгель.

## **9. Диагностика знаний, умений и навыков.**

9.1. Входная, промежуточная диагностика, итоговая аттестация (проводится в течение учебного года).

Входная диагностика: анкета; промежуточная диагностика: *сдача нормативов по общей физической подготовке.*

Итоговая аттестация: тест-задание по туристскому снаряжению и видам природных препятствий,

*Практика:* сдача нормативов по общей физической подготовке, преодоление полосы препятствий.

**10. Итоговое занятие:** внутриклубное мероприятие по итогам 1 года обучения.

### ***По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны:***

- иметь представление о базовых терминах и понятиях в области спортивного туризма;
- знать основные приёмы преодоления типовых препятствий;
- иметь представление о специальном и групповом туристском снаряжении;
- знать правила личной гигиены и поведения на занятиях;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня;
- иметь представление о достопримечательностях родного города

### ***обучающиеся овладеют умениями:***

- самостоятельно работать со специальным снаряжением;
- преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения и без него;
- работать в коллективе и индивидуально;
- сдачи нормативов по ОФП.

Годовой план занятий в объединениях «Спортивного туризма» на этапе учебно-тренировочной подготовки (2-5 годы) вследствие специфики летних и зимних соревнований состоит из двух периодов: подготовительного и соревновательного, которые в свою очередь делятся на этапы (Таблица 3)

Периоды подготовки учащихся 2-5 годов обучения

Таблица 3

| Подготовительный период       |                          | Соревновательный период  |                                    |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| Этап осенне-зимней подготовки | Этап весенний подготовки | Этап зимних соревнований | Этап основных соревнований         |
| август, ноябрь, январь        | март, апрель             | декабрь, февраль.        | сентябрь, октябрь, май, июнь, июль |

\*Продолжительность, содержание и структура периодов подготовки спортсменов спортивного туризма зависят от степени подготовленности группы, этапа подготовки, календаря соревнований, сроков появления и схода снежного покрова и других причин.

### **Задачи подготовительного периода**

Сохранение определённой степени тренированности, снижение психической напряжённости с помощью активного отдыха, переключение на занятия другими видами спорта. Создание предпосылок для достижения спортивной формы, повышение общего уровня функциональных возможностей организма путем всестороннего развития его физических качеств. Формирование и совершенствование умений, навыков технической, тактической подготовки. Развитие волевых качеств и спортивного трудолюбия.

### Задачи соревновательного периода

Поддержание состояния спортивной формы средствами общей и специальной физической подготовки. Приобретение спортивного опыта. Проверка технических навыков и тактического умения в условиях соревнований. Развитие и совершенствование основных физических качеств. Сохранение высокого уровня спортивной формы, дальнейшее совершенствование технических навыков и тактических умений. Участие в основных соревнованиях и походах сезона.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 2 год обучения**

| Этап учебно-тренировочной подготовки |                                                             |                         |        |          |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|----------|
| №                                    | Наименование тем, разделов                                  | Количество часов        |        |          |
|                                      |                                                             | Всего                   | Теория | Практика |
| Спортивно-туристский модуль          |                                                             |                         |        |          |
| 1.                                   | Вводное занятие                                             | 2                       | 2      | -        |
| 2.                                   | Общая физическая подготовка:                                | 36                      | 3      | 33       |
| 2.1                                  | Подвижные игры и игровые упражнения с предметами            | 18                      | 2      | 16       |
| 2.2                                  | Гимнастика и акробатика                                     | 9                       | -      | 9        |
| 2.3                                  | Легкая атлетика                                             | 9                       | 1      | 8        |
| 3.                                   | Специальная физическая подготовка                           | 12                      | -      | 12       |
| 3.1                                  | Кардио (аэробные) упражнения                                | 12                      | -      | 12       |
| 4.                                   | Технико-тактическая подготовка:                             | 28                      | 10     | 18       |
| 4.1                                  | Виды дистанций по передвижению участников                   | 2                       | 2      | -        |
| 4.2                                  | Типовые этапы (препятствия) на дистанциях                   | 6                       | 3      | 3        |
| 4.3                                  | Технические приемы и их применение на этапах                | 6                       | 1      | 5        |
| 4.4                                  | Судейская страховка и самостраховка на этапах               | 6                       | 2      | 4        |
| 4.5                                  | Снаряжение, применяемое на дистанциях                       | 8                       | 2      | 6        |
| 5.                                   | Специально-психологическая подготовка:                      | 6                       | 2      | 4        |
| 5.1                                  | Взаимоотношения в коллективе, коммуникация                  | 4                       | 1      | 3        |
| 5.2                                  | Риски на дистанциях и страхи участника                      | 2                       | 1      | 1        |
| 6                                    | Интегральная подготовка:                                    | 90                      | -      | 90       |
| 6.1                                  | Отработка навыков преодоления этапов                        | 75                      | -      | 75       |
| 6.2                                  | Состязание на дистанциях 1 класса                           | 15                      | -      | 15       |
| 7.                                   | Культура безопасности                                       | 4                       | 2      | 2        |
| 7.1                                  | Инструктажи по технике безопасности и ПДД                   | В течение учебного года |        |          |
| Туристско-краеведческий модуль       |                                                             |                         |        |          |
| 8                                    | Краеведение:                                                | 2                       | 2      | -        |
| 8.1                                  | Викторина «По памятным местам города»                       | 2                       | 2      | -        |
| 9.                                   | Участие в соревнованиях, тематических мероприятиях, походах | 24                      | 4      | 20       |
| 9.1                                  | Подготовка и участие в соревнованиях, мероприятиях          | 16                      | 2      | 14       |
| 9.2                                  | Подготовка к учебно-тренировочному походу (УТП)             | 4                       | 2      | 2        |
| 9.3                                  | УТП (по отдельному плану)                                   | 4                       | -      | 4        |
| 9.4                                  | Медицинский контроль, посещение диспансера                  | В течение учебного года |        |          |
| 10.                                  | Диагностика знаний, умений, навыков                         | 4                       | 2      | 2        |
| 10.1                                 | Промежуточная диагностика; итоговая аттестация              | В течение учебного года |        |          |
| 11.                                  | Итоговое занятие                                            | 8                       | -      | 8        |
| Всего                                |                                                             | 216                     | 27     | 189      |

## СОДЕРЖАНИЕ. 2 год обучения (УТП - 2)

### **1. Вводное занятие.**

Введение в программу. Ознакомление учащихся с содержанием работы объединения и планом занятий на 2 году обучения. Правила поведения в спортивном клубе. Значение соревнований для развития детей. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в учебных помещениях, спортзале), по ПДД.

### **2. Общая физическая подготовка**

2.1. Подвижные игры и игровые упражнения: правила игр и упражнений, соблюдение правил игр.

*Практика: пионербол, футбол, баскетбол, «захват флага», и др.*

2.2. Гимнастика и акробатика:

*Практика: разминка, работа над равновесием и координацией своих движений, упражнения на развитие гибкости.*

2.3. Легкая атлетика: техника бега, техника выполнения прыжка в длину с места и разбега, метание мяча.

*Практика: короткие дистанции бегом: 30, 60, 100 и 200 метров, прыжок в длину с места и с разбега, метание мяча.*

### **3. Специальная физическая подготовка**

3.1. Кардио (аэробные) упражнения: польза беговых тренировок для организма

*Практика: прыжки на скакалке, прыжки через препятствия, беговые отрезки на скорость.*

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

4.1. Виды дистанций по передвижению участников: виды дистанций (пешеходный и лыжный), основные характеристики индивидуального, парного и командного прохождения этапов.

4.2. Типовые этапы (препятствия) на дистанциях: виды этапов на дистанциях: спуск по склону, подъем по склону, преодоление оврага по параллельным перилам, навесной переправе, бревну, преодоление болота и брода, классификация препятствий.

*Практика: преодоление этапов: спуск по склону, подъем по склону, преодоление оврага по параллельным перилам, навесной переправе, бревну*

4.3. Технические приемы и их применение на этапах, технические приемы, умение преодолевать препятствие, применение технических приемов в соответствии с данными условиями этапа.

*Практика: дистанция — пешеходная, связка, группа (1 класс дистанции)*

4.4. Судейская страховка и самостраховка на этапах: страховка, судейская страховка и самостраховка.

*Практика: работа в парах, группах со страховкой на этапах (спуск по перилам, навесная переправа, параллельные перила, скальная стенка, бревно, вертикальный маятник)*

4.5. Снаряжение, применяемое на дистанциях: специальное снаряжение, основные характеристики специального снаряжения.

*Практика: применение специального снаряжения на этапах.*

### **5. Специально-психологическая подготовка**

5.1. Взаимоотношения в коллективе, коммуникация: конфликты на тренировки и понимание чем заканчиваются ссоры, понимание слово «дружба», «товарищ», умение относится друг к другу с уважением и пониманием, решение спорных вопросов решать с педагогом, ведение дружеских диалогов в решении общих задач.

*Практика: игры на сплочение команды, на коммуникацию, на доверие.*

5.2. Риски на дистанциях и страхи участника: опасности в неправильном выполнении технического приема и их последствия, соблюдение техники безопасности.

### **6. Интегральная подготовка**

6.1. Отработка навыков преодоления этапов: индивидуальное прохождение этапов, командное прохождение этапов, отработка приемов преодоления этапов в парах.

*Практика: дистанция — пешеходная 1 класса (связка, группа).*

6.2. Состязание на дистанциях 1 класса: закрепление навыка преодоления этапов 1 класса в соревновательной форме индивидуально, в команде, в эстафете. С учетом времени и без учета времени.

*Практика: дистанция — пешеходная (личная, связка, группа) 1 класса.*

## **7. Культура безопасности**

7.1. Инструктажи по технике безопасности и ПДД: на занятиях в учебно-тренировочном зале по спортивному туризму, на занятиях на лыжах, на массовых мероприятиях и др.

## **8. Краеведение**

8.1. Викторина по памятным местам города: вопросы по улицам и памятникам города.

## **9. Участие в соревнованиях, тематических мероприятиях, походах.**

9.1. Подготовка и участие в соревнованиях и мероприятиях: Краевые соревнования по спортивному туризму, Первенство Пермского края по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, Первенство города по спортивному туризму, массовые мероприятия («Лыжня России», «Кросс нации», легкоатлетический пробег «Подснежник») и др.

9.2. Подготовка к учебно-тренировочному походу: подготовка снаряжения, обязанности в походе, установка и снятие тента и др.

9.3. Учебно-тренировочный поход (УТП): «Каменный город».

9.4 Медицинский контроль, посещение диспансера: медицинский осмотр спортсменов (для чего необходим медицинский контроль специалиста)

*Практика: посещение спортивного врача, прохождение диспансера..*

## **10. Диагностика знаний, умений, навыков.**

Промежуточная аттестация: тест по применению судейской страховке и само страховке участника.

*Практика: сдача нормативов по ОФП.*

Итоговая аттестация: тест на знание препятствий 1 класс, применение специального снаряжения.

*Практика: сдача нормативов по ОФП, дистанция — пешеходная (личная) 1 класса.*

## **11. Итоговое занятие:** участие в Первенстве города по спортивному туризму, УТП.

***По окончании 2-го года обучения обучающиеся должны:***

- иметь представление о видах дистанций в спортивном туризме;
- знать приёмы преодоления этапов 1 класса дистанции;
- знать специфику судейской страховки и само страховки;
- иметь представление о рисках на дистанциях;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня

***обучающиеся овладеют умениями:***

- самостоятельно работать со специальным снаряжением;
- преодолевать препятствия дистанции 1 класса;
- пользоваться судейской страховкой и обеспечивать само страховку на этапах;
- преодолевать страх опасности, доверяя собственным силам и команде;
- сдавать нормативы по ОФП и ТП.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 3 год обучения

| Этап учебно-тренировочной подготовки |                                                             |                         |        |          |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|----------|
| №                                    | Наименование тем, разделов                                  | Количество часов        |        |          |
|                                      |                                                             | Всего                   | Теория | Практика |
| Спортивно-туристский модуль          |                                                             |                         |        |          |
| 1                                    | Вводное занятие                                             | 2                       | 2      | -        |
| 2.                                   | Общая физическая подготовка:                                | 37                      | 2      | 35       |
| 2.1                                  | Спортивные игры                                             | 8                       | -      | 8        |
| 2.2                                  | Гимнастика и акробатика                                     | 5                       | -      | 5        |
| 2.3                                  | Легкая атлетика                                             | 15                      | 1      | 14       |
| 2.4                                  | Лыжная подготовка                                           | 9                       | 1      | 8        |
| 3.                                   | Специальная физическая подготовка                           | 10                      | 1      | 9        |
| 3.1                                  | Кардио (аэробные) упражнения                                | 6                       | 1      | 5        |
| 3.2                                  | Упражнения с предметами                                     | 4                       | -      | 4        |
| 4.                                   | Технико-тактическая подготовка:                             | 20                      | 5      | 15       |
| 4.1                                  | Блоки этапов на дистанциях 1 и 2 класса                     | 2                       | 2      | -        |
| 4.2                                  | Технические приемы и их применение на блоке этапов          | 3                       | -      | 3        |
| 4.3                                  | Техника взаимодействия участников в парах и группах         | 8                       | 1      | 7        |
| 4.4                                  | Командная страховка и сопровождение на этапах               | 4                       | 1      | 3        |
| 4.5                                  | Манипуляция с туристским снаряжением                        | 3                       | 1      | 2        |
| 5.                                   | Специально-психологическая подготовка:                      | 5                       | 3      | 2        |
| 5.1                                  | Положительные качества спортсмена                           | 2                       | 1      | 1        |
| 5.2                                  | Формирование воли и характера                               | 3                       | 2      | 1        |
| 6.                                   | Интегральная подготовка:                                    | 80                      | -      | 80       |
| 6.1                                  | Отработка навыков преодоления этапов                        | 70                      | -      | 70       |
| 6.2                                  | Состязание на дистанциях 1и 2 класса                        | 10                      | -      | 10       |
| 7.                                   | Культура безопасности                                       | 2                       | 2      | -        |
| 7.1                                  | Инструктажи по технике безопасности, ПДД                    | В течении учебного года |        |          |
| Туристско-краеведческий модуль       |                                                             |                         |        |          |
| 8.                                   | Краеведение:                                                | 2                       | 2      | -        |
| 8.1                                  | Викторина «Березниковцы - труженики тыла в ВОВ»             | 2                       | 2      | -        |
| 9.                                   | Участие в соревнованиях, тематических мероприятиях, походах | 46                      | 2      | 44       |
| 9.1                                  | Подготовка и участие в соревнованиях                        | 40                      | -      | 40       |
| 9.2                                  | Подготовка к учебно-тренировочному походу (УТП)             | 2                       | 2      | -        |
| 9.3                                  | УТП                                                         | 4                       | -      | 4        |
| 9.4                                  | Медицинский контроль, посещение диспансера                  | В течении учебного года |        |          |
| 10                                   | Диагностика знаний, умений, навыков                         | 4                       | 2      | 2        |
| 10.1                                 | Промежуточная диагностика; итоговая аттестация              | В течении учебного года |        |          |
| 11                                   | Итоговое занятие                                            | 8                       | -      | 8        |
| Всего                                |                                                             | 216                     | 21     | 195      |

### СОДЕРЖАНИЕ. 3 год обучения (УТП - 3)

#### 1. Вводное занятие

Введение в программу. Ознакомление учащихся с содержанием работы объединения и планом занятий на 3 году обучения. Правила поведения в спортивном клубе. Значение соревнований для развития детей. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в учебных помещениях, спортзале), по ПДД.

#### 2. Общая физическая подготовка

2.1. Подвижные игры и игровые упражнения: знание правил игр и упражнений, соблюдение правил игр, тактика в команде.

*Практика:* пионербол, футбол, баскетбол, «захват флага», и др.

2.2. Гимнастика и акробатика: правильное выполнение разминки и заминки, развитие гибкости и координации.

*Практика:* упражнение на развитие гибкости, кувырки, «мостик» и др.

2.3. Легкая атлетика: спортивная форма и обувь как средство профилактики раннего травматизма в спорте,

*Практика:* короткие и средние дистанции бегом: 60, 100, 200 и 400 метров, прыжок в длину с места и с разбега, метание мяча.

2.4. Лыжная подготовка: основной спортивный инвентарь лыжника, подбор лыж и палок.

*Практика:* передвижение скользящим шагом без палок и с палками, выполнение стойки лыжника на пологом спуске, подъём по склону лесенкой.

### **3. Специальная физическая подготовка**

3.1. Кардио (аэробные) упражнения: знания о таком пульсе.

*Практика:* прыжки на скакалке, перепрыгивание препятствий, беговые отрезки на скорость.

3.2. Упражнения с предметами:

*Практика:* работа с предметами (мяч, обруч, палки) и др.

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

4.1. Блоки этапов на дистанциях 1 и 2 класса: знание блоков этапов, типовые блоки этапов на 1 и 2 классе, основные технические приемы.

*Практика:* дистанция — пешеходная (личная, связка, группа) 1 и 2 класса.

4.2. Технические приемы и их применение на блоке этапов.

*Практика:* дистанция — пешеходная (личная) 1 и 2 класс.

4.3. Техника взаимодействия участников в парах и группах, технический прием, технические приемы в парах и группе.

*Практика:* дистанция — пешеходная (связка, группа) 1 и 2 класса.

4.4. Командная страховка и сопровождение на этапах: командная страховка и сопровождение, отличия и важность их применения, правильное пользование командной страховкой и сопровождением.

*Практика:* командная страховка и сопровождение на технических этапах: спуск по перилам, навесная переправа, параллельные перила, скалодром, бревно, вертикальный маятник).

4.5. Манипуляция с туристским снаряжением: характеристики и приемы использования основной веревки, виды узлов и их применение: проводник-восьмерка, встречный, стремя.

*Практика:* вязка узлов: проводник-восьмерка, встречный, стремя, маркировка веревки.

### **5. Специально-психологическая подготовка**

5.1. Положительные качества спортсмена: морально-волевые качества человека, положительные качества спортсмена: трудолюбие, целеустремленность, решительность, смелость, трудолюбие и решительность в упражнениях, соблюдение дисциплины и распорядок тренировочного процесса.

5.2. Формирование воли и характера: воля и характер человека, понимать, как они помогают в спорте.

### **6. Интегральная подготовка**

6.1. Отработка навыков преодоления этапов: индивидуальное прохождение этапов, командное прохождение этапов, отработка приемов преодоления этапов в парах.

*Практика:* дистанция — пешеходная (личная, связка, группа) 2 класс.

6.2. Состязание на дистанциях 1 и 2 класса:

*Практика:* преодоления этапов 1 и 2 класса в соревновательной форме индивидуально, в команде, парах и в эстафете. С учетом времени и без учета времени.

### **7. Культура безопасности**

7.1. Инструктажи по техники безопасности и ПДД: на занятиях в учебно-тренировочном зале по спортивному туризму, на занятиях на лыжах, на массовых мероприятиях и др.

## 8. Краеведение

8.1. Викторина «Березниковцы - труженики тыла в ВОВ».

## 9. Участие в соревнованиях, тематических мероприятиях, походах

9.1. Подготовка и участие в соревнованиях.

*Практика:* Краевые соревнования по спортивному туризму, Первенства Пермского края по спортивному туризму на лыжных и пешеходных дистанциях, Первенство города по спортивному туризму, массовые мероприятия («Лыжня России», «Кросс нации», легкоатлетический пробег «Подснежник»).

9.2. Подготовка к учебно-тренировочному походу: подготовка снаряжения, обязанности в походе, установка и снятие тента и др.

9.3. Учебно-тренировочный поход (УТП): грот Двухэтажная, ст. Расик, Александровский р-н.

9.4. Медицинский контроль, посещение диспансера: медицинский осмотр спортсменов.

*Практика:* прохождение диспансера, допуск врача.

## 10. Диагностика знаний, умений, навыков.

Промежуточная аттестация: тест по применению командной страховки и сопровождения на этапах 1 и 2 класса.

*Практика:* сдача нормативов по ОФП.

Итоговая аттестация: тест на знание препятствий 2 класса и применение специального снаряжения на них.

*Практика:* сдача нормативов по ОФП, дистанция — пешеходная (личная) 2 класса

**11. Итоговое занятие:** участие в Первенстве города, края по спортивному туризму.

**По окончании 3-го года обучения обучающиеся должны:**

- знать основные приёмы преодоления блоков этапов;
- уметь правильно использовать специальное снаряжение;
- иметь представление о пользе общей физической подготовки;
- иметь представление о подготовке к походу в полевых условиях;
- ежегодно проходить медицинский осмотр в спортивном диспансере;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня.

**обучающиеся овладеют умениями:**

- выполнять упражнения по физподготовке;
- преодолевать препятствия дистанции 2 класса;
- преодолевать этапы в парах и группе;
- передвигаться бегом на местности и на лыжах;
- организовывать полевой лагерь на местности;

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 4 год обучения

| Этап учебно-тренировочной подготовки |                                   |                  |        |          |
|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|
| №                                    | Наименование тем, разделов        | Количество часов |        |          |
|                                      |                                   | Всего            | Теория | Практика |
| Спортивно-туристский модуль          |                                   |                  |        |          |
| 1.                                   | Вводное занятие                   | 2                | 2      | -        |
| 2.                                   | Общая физическая подготовка:      | 42               | 3      | 39       |
| 2.1                                  | Спортивные игры                   | 15               | 1      | 14       |
| 2.2                                  | Легкая атлетика                   | 17               | 1      | 16       |
| 2.3                                  | Лыжная подготовка                 | 17               | 1      | 16       |
| 3.                                   | Специальная физическая подготовка | 37               | -      | 37       |



|                                |                                                                    |                         |           |            |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|------------|
| 3.1                            | Кардио (аэробные) упражнения                                       | 12                      | -         | 12         |
| 3.2                            | Упражнения с предметами                                            | 16                      | -         | 16         |
| 3.3                            | Упражнения с отягощениями и жгутами                                | 9                       | -         | 9          |
| 4.                             | <b>Технико-тактическая подготовка:</b>                             | <b>58</b>               | <b>7</b>  | <b>51</b>  |
| 4.1                            | Технические приемы и их применение на дистанции 2 класса           | 32                      | 2         | 30         |
| 4.2                            | Тактика в парах на дистанции 2 класса                              | 4                       | 1         | 3          |
| 4.3                            | Тактика в группе на дистанции 2 класса                             | 4                       | 1         | 3          |
| 4.4                            | Командная страховка и сопровождение на этапах                      | 4                       | 1         | 3          |
| 4.5                            | Манипуляция с туристским снаряжением                               | 9                       | 1         | 8          |
| 4.6                            | Ориентирование на местности                                        | 5                       | 1         | 4          |
| 5.                             | <b>Специально-психологическая подготовка:</b>                      | <b>9</b>                | <b>4</b>  | <b>5</b>   |
| 5.1                            | Положительное и отрицательное влияние эмоций                       | 6                       | 3         | 3          |
| 5.2                            | Психологическое состояние спортсмена на старте                     | 3                       | 1         | 2          |
| 6.                             | <b>Интегральная подготовка:</b>                                    | <b>70</b>               | <b>-</b>  | <b>70</b>  |
| 6.1                            | Отработка навыков работы в паре и группе на этапах                 | 40                      | -         | 40         |
| 6.2                            | Состязание на дистанциях 2 класса                                  | 30                      | -         | 30         |
| 7.                             | <b>Культура безопасности</b>                                       | <b>4</b>                | <b>4</b>  | <b>-</b>   |
| 7.1                            | Инструктажи по технике безопасности, ПДД                           | В течение учебного года |           |            |
| Туристско-краеведческий модуль |                                                                    |                         |           |            |
| 8.                             | <b>Краеведение:</b>                                                | <b>2</b>                | <b>2</b>  | <b>-</b>   |
| 8.1                            | Викторина «Природные объекты Прикамья»                             | 2                       | 2         | -          |
| 9.                             | <b>Участие в соревнованиях, тематических мероприятиях, походах</b> | <b>56</b>               | <b>6</b>  | <b>50</b>  |
| 9.1                            | Подготовка и участие в соревнованиях                               | 42                      | 2         | 40         |
| 9.2                            | Подготовка к учебно- тренировочному походу (УТП)                   | 6                       | 4         | 2          |
| 9.3                            | УТП                                                                | 8                       | -         | 8          |
| 9.4                            | Медицинский контроль, посещение диспансера                         | В течение учебного года |           |            |
| 10.                            | <b>Диагностика знаний, умений, навыков</b>                         | <b>4</b>                | <b>2</b>  | <b>2</b>   |
| 10.1                           | Промежуточная диагностика; итоговая аттестация                     | В течение учебного года |           |            |
| 11.                            | <b>Итоговое занятие</b>                                            | <b>4</b>                | <b>-</b>  | <b>4</b>   |
| Всего                          |                                                                    | <b>288</b>              | <b>30</b> | <b>258</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ. 4 год обучения (УТП-4)

### 1. Вводное занятие

Введение в программу. Ознакомление учащихся с содержанием работы объединения и планом занятий на 4 году обучения. Правила поведения в спортивном клубе. Значение соревнований для развития детей. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в учебных помещениях, спортзале), по ПДД.

### 2. Общая физическая подготовка

2.1. Подвижные игры и игровые упражнения: полезность игр в общем развитии организма, техника безопасности в выполнении игровых элементов, соблюдение правила игр.

*Практика: пионербол, футбол, баскетбол, «захват флага», и др.*

2.2. Легкая атлетика: т.п. спортивная форма и обувь как средство профилактики раннего травматизма в спорте.

*Практика: средние и длинные дистанции бегом: 400, 800 и 1000 метров, преодоление препятствий.*

2.3. Лыжная подготовка: основной спортивный инвентарь лыжника, мазь и парафин, спортивная одежда лыжника.

*Практика: передвижение классикой, одношажный попеременный шаг, стойка лыжника на спуске, подъём по склону «ёлочкой».*

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### **3.1. Кардио (аэробные) упражнения:**

*Практика: прыжковые упражнения, скоростные короткие отрезки с беговыми элементами.*

#### **3.2. Упражнения с предметами:**

*Практика: работа с предметами (мячи, скамейка, палки)*

#### **3.3. Упражнения с отягощениями и жгутами:**

*Практика: упражнения с весами до 2 кг, тяга жгута для развития силы ног, рук, плечевого пояса и спины.*

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

4.1. Технические приемы и их применение на 2 классе дистанции: технические приемы, типовые этапы и параметры дистанции 2 класса.

*Практика: преодоление дистанции - пешеходная 2 класса (личная) с учетом времени и без.*

4.2. Тактика в парах на дистанции 2 класса: выстраивание тактики на дистанциях 2 класса.

*Практика: применение основных тактических приемов в связках.*

4.3. Тактика в группах на дистанции 2 класса: выстраивание тактики на дистанциях 2 класса.

*Практика: применение основных тактических приемов в группах.*

4.4. Командная страховка и сопровождение на этапах: командная страховка и сопровождение, их отличия и важность применения, умение правильно пользоваться командной страховкой и сопровождением.

*Практика: работа с командной страховкой и сопровождение на этапа (подъем по перилам, спуске по перилам, наклонная навесная переправа, параллельные перила, скальная стенка, бревно, вертикальный маятник).*

4.5. Манипуляция с туристским снаряжением: характеристики и приемы использования основной веревки, виды узлов: штык, грейпвайн удавка, булинь, схватывающий узел.

*Практика: применение узлов: штык, грейпвайн удавка, булинь, схватывающий узел, раскладка и сбор веревки на этапе/после этапа*

4.6. Ориентирование на местности: ориентирование на местности, карта и компас, условные обозначения, условные знак, компас, движение по карте.

### **5. Специально-психологическая подготовка**

5.1. Положительное и отрицательное влияние эмоций: эмоции, как они влияют на состояние спортсмена и его результат, отличие положительный и отрицательный эффект от эмоций в результате прохождения дистанции.

5.2. Психологическое состояние спортсмена на старте: предстартовый страх, подготовка к старту, алгоритм положительно влияющих действий до старта и на старте.

### **6. Интегральная подготовка**

6.1. Отработка навыков работы в паре и группе на этапах:

*Практика: прохождение дистанции 2 класса, преодоления отдельных этапов.*

6.2. Состязание на дистанциях 2 класса: условия дистанции 2 класса, алгоритм подготовки к старту, спарринг.

*Практика: преодоления дистанции 2 класса в соревновательной форме индивидуально, в команде, связках. С учетом времени и без учета времени.*

### **7. Культура безопасности**

7.1. Инструктажи по техники безопасности и ПДД: на занятиях в учебно-тренировочном зале по спортивному туризму, на занятиях на лыжах, на массовых мероприятиях и др.

### **8. Краеведение**

8.1. Викторина «Природные объекты Прикамья» (речные и горные объекты Прикамья, заповедники Пермского края).

### **9. Участие в соревнованиях, тематических мероприятиях, походах**

9.1. Подготовка и участие в соревнованиях

Краевые соревнования по спортивному туризму, Первенства Пермского края по спортивному туризму на лыжных и пешеходных дистанциях, Первенство города по спортивному туризму, массовые мероприятия («Лыжня России», «Кросс нации», легкоатлетический пробег «Подснежник»).

9.2. Подготовка к учебно-тренировочному походу: должности в походе, список необходимого снаряжения и укладку рюкзака.

9.3. УТП с отработкой туристских навыков в район р.Быгель.

9.4. Медицинский контроль, посещение диспансера: медицинский осмотр спортсменов.

*Практика: прохождение диспансера, допуск врача.*

#### **10. Диагностика знаний, умений, навыков.**

Промежуточная аттестация: тест по ориентированию, знание условных знаков.

*Практика: сдача нормативов по ОФП, технические блоки на этапах.*

Итоговая аттестация: тест на знание тактических действий в связках и группе на дистанции 2 класса.

*Практика: сдача нормативов по ОФП, дистанция - пешеходная 2 класса (личная, связка, группа).*

**11. Итоговое занятие:** Участие в Первенстве края по спортивному туризму

#### ***По окончании 4-го года обучения обучающиеся должны:***

- знать основные тактические приёмы преодоления блоков этапов;
- уметь правильно использовать специальное снаряжение;
- иметь представление о подготовке к многодневному походу (сплаву);
- иметь представление о важности самовоспитания;
- ежегодно проходить медицинский осмотр в спортивном диспансере;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня

#### ***обучающиеся овладеют умениями:***

- правильно выполнять упражнения по физподготовке;
- преодолевать препятствия дистанции 2 класса в связках и группе;
- правильно передвигаться бегом на местности и на лыжах.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 5 год обучения

| Этап учебно-тренировочной подготовки |                                                             |                         |        |          |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|----------|
| №                                    | Наименование тем, разделов                                  | Количество часов        |        |          |
|                                      |                                                             | Всего                   | Теория | Практика |
| Спортивно-туристский модуль          |                                                             |                         |        |          |
| 1.                                   | Вводное занятие                                             | 2                       | 2      | -        |
| 2.                                   | Общая физическая подготовка:                                | 46                      | 2      | 44       |
| 2.1                                  | Легкая атлетика                                             | 17                      | -      | 16       |
| 2.2                                  | Лыжная подготовка                                           | 17                      | -      | 16       |
| 2.3                                  | Ориентирование на местности по выбору                       | 14                      | 2      | 12       |
| 3.                                   | Специальная физическая подготовка                           | 21                      | -      | 21       |
| 3.1                                  | Кардио (аэробные) упражнения                                | 8                       | -      | 8        |
| 3.2                                  | Упражнения с отягощениями и жгутами                         | 13                      | -      | 13       |
| 4.                                   | Технико-тактическая подготовка:                             | 63                      | 14     | 49       |
| 4.1                                  | Блоки этапов на дистанциях 3 класса                         | 8                       | 2      | 6        |
| 4.2                                  | Технические приемы и их применение на блоке этапов          | 10                      | 2      | 8        |
| 4.3                                  | Техника взаимодействия участников в парах и группах         | 21                      | 5      | 16       |
| 4.4                                  | Верхняя судейская (ВСВ) и командная (ВКС) веревка           | 4                       | 1      | 3        |
| 4.5                                  | Манипуляция с туристским снаряжением                        | 10                      | 2      | 8        |
| 4.6                                  | Ориентирование в заданном направлении                       | 10                      | 4      | 6        |
| 5.                                   | Специально-психологическая подготовка:                      | 12                      | 7      | 5        |
| 5.1                                  | Воспитание морально-волевых качеств                         | 6                       | 4      | 2        |
| 5.2                                  | Приучение к условиям «поле боя»                             | 6                       | 3      | 3        |
| 6.                                   | Интегральная подготовка:                                    | 60                      | -      | 60       |
| 6.1                                  | Отработка навыков преодоления этапов 3 класса               | 30                      | -      | 30       |
| 6.2                                  | Состязание на дистанциях 2 и 3 классов                      | 30                      | -      | 30       |
| 7.                                   | Культура безопасности                                       | 4                       | 4      | -        |
| 7.1                                  | Инструктажи по технике безопасности, ПДД                    | В течение учебного года |        |          |
| Туристско-краеведческий модуль       |                                                             |                         |        |          |
| 8                                    | Краеведение:                                                | 2                       | 2      | -        |
| 8.1                                  | Викторина «Достопримечательности Пермского края»            | 2                       | 2      | -        |
| 9.                                   | Участие в соревнованиях, тематических мероприятиях, походах | 70                      | 4      | 66       |
| 9.1                                  | Подготовка и участие в соревнованиях                        | 60                      | -      | 60       |
| 9.2                                  | Подготовка к учебно- тренировочному походу (УТП)            | 2                       | 2      | -        |
| 9.3                                  | УТП                                                         | 4                       | -      | 4        |
| 9.4                                  | Медицинский контроль, посещение диспансера                  | В течении учебного года |        |          |
| 9.5                                  | Профилактика травматизма и приемы самомассажа               | 4                       | 2      | 2        |
| 10.                                  | Диагностика знаний, умений, навыков                         | 4                       | 2      | 2        |
| 10.1                                 | Промежуточная диагностика; итоговая аттестация              | В течении учебного года |        |          |
| 11.                                  | Итоговое занятие                                            | 4                       | 2      | 2        |
| Всего                                |                                                             | 288                     | 37     | 251      |

### СОДЕРЖАНИЕ. 5 год обучения (УТП-5)

#### 1. Вводное занятие

Введение в программу. Ознакомление учащихся с содержанием работы объединения и планом занятий на 5 году обучения. Правила поведения в спортивном клубе. Значение соревнований для развития детей. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в учебных помещениях, спортзале), по ПДД.

#### 2. Общая физическая подготовка

2.1. Легкая атлетика: т.п. спортивная форма и обувь как средство профилактики раннего травматизма в спорте, питьевой режим и режим питания в спорте.

*Практика: преодоление длинные дистанции бегом: 1000, 1500 и 3000 метров, перепрыгивание препятствия на местности.*

2.2. Лыжная подготовка: классификация лыж по температуре и технике передвижения, *Практика: передвижение коньковым ходом, одновременный двухшажный коньковый ход, выполнение стойки лыжника на крутом спуске, подъём по крутому склону «елочкой».*

2.3. Ориентирование на местности по выбору: основные приемы чтения спортивной карты, маршрут сбора контрольных пунктов по выбору.

*Практика: спортивная карта и сопоставление ее на местности, построение маршрута сбора КП по выбору.*

### **3. Специальная физическая подготовка**

3.1. Кардио (аэробные) упражнения:

*Практика: прыжковые упражнения, скоростные короткие отрезки с беговыми элементами.*

3.2. Упражнения с отягощениями и жгутами:

*Практика: упражнения с весами до 3 кг, тяга жгут для развития силы ног, рук, плечевого пояса и спины.*

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

4.1. Блоки этапов на дистанциях 3 класса: типовые блоки этапов 3 класса и их модификации, схема блока этапов 3 класса и разбор на практике.

*Практика: разбор тактики прохождения блока этапов 3 класса.*

4.2. Технические приемы и их применение на блоке этапов: технические приемы и элементы преодоления блоков этапов 3 класса, описание приема на схеме.

*Практика: выполнение технических приемов на блоке этапов 3 класса.*

4.3. Техника взаимодействия участников в парах и группах: методика построения технического взаимодействия в связках и группе, умение выстраивания алгоритма действий на схеме и на местности в связках и группе.

*Практика: дистанция — пешеходная 3 класса (связка, группа)*

4.4. Верхняя судейская (ВСВ) и командная (ВКС) веревка: верхняя судейская и командная страховка, их особенности.

*Практика: применение верхней судейской и командной страховки на этапах и дистанции.*

4.5. Манипуляция с туристским снаряжением: классификацию веревок: статическая и динамическая, основная и вспомогательная, вспомогательные элементы в снаряжении туриста: переноски, эспандер, липы.

*Практика: маркировка веревки двумя способами: в руки, в ноги, сбор ее на переноски, крепление вспомогательных элементов на ИСС участника.*

4.6. Ориентирование в заданном направлении: заданный маршрут, различие линейного и кольцевого маршрута,

*Практика: передвижение по пересеченной местности с картой, движение к КП по азимуту.*

### **5. Специально-психологическая подготовка**

5.1. Воспитание морально-волевых качеств: морально-волевые качества спортсмена: воля к победе, устойчивость к поражению и др.

*Практика: состязания в спарринге с сильным и слабым партнером.*

5.2. Приучение к условиям «поле боя»: основные моменты соревновательной жизнедеятельности: от сбора снаряжения дома до получения медалей на соревновании, настрой перед стартом, диалог с партнерами и соперниками на соревнованиях и вне их.

### **6. Интегральная подготовка**

6.1. Отработка навыков преодоления этапов 3 класса: методика анализа прохождения дистанции и выполнения технического приема на основе видеоматериала.

*Практика: преодоления отдельных этапов 3 класса.*

6.2. Состязание на дистанциях 2 и 3 классов: условия дистанции 2 и 3 классов, разбор условий дистанций.

*Практика: преодоления дистанции 2 и 3 классов в соревновательной форме индивидуально, в группе, связках. С учетом времени и без учета времени.*

## **7. Культура безопасности**

7.1. Инструктажи по технике безопасности и ПДД: на занятиях в учебно-тренировочном зале по спортивному туризму, на занятиях на лыжах, на массовых мероприятиях и др.

## **8. Краеведение**

8.1. Викторина «Достопримечательности Пермского края» (достопримечательности Прикамья, городов Пермского края).

8.2. УТП по Пермскому краю: выезд в г. Чердынь и г. Пермь.

## **9. Участие в соревнованиях, тематических мероприятиях, походах**

9.1. Подготовка и участие в соревнованиях:

Краевые соревнования по спортивному туризму, Первенства Пермского края по спортивному туризму на лыжных и пешеходных дистанциях, Всероссийские соревнования по спортивному туризму, Первенство города по спортивному туризму, массовые мероприятия («Лыжня России», «Кросс нации», легкоатлетический пробег «Подснежник»).

9.2. Подготовка к учебно-тренировочному походу: должности в походе, список необходимого снаряжения и укладку рюкзака.

9.3. УТП с отработкой туристских навыков в район р. Быгель.

9.4. Медицинский контроль, посещение диспансера: медицинский осмотр спортсменов (для чего необходим медицинский контроль специалиста).

*Практика: прохождение диспансера, допуск врача.*

9.5. Профилактика травматизма и приемы самомассажа: основные травмы при занятиях спортом, алгоритм профилактических действий до травматизма.

*Практика: самомассаж ног и рук после тренировки.*

## **10. Диагностика знаний, умений, навыков.**

Промежуточная аттестация: тест по этапам 3 класса и их прохождению.

*Практика: сдача нормативов по ОФП, технических приемов в на этапах.*

Итоговая аттестация: тест на знание тактических действий в связках и группе на дистанции 3 класса.

*Практика: сдача нормативов по ОФП, дистанция- пешеходная 3 класса (личная).*

**11. Итоговое занятие:** Участие в Первенстве края по спортивному туризму, Первенство России по спортивному туризму

### ***По окончании 5-го года обучения обучающиеся должны:***

- знать основные технические приёмы преодоления блоков этапов;
- уметь правильно использовать специальное снаряжение;
- иметь представление о многодневных выездных соревнованиях;
- иметь представление о важности самовоспитания и самоконтроля;
- ежегодно проходить медицинский осмотр в спортивном диспансере;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня

### ***обучающиеся овладеют умениями:***

- вести дневник самоконтроля;
- преодолевать препятствия дистанции 3 класса в связках и группе;
- ориентироваться на местности в заданном направлении;
- ночевать в полевых условиях и принимать участие в краевых соревнованиях;
- сдавать нормативы по ОФП и ТП, в том числе на спортивные разряды;
- оказывать доврачебную помощь при ушибах и растяжениях;
- делать самомассаж после тренировочного процесса.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 6 год обучения

| Этап спортивного совершенствования |                                                      |                         |        |          |
|------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|--------|----------|
| №                                  | Наименование тем , разделов                          | Количество часов        |        |          |
|                                    |                                                      | Всего                   | Теория | Практика |
| Спортивно-туристский модуль        |                                                      |                         |        |          |
| 1.                                 | Вводное занятие                                      | 2                       | 2      | -        |
| 2.                                 | Общая физическая подготовка:                         | 37                      | 4      | 38       |
| 2.1                                | Легкая атлетика                                      | 8                       | 1      | 7        |
| 2.2                                | Лыжная подготовка                                    | 16                      | 1      | 15       |
| 2.3                                | Ориентирование на местности по выбору                | 5                       | 1      | 4        |
| 2.4                                | Скалолазание «боулдеринг»                            | 8                       | 1      | 7        |
| 3.                                 | Специальная физическая подготовка                    | 35                      | -      | 35       |
| 3.1                                | Скоростно-силовые упражнения                         | 15                      | -      | 15       |
| 3.2                                | Упражнения на силу                                   | 8                       | -      | 8        |
| 3.3                                | Упражнения на развитие выносливости                  | 12                      | -      | 12       |
| 4.                                 | Технико-тактическая подготовка:                      | 71                      | 11     | 65       |
| 4.1                                | Технические приемы и их применение на 3 классе дист. | 10                      | 2      | 8        |
| 4.2                                | Тактика в парах на дистанции 3 класса                | 15                      | 2      | 13       |
| 4.3                                | Тактика в группе на дистанции 3 класса               | 20                      | 2      | 18       |
| 4.4                                | Верхняя судейская (ВСВ) и командная (ВКС) веревка    | 4                       | 1      | 3        |
| 4.5                                | Манипуляция с туристским снаряжением                 | 12                      | 2      | 10       |
| 4.6                                | Ориентирование на местности в заданном направлении   | 10                      | 2      | 8        |
| 5.                                 | Специально-психологическая подготовка:               | 15                      | 4      | 11       |
| 5.1                                | Помехоустойчивость в соревновательной обстановке     | 10                      | 2      | 8        |
| 5.2                                | Настройка на соревновательную деятельность           | 5                       | 2      | 3        |
| 6.                                 | Интегральная подготовка:                             | 50                      | -      | 50       |
| 6.1                                | Отработка навыков преодоления этапов 3 класса        | 25                      | -      | 25       |
| 6.2                                | Состязание на дистанциях 3 класса                    | 25                      | -      | 25       |
| 7.                                 | Культура безопасности                                | 4                       | 4      | -        |
| 7.1                                | Инструктажи по технике безопасности, ПДД             | В течение учебного года |        |          |
| Туристско-краеведческий модуль     |                                                      |                         |        |          |
| 8.                                 | Краеведение:                                         | 2                       | 2      | -        |
| 8.1                                | Викторина «Красная книга Пермского края»             | 2                       | 2      | -        |
| 9.                                 | Участие в соревнованиях, тематических мероприятиях   | 64                      | 2      | 62       |
| 9.1                                | Подготовка и участие в соревнованиях                 | 60                      | -      | 60       |
| 9.2                                | Медицинский контроль, посещение диспансера           | В течение учебного года |        |          |
| 9.3                                | Профилактика травматизма и приемы самомассажа        | 4                       | 2      | 2        |
| 10.                                | Диагностика знаний, умений, навыков                  | 4                       | 2      | 2        |
| 10.1                               | Промежуточная диагностика; итоговая аттестация       | В течение учебного года |        |          |
| 11.                                | Итоговое занятие                                     | 4                       | 2      | 2        |
| Всего                              |                                                      | 288                     | 33     | 255      |

### СОДЕРЖАНИЕ. 6 год обучения (УТП-6)

#### 1. Вводное занятие

Введение в программу. Ознакомление учащихся с содержанием работы объединения и планом занятий на 6 году обучения. Правила поведения в спортивном клубе. Значение соревнований для развития детей. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в учебных помещениях, спортзале), по ПДД.

#### 2. Общая физическая подготовка

2.1. Легкая атлетика: соблюдения режима дня, смены деятельности и отдыха.

*Практика: длинные дистанции бегом: до 5000 метров по пересеченной местности.*

2.2. Лыжная подготовка: основные упражнения подготовки лыжника классическим и коньковым ходом.

*Практика: передвижение коньковым ходом, одновременный одношажный коньковый ход, стойка лыжника на крутом спуске с поворотами, подъём по крутому склону «елочкой», «лесенкой».*

2.3. Ориентирование на местности по выбору: основные приемы построения маршрута, условные знаки легенды.

*Практика: чтение спортивной карты и сопоставление ее на местности, оптимальный маршрут сбора КП по выбору, чтение легенды при взятии КП.*

2.4. Скалолазание «боулдеринг»: скалолазание, виды скалолазных программ: скорость и сложность, понимать основные технические приемы в скалолазании.

*Практика: переходы в «боулдеринге», фиксирование позиций для отдыха, контроль дыхания в процессе лазанья.*

### **3. Специальная физическая подготовка**

3.1. Скоростно-силовые упражнения:

*Практика: прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед), с высоким подниманием бедра, с подтягиванием бедер к груди, на одной ноге, на бегу с доставанием высоко висящего предмета, на бегу с поворотом в воздухе, с разбега в длину и в высоту, с разбега в высоту через предмет, через скакалку (вперед, назад); отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук), отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами).*

3.2. Упражнения на силу:

*Практика: упражнения на ноги, грудь, руки, пресс, спину с весом и без.*

3.3. Упражнения на развитие выносливости:

*Практика: упражнение берпи, скалолаз, бег, скакалка.*

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

4.1. Технические приемы и их применение на 3 классе дист.: технические приемы, используемые на дистанциях 3 класса.

*Практика: выполнение технических приемов на дистанции 3 класса.*

4.2. Тактика в парах на дистанции 3 класса: тактические моменты при преодолении дистанции 3 класса.

*Практика: тактика в связках на схеме, выполнение тактических приемов на дистанции 3 класса.*

4.3. Тактика в группе на дистанции 3 класса: тактические моменты при преодолении дистанции 3 класса.

*Практика: тактика в группе на схеме, выполнение тактических приемов на дистанции 3 класса.*

4.4. Верхняя судейская (ВСУ) и командная (ВКС) веревка: верхняя судейская и командная страховка, их особенности.

*Практика: применение верхней судейской и командной страховки на этапах и дистанции.*

4.5. Манипуляция с туристским снаряжением: «Правила Соревнований», использование специального снаряжения на дистанциях.

*Практика: выполнение требований «Правил Соревнований» при выполнении технического приема при помощи специального снаряжения: жумар, пантин, трэк, спусковое устройство, веревка.*

4.6. Ориентирование в заданном направлении: основные тактические моменты при взятии КП: бег по кривой линии, проходящей возле опорных ориентиров, выбор «тормозных» опорных ориентиров.

*Практика: планирование пути, опираясь на условия местности: рельеф, лесная зона и сетка троп и дорог.*

### **5. Специально-психологическая подготовка**



5.1. Помехоустойчивость в соревновательной обстановке: сбивающие факторы спортсмена перед стартом: плохой сон, заносчивость соперников, неисправность снаряжения, плохое самочувствие или болезнь.

*Практика: анализирование своего состояния до старта и после него, применение мотивирующих, поднимающих тонус, восстанавливающие приемы.*

5.2. Настройка на соревновательную деятельность: основы абстрагирования от ситуации, релаксация и мотивация.

*Практика: приведение организма в тонус, мысли на достижение поставленной цели.*

## **6. Интегральная подготовка**

6.1. Отработка навыков преодоления этапов 3 класса: методика анализа прохождения дистанции и выполнения технического приема на основе видеоматериала.

*Практика: преодоления дистанции 3 класса.*

6.2. Состязание на дистанциях 3 класса: чтение условий дистанции 3 класса, разбор условий дистанции.

*Практика: преодоления дистанции 3 класса в соревновательной форме индивидуально, в группе, связках. С учетом времени и без учета времени.*

## **8. Краеведение**

7.1. Викторина на тему: «Красная книга Пермского края» (редкие животные и растения Прикамья).

## **9. Участие в соревнованиях, тематических мероприятиях**

9.1. Подготовка и участие в соревнованиях.

Краевые соревнования по спортивному туризму, Первенства Пермского края по спортивному туризму на лыжных и пешеходных дистанциях, Всероссийские соревнования по спортивному туризму, Первенство города по спортивному туризму, массовые мероприятия («Лыжня России», «Кросс нации», легкоатлетический пробег «Подснежник»).

9.2. Медицинский контроль, посещение диспансера: медицинский осмотр спортсменов (для чего необходим медицинский контроль специалиста), профилактика вредных привычек и правила ЗОЖ.

*Практика: прохождение диспансера, допуск врача.*

9.3. Профилактика травматизма и приемы самомассажа: основные травмы при занятиях спортом, алгоритм профилактических действий до травматизма.

*Практика: самомассаж ног и рук после тренировки, оказание доврачебной помощи.*

## **10. Диагностика знаний, умений, навыков**

10.1. Промежуточная аттестация: тест по «Правилам соревнований» на знания пунктов касающихся спец. Снаряжения.

*Практика: сдача нормативов по ОФП, технические приемы на этапах 3 класса.*

Итоговая аттестация: тест на знание тактических действий в связках и группе на дистанции 3 класса.

*Практика: сдача нормативов по ОФП и преодоление дистанции 3 класса (индивидуально, в связках, группе).*

**11. Итоговое занятие.** Участие в Первенстве Пермского края по спортивному туризму, в Первенстве России.

### ***По окончании 6-го года обучения обучающиеся должны:***

- знать основные тактические приёмы преодоления блоков этапов;
- уметь правильно использовать специальное снаряжение;
- иметь представление о психологическом настрое перед соревнованием;
- ежегодно проходить медицинский осмотр в спортивном диспансере;
- придерживаться распорядка учебно-тренировочного дня

### ***обучающиеся овладеют умениями:***

- вести дневник самоконтроля и анализировать свои старты;

- выстраивать тактику на дистанции 3 класса в связках и группе;
- ориентироваться на местности в заданном направлении;
- оказывать доврачебную помощь при ушибах и растяжениях.

#### 1.4. Планируемые результаты

В программе «Спортивный туризм» основной акцент ставится на создание ситуации успеха у обучающихся, выявление у них склонностей, способностей и одарённости в спортивном туризме и отдельных его дисциплинах.

Программа включает следующие этапы (периоды) обучения и выполняет соответствующие задачи (Таблица 4). Для достижения результативности образовательного процесса рекомендуется соблюдать данную последовательность обучения юных спортсменов.

Задачи этапов и критерии оценки выполнения спортивных нормативов

Таблица 4

| Этапы обучения                         | Задачи этапа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Критерии оценки выполнения нормативов                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальный (1год)                       | Развитие физических способностей (быстроты, выносливости, силы, ловкости). Привитие устойчивого интереса к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом. Познание родного края через походы.                                                                                                                                                                                                                       | Выполнение норм по ОФП, сдача норматива на значок «Юный турист России»                                                                                                                                                              |
| Учебно-тренировочный (2 год)           | Развитие физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости). Овладение основными приёмами ориентирования на местности, личной техникой преодоления естественных препятствий, начальным опытом участия в городских соревнованиях. Расширение знаний о родном крае через походы.                                                                                                                           | Положительный опыт участия в городских соревнованиях, выполнение норм 2-3 юношеского спортивного разряда. Участие в УТП.                                                                                                            |
| Учебно-тренировочный (3 год)           | Повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовки. Развитие морально-волевых и психологических качеств. Овладение приёмами построения тактики в спортивном туризме и ориентировании. Воспитание чувства коллективизма через командную работу на результат.                                                                                                                                        | Положительный опыт участия в краевых соревнованиях и выполнение 3-го спортивного разряда. Овладение навыками судейства соревнований по спортивному туризму и ориентированию. Участие в степенных многодневных походах - не менее 1. |
| Учебно-тренировочный (4 год)           | Повышение уровня общей и специальной подготовки, укрепления здоровья. Совершенствование технических приёмов и тактики в спортивном туризме и ориентировании. Развитие морально-волевых качеств и психологической устойчивости. Формирование навыков судейской и инструкторской подготовки. Воспитание гражданской позиции, патриотизма.                                                                           | Стажировка в качестве инструктора с группой начальной подготовки и судейство городских соревнований. Выполнение или подтверждение 2-го спортивного разряда. Участие в походе 1 категории сложности.                                 |
| Учебно-тренировочный (5 год)           | Повышение уровня общей и специальной подготовки, совершенствование технических и тактических действий в команде, психологическая подготовка. Участие в краевых и Российских Чемпионатах и Первенствах по спортивному туризму (зимний и летний период). Воспитание спортивной воли к победе.                                                                                                                       | Выполнение 1 спортивного разряда. Инструкторская работа с группой НП. Судейская практика – СЗК. Участие в походе 2 категории сложности.                                                                                             |
| Спортивное совершенствование (до года) | Выбор избранного вида спорта. Совершенствование физической формы, повышение уровня специальной подготовки, совершенствование тактико-технических навыков в спортивном туризме. Участие в краевых и Российских Чемпионатах и Первенствах по спортивному туризму (зимний и летний период). Отбор в Сборную Пермского края по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Судейская и инструкторская практика. | Выполнение разряда КМС и звания МС. Инструкторская работа с группой УТП. Судейская категория – С2К. Руководство походом 1 категории сложности.                                                                                      |

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график:

- количество учебных недель: 36
- количество учебных дней: 180 - 216
- продолжительность каникул: 24 дня (в среднем)
- даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 01.09 по 31.05 ежегодно.

### 2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы способствуют имеющиеся условия: материально-техническое обеспечение, информационное, кадровое и методическое.

Образовательный процесс по данной программе осуществляется на базе МАУ ДО ДДЮТЭ, Большевицкий проезд, 7 (учебный класс по спортивному туризму и территория ДДЮТЭ – для практических/тренировочных занятий, учебный класс – для теоретических занятий); в спортивных залах образовательных учреждений по согласованию с администрацией на договорной основе с СОШ № 12, СОШ № 11. Соревнования и подготовительные сборы планируется проводить на учебно-тренировочных полигонах в черте города и его окрестностях: ГПКиО, р-н реки Быгель, л/б «Снежинка», д. Новожилова, с/к «Летающий лыжник». Выезды на соревнования краевого и российского уровня планируются согласно официальному Всероссийскому календарному плану по спортивному туризму (см. [www.tmmoscow.ru](http://www.tmmoscow.ru)), а также календарному плану мероприятий ДДЮТЭ и Федерации спортивного туризма города Березники.

Необходимое **оборудование** для обеспечения учебного процесса представлено в таблице 5.

Минимальный перечень учебного оборудования и инвентаря (на 15 человек)

Таблица 5

| №  | Оборудование, спортивный и туристский инвентарь | Кол-во  |
|----|-------------------------------------------------|---------|
| 1  | Веревка основная, диаметр 10 мм (40 м)          | 4 шт.   |
| 2  | Веревка основная, диаметр 10 мм (30 м)          | 6 шт.   |
| 3  | Веревка основная, диаметр 10 мм (20 м)          | 6 шт.   |
| 4  | Веревка вспомогательная, диаметр 6 мм (60 м)    | 1 шт.   |
| 5  | Система страховочная (грудная обвязка, беседка) | 15 шт.  |
| 6  | Рукавицы для страховки                          | 15 пар. |
| 7  | Карабины полуавтоматы (дюралюминиевые)          | 60 шт.  |
| 8  | Карабины полуавтоматы (стальные)                | 30 шт.  |
| 9  | Блоки и полиспаст                               | 4 шт.   |
| 10 | Жумар                                           | 15 шт.  |
| 11 | Спусковое устройство                            | 15 шт.  |
| 12 | Каска                                           | 15 шт.  |
| 13 | Пантин ножной (только для 2-5 годов обучения)   | 8 шт.   |
| 15 | Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки              | 15 пар. |
| 16 | Компас для спортивного ориентирования           | 15 шт.  |
| 17 | Планшет для зимнего ориентирования              | 15 шт.  |
| 18 | Рюкзак для степенных и категорийных походов     | 15 шт.  |
| 19 | Коврик туристский                               | 15 шт.  |
| 20 | Спальник для степенных и категорийных походов   | 15 шт.  |
| 21 | Палатка кемпинговая (4-х местная)               | 4 шт.   |
| 22 | Тент (6Х4) для бивуака                          | 2 шт.   |
| 23 | Топор походный                                  | 2 шт.   |
| 24 | Призмы для ориентирования на местности          | 10 шт.  |
| 25 | Компостеры для отметки прохождения КП           | 20 шт.  |
| 26 | Секундомер электронный                          | 2 шт.   |
| 27 | Электромегафон                                  | 1 шт.   |

|    |                                |         |
|----|--------------------------------|---------|
| 28 | Радиостанции портативные       | 3 пары. |
| 29 | Костровое оборудование         | 1 шт.   |
| 30 | Ремонтный набор                | 1 шт.   |
| 31 | Аптечка медицинская в упаковке | 1 шт.   |

### **Информационное обеспечение**

| <i>Интернет-источники</i>                                           | <i>Описание</i>                                                                |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="http://tmmoscow.ru/">http://tmmoscow.ru/</a>               | Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России |
| <a href="http://o-perm.ru/">http://o-perm.ru/</a>                   | Спортивное ориентирование Пермского края                                       |
| <a href="http://muraveynik.perm.ru/">http://muraveynik.perm.ru/</a> | ГУ ДО Пермский краевой центр «Муравейник»                                      |

### **Кадровое обеспечение**

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагогов, уровень квалификации которых соответствует задачам достижения планируемых результатов, организации образовательной деятельности обучающихся, компетентных в области туризма, физкультуры и спорта.

Целесообразно взаимодействие образовательных учреждений (школы и УДО) с целью более качественного обучения и воспитания детей.

Педагоги и специалисты, занятые в реализации данной программы

Таблица 6

| <b>Педагог/специалист</b>                                   | <b>Основные функции и задачи</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>Ф.И.О.</b> |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Руководитель объединения, специалист по спортивному туризму | Педагог дополнительного образования (руководитель объединения), реализующий программу «Спортивный туризм». Производит набор, перевод обучающихся по программе. Организует учебный процесс и срез ЗУН.                                                         |               |
| Зам. директора по УВР, СОШ № №...                           | Координирует работу классных руководителей и педагога дополнительного образования. Создает благоприятные условия для проведения учебного процесса на базе школы                                                                                               |               |
| Классный руководитель                                       | Координирует посещаемость учащихся занятий по программе. Организует встречу педагога дополнительного образования и родителей учащихся на родительском собрании. Информировать о достижениях обучающихся по программе «Спортивный туризм» администрацию школы. |               |
| Учитель физической культуры СОШ № №, ...                    | Предоставляет сведения о физической подготовленности учащихся школы, занимающихся по программе «Спортивный туризм». Совместно с педагогом дополнительного образования ведёт учет сдачи нормативов ГТО.                                                        |               |
| Медицинский работник СОШ № № ...                            | Предоставляет сведения о группе здоровья учащихся, своевременно сообщает педагогу дополнительного образования о карантине ребёнка                                                                                                                             |               |
| Социальный педагог СОШ № № ...                              | Предоставляет сведения о социальном положении учащегося педагогу дополнительного образования                                                                                                                                                                  |               |
| Специалист по спортивному ориентированию (по согласованию)  | Проводит специализированные занятия с обучающимися по программе «Спортивный туризм». Организует тренировочные старты                                                                                                                                          |               |
| Специалист по скалолазанию (по согласованию)                | Проводит специализированные занятия с обучающимися по программе «Спортивный туризм». Организует тренировочные старты                                                                                                                                          |               |
| Психолог (по согласованию)                                  | Проводит психологические тренинги с обучающимися                                                                                                                                                                                                              |               |
| Терапевт физкультурного диспансера                          | Проводит полный осмотр физической готовности обучающегося (здоровья) для участия его в спортивных состязаниях и выходов на туристский маршрут                                                                                                                 |               |

\* Для реализации программы необходимо активное участие родителей в качестве физической, материальной и духовной поддержки своего ребёнка.

**Организационный ресурс** предполагает, что занятия проводятся при соблюдении расписания, режима проведения занятий, правил техники безопасности.

### **Финансово-экономическое обеспечение**

Программа реализуется на основе бюджетного финансирования КВО и КФКиС Администрации города Березники, внебюджетной деятельности из средств МАОУ ДОД ДДЮТЭ, благотворительной помощи, привлечение спонсорских средств, родительских взносов на участие в соревнованиях и походах.

Возможные затраты при реализации программы: затраты на оборудование и спортивный инвентарь, затраты на спортивную форму, затраты на парадную форму и атрибутику, затраты на транспорт, питание в период тренировочных сборов, походов, соревнований, затраты на привлечение межвидовых специалистов, затраты на медицинское обеспечение и др.

### **2.3 Формы аттестации**

Для определения результативности освоения программы применяются следующие формы аттестации:

- формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, дневник наблюдений, грамоты, дипломы, аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, маршрутный лист, материалы анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.;
- формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, отчёт итоговый, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, туристский слёт, соревнование, фестиваль и др.

### **2.4. Оценочные материалы**

Для определения степени физической и технической подготовленности группы в объединении используются тесты, выполнение которых позволяет перейти на следующий этап подготовки. Тестирование проводится в конце учебного года при условии выполнения в полном объёме программы данного этапа обучения. В отдельных случаях допускается перевод группы на следующий этап подготовки в начале учебного года при условии выполнения контрольных нормативов и учебной программы в летний период. Нормативные тесты и ожидаемый результат от реализации программы приведены ниже в Таблицах 7,8 и 9.

Кросс-тест для определения степени подготовленности учащихся

Таблица 7

| Степень подготовленности | Рекомендуемая категория сложности похода (дистанции) | Кросс 8 км. (время в мин) |             |
|--------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|
|                          |                                                      | юноши                     | девушки     |
| Отличная                 | 4-5                                                  | 32.00-36.00               | 40.00-45.00 |
| Хорошая                  | 2-3                                                  | 36.00-40.00               | 45.00-50.00 |
| Удовлетворительная       | 1                                                    | 40.00-45.00               | 50.00-55.00 |
| Слабая                   | Степенной                                            | более 45.00               | более 55.00 |

Нормы для перевода групп на следующий этап подготовки

Таблица 8

| Норматив<br>по<br>разделам<br>программы                                                              | 2-год   |       | 3-год |       | 4-год |       | 5-год |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                      | Юн.     | Дев.  | Юн.   | Дев.  | Юн.   | Дев.  | Юн.   | Дев.  |
| <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                                                     |         |       |       |       |       |       |       |       |
| Кросс: 3000 м., мин.                                                                                 | 15.00   | 18.30 | 11.30 | 15.00 | 11.00 | 13.50 | 10.10 | 12.25 |
| 10000 м., мин.                                                                                       | 1.10.00 | -     | 50.00 | -     | 43.00 | -     | 38.00 | -     |
| Челночный бег 3x10 м., сек.                                                                          | 8.3     | 8.8   | 8.0   | 8.6   | 7.7   | 8.5   | 7.2   | 8.4   |
| Прыжок в длину с места                                                                               | 200     | 190   | 205   | 200   | 210   | 200   | 230   | 210   |
| Подтягивание на высокой перекладине (юн), на низкой перекладине из виса лежа (дев.)/ количество раз. | 7       | 17    | 8     | 19    | 9     | 20    | 12    | 20    |
| <b>Техническая подготовка</b>                                                                        |         |       |       |       |       |       |       |       |
| Личные действия в перильной технике (прохождение дистанции)                                          | 1       | 1     | 2     | 2     | 3     | 3     | 4-5   | 4-5   |
| Действия в составе команды (прохождение дистанции - группа)                                          | 1       | 1     | 2     | 2     | 3     | 3     | 4-5   | 4-5   |
| Действия в составе связки (дистанция – связки)                                                       | 1       | 1     | 2     | 2     | 3     | 3     | 4-5   | 4-5   |
| <b>Ориентирование</b>                                                                                |         |       |       |       |       |       |       |       |
| Выход по азимуту в заданную точку с отклонением не более 10% на расстояние, м.                       | 200     | 200   | 300   | 300   | 500   | 500   | 1000  | 1000  |
| Прохождение дистанции по спортивному ориентированию                                                  | 1       | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     |
| <b>Медицина и гигиена</b>                                                                            |         |       |       |       |       |       |       |       |
| Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний                                           | +       | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     |
| Походная медицинская аптечка                                                                         | +       | +     | +     | +     | +     | +     | +     | +     |
| Основные приемы оказания первой помощи при травмах, вывихах                                          |         |       | +     | +     | +     | +     | +     | +     |
| Приемы транспортировки пострадавшего                                                                 |         |       | +     | +     | +     | +     | +     | +     |
| <b>Походы, лагеря, соревнования</b>                                                                  |         |       |       |       |       |       |       |       |
| Походы 1-3 степени                                                                                   | 1       | 1     | 1     | 1     |       |       |       |       |
| Походы 1 к/с                                                                                         |         |       | 1     | 1     | 1     | 1     |       |       |
| Походы 2-3 к/с                                                                                       |         |       |       |       | 1     | 1     | 1     | 1     |
| Участие в соревнованиях по спортивному туризму / спортивному ориентированию в течение года           | 4/1     | 4/1   | 5/2   | 5/2   | 6/3   | 6/3   | 6/4   | 6/4   |

Ожидаемый результат от реализации программы «Спортивный туризм»

Таблица 9

| Группы | Период | Продуктивность по годам обучения |
|--------|--------|----------------------------------|
|--------|--------|----------------------------------|

|                                | обучения    | Присвоение разрядов и званий                       | Планируемое кол-во учащихся, получивших спортивные разряды (по мин. кол-ву в группе) |
|--------------------------------|-------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивно-оздоровительная      | Весь период | «Юный турист России», I юношеский, «Турист России» | 95 %                                                                                 |
| Начальной подготовки           | 1 год       | «Юный турист России»                               | 95 %                                                                                 |
| Учебно-тренировочная           | 2 год       | 2-3 юношеский                                      | 70 %                                                                                 |
|                                | 3 год       | 1 юношеский – 3 взрослый разряд                    | 80 %                                                                                 |
|                                | 4 год       | 2 взрослый разряд                                  | 80 %                                                                                 |
|                                | 5 год       | 1 взрослый разряд                                  | 80 %                                                                                 |
| Спортивного совершенствования  | До года     | КМС                                                | 50 %                                                                                 |
|                                | Свыше года  | КМС и МС                                           | 80 %                                                                                 |
| Высшего спортивного мастерства | Весь период | МС                                                 | 50 %                                                                                 |

По итогам реализации программы обучающийся (выпускник) должен получить:

1. Основные знания и умения в области спортивного туризма;
2. Навыки по укреплению здоровья;
3. Спортивный разряд по спортивному туризму и ориентированию; звание «Юный турист России» и «Турист России»;
4. Справки о судействе, руководстве походом, инструкторско-тренерской квалификации;
5. Диплом выпускника МАУ ДО ДДЮТЭ по направлению «Спортивный туризм» за номером выпуска;
6. Ходатайство для поступления в высшее учебное заведение;
7. Рекомендательные письма в избранный вид спорта от Федерации спортивного туризма города Березники.

## 2.5. Методические материалы

Методика освоения программы – это комплексный, системный и поэтапный подход в обучении учащихся.

Педагогические принципы, на которых основана программа «Спортивный туризм»

Таблица 10

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Принцип сознательности и активности          | Сознательное отношение к учебе. Проявление активности в овладении знаниями. Формирование умений применять теоретические знания на практике. Учащимся предоставляется определенная интеллектуальная и нравственная свобода для саморазвития, саморегуляции и самоопределения. |
| Принцип систематичности и последовательности | Переход к изучению нового материала только после усвоения нового материала                                                                                                                                                                                                   |
| Принцип наглядности                          | Непосредственное ознакомление обучающихся с предметами, конкретное наблюдение над ними                                                                                                                                                                                       |
| Принцип доступности                          | От простого к сложному, от известного к неизвестному                                                                                                                                                                                                                         |
| Принцип постепенности                        | Изменение в органах и системах организма, улучшение их функций под влиянием тренировки могут происходить только постепенно, на протяжении длительного времени                                                                                                                |
| Принцип контроля                             | В процессе обучения проводится диагностика и анализ уровня полученных знаний и умений                                                                                                                                                                                        |
| Принцип повторности                          | Закрепление знаний и умений, доведение до уровня навыка                                                                                                                                                                                                                      |
| Принцип природосообразности                  | Отбор содержания строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, с учетом интересов и потребностей учащихся данного возраста                                                                                                                         |
| Принцип гуманизма                            | Доброжелательное, человеческое отношение между педагогом, учащимися                                                                                                                                                                                                          |



### ***Особенности организации образовательного процесса***

На основании Положения о системе подготовки кадров в спортивном туризме Российской Федерации (Приложение 1 к приказу Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 17 мая 2001 г.) спортивно-туристским объединениям рекомендуется следующий объём времени и количество групп, подлежащих оплате: учебно-тренировочные занятия в зависимости от периода тренировки, от 2 до 4 (академических) часов. Экскурсии в своём населённом пункте устанавливаются в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, соревнования или другого туристского мероприятия – 8 часов.

Основной формой организации проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы является групповое занятие на природном полигоне, в спортивном зале, на стадионе. Теоретические занятия проводятся в форме 15-20-минутных бесед и консультаций - перед началом, во время или на специальных занятиях с демонстрацией наглядных пособий (фотоснимков, схем, кинограмм, видеофильмов и т.д.). Применяется индивидуальная форма работы (самостоятельная работа обучающихся при выполнении определённых заданий по разделам программы) и групповая работа (работа в группах по количественному и гендерному составу при обучении командным действиям в спортивном туризме).

Количество групп обучающихся по программе «Спортивный туризм» на одного педагога должно быть ограничено до четырех групп (включительно), рассчитанных на 6 лет и более обучение. Это связано с эффективностью воспитательного, обучающего и тренировочного процессов в подготовке обучающихся к достижению высоких спортивных результатов.

Подготовка к сдаче учебных нормативов по разделам программы должна осуществляться в процессе учебно-тренировочных занятий в течение учебного года. Сдача нормативов производится на соревнованиях и в зачётных походах.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия: словесные, наглядные, практические.

#### **Методы обучения**

##### ***1. Словесные:***

- Рассказ – о предстоящей работе, при изложении нового материала (соревновании, тренировке, походе, мероприятии).
- Чтение литературы – при подготовке заданий для обучающихся.
- Дискуссия – при обсуждении нового материала.
- Конспектирование.

##### ***2. Наглядные:***

- Демонстрация – показ таблиц, карт, фотоматериалов, схем, карточек, слайдов, видеофильмов и др.

##### ***3. Практические:***

- Практические занятия по технике и тактике спортивного туризма.
- Тесты - для определения уровня подготовленности обучающихся при переходе на следующий этап обучения.
- Учебно-тренировочный поход – для отработки туристских навыков.
- Лагеря, сборы и соревнования – для отработки на практике приобретённых знаний, умений и навыков.

*Педагогические методы* позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

*Педагогические контрольные испытания (тесты)* позволяют судить о наличии

необходимых физических качествах и способностях обучающегося для успешной

специализации в избранном виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов: быстрота, относительная сила, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

Для достижения спортивных результатов обучающимися в программу «Спортивный туризм» включён метод тренировки.

### Методы тренировки

В основе методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающегося, выстраивается метод повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

На основе *медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья. С этой целью организуется ежегодное обследование в физкультурном диспансере.

С помощью *психологических методов* определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

*Социологические методы* позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

### Педагогические технологии

В ходе реализации программы «Спортивный туризм» для эффективного освоения материала и применения знаний в реальных условиях используются следующие технологии:

- технологии группового, индивидуального и дифференцированного обучения,
- здоровье сберегающие технологии,
- учебно-игровые технологии.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала имеются учебно-методические материалы, дидактические пособия: инструкционные и технологические карты, комплексы физических и специальных упражнений, образцы туристского снаряжения, топографические карты, схемы и т.п.

## Риски программы по отношению к обучающемуся

| Риски                                                                                                                                                                            | Пути преодоления рисков                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физиологические риски (травматизм) – возможность получения ушибов, ссадин, ран, растяжений, переломов, ожогов и обморожений                                                      | Профилактика травматизма – инструктаж по ТБ, последовательное обучение обучающегося согласно программе и уровню его подготовки, обучение основам профилактики травматизма.                                                                                |
| Физио-психологические риски (психологические травмы) – перемена настроения, апатия, разочарование                                                                                | Работа совместно с психологом, профилактика психологических травм с помощью тестов, бесед. Работа с родителями. Ведение дневника самоконтроля.                                                                                                            |
| Социальные риски – конфликт в семье (интересы ребенка не соответствуют интересам родителя), конфликт в школе (успеваемость ребёнка), конфликт в социуме (раздор со сверстниками) | Родительские собрания. Беседы с классным руководителем и родителями по успеваемости. Беседа с ребенком                                                                                                                                                    |
| Упущенные возможности – неправильный выбор обучающимся вида спорта (не соответствует его способностям или таланту)                                                               | Ведение личной карты обучающегося, диагностика его результатов. Анализ тестов, контрольных заданий на успеваемость и способности ребенка. Отчетность и рекомендации родителям по способностям и талантам ребенка. Акцентирование внимание на одаренность. |
| Административно-правовые риски – нарушение норм дополнительного образования детей                                                                                                | Мониторинг законов и нормативов по работе с детьми в дополнительном образовании. Изучение рекомендаций. Чтение профессиональной литературы.                                                                                                               |

### 2.6. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа является важной составляющей дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм». В основе её – многолетний положительный опыт семейного туристического клуба, руководителем которого является автор данной программы. К участию в подготовке и проведению походов, массовых клубных мероприятиях и спортивных соревнованиях различного уровня привлекаются родители обучающихся и старшие ребята – обучающиеся клуба.

Принципы воспитательной работы:

- принимать личность ребёнка как ценность, часть целостного Мира, с его направленностью в будущее, возможностями физического, интеллектуального и творческого развития;
- предоставлять ребёнку право на самоопределение и самореализацию в области туризма, спортивных дисциплин;
- учитывать в воспитательной деятельности психофизиологические особенности детей.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

*Гражданско-патриотическое* - формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

*Нравственное и духовное воспитание* – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

*Воспитание положительного отношения к труду* – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда для личности, общества и государства.

*Здоровьесберегающее* воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

*Социокультурное и медиакультурное* воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

*Воспитание семейных ценностей* – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

*Формирование коммуникативной культуры* - формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

*Экологическое воспитание* – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

*Интеллектуальное воспитание* – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

### **Цель воспитательной работы**

Создание условий для формирования гражданско-патриотических качеств личности, духовно-нравственных ценностей, многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

### **Задачи воспитательной работы:**

- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- учить работе в команде, воспитывать чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности;
- развивать морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность;
- способствовать формированию экологической грамотности и экологически ответственного поведения;
- содействовать формированию семейных ценностей и традиций;
- способствовать развитию физических, умственных и технических способностей обучающихся.

**Формы воспитательной работы:** беседа, дискуссия, экскурсия, викторина, акция, агитбригада, спортивная игра, поход.

**Методы воспитательной работы:** рассказ, беседа, дискуссия, пример, упражнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, анкетирование, тестирование,

**Планируемые результаты воспитательной работы**

- сформирован коллектив обучающихся;
- освоение различных социальных норм, правил поведения в социуме;
- участие в самоуправлении и общественной жизни;
- здоровый и безопасный образ жизни, соблюдение правил безопасного поведения в различных ситуациях и различных местах;
- понимание и проявление экологической культуры, природосообразного поведения;
- осознанное, уважительное, заботливое отношение к членам своей семьи;
- сформированы навыки самоорганизации и адекватной самооценки.

Основным критерием результативности является уровень воспитанности как одна из основных характеристик отдельной личности, проявляющийся в мировоззрении, установках и ценностях, общественно значимом поведении и деятельности для этого используется Методика оценки воспитанности учащихся (Приложение 10).

**Календарный план воспитательной работы**

| №<br>п/п | Название мероприятия,<br>События                                                                                                                                                                                           | Направления воспитательной<br>работы                                               | Форма<br>занятия | Сроки<br>проведени<br>я |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|
| 1.       | Тематические мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом                                                                                                                                              | Нравственное воспитание                                                            | В рамках занятий | Сентябрь                |
| 2.       | Игры на знакомство и командообразование                                                                                                                                                                                    | Нравственное воспитание, Формирование коммуникативной культуры                     | В рамках занятий | В течение учебного года |
| 3.       | Беседа о государственной символике России (герб, гимн, флаг)                                                                                                                                                               | Гражданско-патриотическое воспитание, социокультурное и медиакультурное воспитание | В рамках занятий | Сентябрь                |
| 4.       | Участие в институциональных и городских соревнованиях и викторинах («Рождественская гонка», Городская краеведческая квест-игра «Березники челлендж», Соревнование по ориентированию на местности «Солевары - возвращение») | Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей     | В рамках занятий | В течение учебного года |

|     |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                                          |                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|
| 5.  | Беседа о празднике «День защитника отечества»                                                                                                                                                                     | Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей | В рамках занятий                         | Февраль             |
| 6.  | Беседа о празднике «8 Марта»                                                                                                                                                                                      | Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей | В рамках занятий                         | Март                |
| 7.  | Тематические мероприятия, посвященные Дню Победы                                                                                                                                                                  | Нравственное воспитание                                                        | В рамках занятий                         | Май                 |
| 8.  | Открытое занятие для родителей                                                                                                                                                                                    | Нравственное воспитание, формирование коммуникативной культуры                 | В рамках занятий                         | Декабрь, май        |
| 9.  | Экологические акции по очистке берегов и природных территорий от мусора                                                                                                                                           | Воспитание положительного отношения к труду, экологическое воспитание          | В рамках похода выходного дня            | Сентябрь, Май       |
| 10. | Познавательные походы направленный на изучение природных и культурных памятников Пермского края (ст. «Расик», «Усьвинские столбы», «Каменный город», «Помяненный камень», «Урочище Тихий Камень», «Пещера Тайн»). | Интеллектуальное воспитание, Гражданско-патриотическое воспитание              | В рамках туристско-краеведческого похода | Каникулярный период |

### **Примерный план работы с родителями (законными представителями)**

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года, по необходимости)
- Проведение анкетирования родителей (законных представителей) на различные темы.
- Индивидуальная работа с родителями (законными представителями) детей приоритетных категорий.
- Участие родителей (законных представителей) в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).
- Информирование родителей (законных представителей) через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.
- Ведение страницы в сети Интернет.

## 2.7. Список используемой литературы

### *Литература для педагога*

1. Барсуков И.С. Социально-культурная деятельность и туризм: учебное пособие. – СПб.: Книжный дом, 2004. – 316 с.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм: учебник. 6-е изд. перераб. и доп. – СПб.: Герда, 2004. – 448 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник для студентов общеобразовательных учреждений среди профессиональных образований. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.: ил.
4. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья: научно-популярная медицинская литература. 3-е издание, стереотипное – М.: Медицина, 1984. – 320 с.
5. Вахмистров В.П., Вахмистрова С.И. Правовое обеспечение туриста: учебное пособие - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2005. – 288 с.
6. Гаранин Н.И., Булыгина И.И. Менеджмент туристской и гостиничной анимации: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 128 с.
7. Глазырин А.В., Шерсткин К.А. Социальное управление в некоммерческой деятельности. – Пермь. 2005, 128 с.
8. Григорьев В.И. Специальные виды туристской деятельности: профессионально - прикладной туризм в физической культуре студентов: учебник/ Под ред. авт. коллектив В.И. Григорьев и др. – СПб., 2010. – 512 с.
9. Дуглас Б. Тайцзи и цигун: Пер. с англ./ Б. Дуглас. – М.: АСТ; Астрель; Профиздат, 2004, 363 с.
10. Жукова М.А. Индустрия туризма: менеджмент организации. – М.: Финансы и статистика, 2004. – 200 с.: ил.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд. перераб. доп.- М.: Профиздат, 1996. – 256 с.
12. Кузнецов В.С. Учебное пособие по освоению навыков выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной оснастки и страховочных средств. – Симферополь: Таврия, 2006. – 384 с.: ил.
13. Лукашов Ю.В. Ченцов В.А. Типовая программа для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
14. Мартынов А.И. Психология альпинизма: школа альпинизма. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 260 с.
15. Менеджмент туризма: финансы и бухгалтерский учет в туризме. Учебник. – М.: Финансы и статистика. 2003. – 336 с.
16. Моргенстерн Джулия. Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. пер. с англ. – М.: Добрая книга, 2013. – 256 с.



17. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 221 с.
18. Озолин Н.Г. Молодому коллеге: библиотека тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
19. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: учебное пособие. – Ижевск: Удмуртский университет, 1999. – 342 с.
20. Родина. Евразийский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. №1-2 (102-103), - 2012.
21. Рундквист Н.А. Сто дней на Урале. Иллюстрированная книга-альбом о спортивной экспедиции «Большой Урал – 91», автор президент Российской Ассоциации пешеходных путешественников, мастер спорта, кандидат технических наук. Книга составлена и подготовлена к печати Уральским аэрогеодезическим предприятием, 1993. – 162 с.
22. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998 – 2000 год. - М.: Манускрипт (г. Рязань), 1998.
23. Салпагаров Д., Саркисян Ю. Экологический туризм на Северном Кавказе. Труды Тебердинского заповедника. Выпуск 35-й. – Кисловодск. МИЛ, 2003. – 192 с.
24. Сборник нормативно – правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. / Сост. Ю.С.Константинов, С.В. Усков. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 388 с.
25. Сердобольская И.О. Социальный туризм: пути совершенствования государственного регулирования в России. – СПб.: СПб. ун-т, 2005. – 207 с.
26. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. 2-е издание, стереотип - М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.
27. Торопов С.А. По голубым дорогам Прикамья: туристские маршруты. / С.А.Торопов. - 3-е изд., перераб., с изм. и доп. – Пермь: Открытие – Пермь, 2008, 288 с.
28. Федерация альпинизма России. Высшая горная школа. Основы лавинной безопасности. Спасательные работы в лавинах. / Под ред. Ю.Н. Федотова, Е.И. Богданова. – СПб.: Копи – Р, 2010. – 512 с.
29. Физкультура и спорт. Редактор А.Н. Кузин. Редакция литературы по спорту и туризму. Перевод на русский язык с сокр. «Радуга», 1982.

#### *Литература для обучающихся*

1. Государев Н.А. Так становятся Чемпионами: комментарии психолога. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 190 с.
2. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур, 1999. – 300 с.
3. Олимпийский учебник студента: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях/ В.С. Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 9-е изд., перераб., и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 136 с.: ил.
4. Равинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер: книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1986. – 144 с.
5. Ротенберг Р. Расту здоровым: детская энциклопедия здоровья. – Физ. и спорт, 1992. - 592 с.

#### *Литература для родителей*

1. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья: научно-популярная медицинская литература – издание 3-е, стереотипное – М.: Медицина, 1984. – 320 с.: ил.

2. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур, 1999. – 300 с.
3. Козлов И.И. Как относиться к себе и людям или Практическая психология на каждый день. – М.: Новая школа, 1993. – 327 с.
4. Моргенстерн Д. Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Джулия Моргенстерн; пер. с англ. – М.: Добрая книга, 2013. – 256 с.
5. Мураками Х. О чем я говорю, когда говорю о беге? / Харуки Мураками; (пер. с яп. А Кунина). – М.: Эксмо; СПб: Домино, 2010. – 208 с. (Мураками – мания)
6. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 221 с.
7. Равинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер: книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1986. – 144 с.

#### **Перечень рекомендуемых сайтов для родителей и обучающихся**

|                                                                               |                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="http://www.tmmoscow.ru/">http://www.tmmoscow.ru/</a>                 | Официальный сайт, посвящённый спортивному туризму всех видов в Москве и России |
| <a href="http://o-perm.ru/">http://o-perm.ru/</a>                             | Спортивное ориентирование Пермского края                                       |
| <a href="http://muraveynik.perm.ru/">http://muraveynik.perm.ru/</a>           | ГУ ДО Пермский краевой центр «Муравейник»                                      |
| <a href="https://new.vk.com/fstberezniki">https://new.vk.com/fstberezniki</a> | Группа ВКонтакте, Спортивный туризм в г. Березники                             |
| <a href="http://ber-ddute.ucoz.ru/">http://ber-ddute.ucoz.ru/</a>             | Сайт МАУ ДО «Дом детского юношеского туризма и экскурсий»                      |
| <a href="https://new.vk.com/club95318528">https://new.vk.com/club95318528</a> | Группа ВКонтакте, СДЮКФП «Молния»                                              |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908479

Владелец Чернавина Светлана Алексеевна

Действителен с 15.10.2024 по 15.10.2025