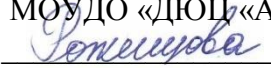


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЗИМУТ» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ  
ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  
Протокол от 27.08.2024 №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  
 Роженцова О.Н.  
Приказ №137-од от «30» августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА»**

ID программы: 9439  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Категория и возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объем часов: 72 часа  
Разработчик программы:  
Волков С.С. – методист  
Мубаракшина К.А. – методист

г. Йошкар-Ола  
2024

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

## 1.1. Общая характеристика программы

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Основы спортивного туризма» (далее программа) – физкультурно-спортивная.

Дополнительное туристское образование можно рассматривать как своеобразную образовательно-воспитательную среду, которая характеризуется работой добровольных детских объединений, менее регламентированных и более способных (нежели общеобразовательная школа) к построению и поддержке диагностических и субъект-субъектных отношений. Поскольку здесь осуществляется взаимное освоение, проживание (сопереживание с ярким эмоциональным фоном, психологическим и физическим напряжением в условиях соревнований или похода) образовательных, профессиональных, культурных, духовных ценностей детьми и взрослыми как равноправных субъектов туристской деятельности.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков.

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью создания равных стартовых условий для занятий спортивным туризмом и самосовершенствования учащихся из Республики Марий Эл и г. Йошкар-Ола.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что в разделе «Основы туристско-спортивной подготовки» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов в данной последовательности: личной, командной техники пешеходного и лыжного туризма, что способствует результативности образовательного процесса, позволит уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанций.

Новизна программы заключается в том, что в рамках образовательного процесса она обеспечивает органическое сочетание интеллектуального, духовного и физического совершенствования обучающегося.

**Адресат** программы: дети 7-18 лет. В детское объединение принимаются желающие при наличии медицинского допуска (справки).

Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 8-15 лет является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать. Для школьника-подростка в качестве ведущей выступает общественно-полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит и интимно-личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола. При этом его внеурочная деятельность становится как бы осуществляемой активностью. Она содействует индивидуализации подростка. В особенностях выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. Его главная ценность – система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание

осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее. Старший школьный возраст 16-18 лет характеризуется формированием мировоззрения, самостоятельности суждений, повышенные требования к моральному облику человека, формирование адекватной самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности.

Одной из главных задач педагога при реализации данной программы является формирование и совершенствование значимых свойств личности обучающегося путем изменения системы отношений к процессу туристско-краеведческой деятельности, к самому себе и окружающим и создание условий для межличностных отношений, учащихся в рамках сплоченного спортивного коллектива.

**Срок освоения программы** составляет 1 год.

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:** стартовый.

**Режим занятий:** Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность академического часа – 40 минут.

Основной формой организации учебного занятия является практическое занятие, теоретическая часть которого проходит в виде лекции или беседы. Выполнение заданий (упражнений) может осуществляться с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять занятиям с малыми группами (2-4 человека, «связка», «группа») и индивидуальным занятиям.

Педагог разрабатывает для каждой возрастной группы рекомендации по тренировочному процессу (домашнее задание) и рассылает его обучающимся. Дважды в неделю педагог общается с обучающимися при помощи интернета, консультируя по возникающим вопросам и контролируя отчёты учащихся по тренировочному процессу, который они осуществляют самостоятельно. В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами каждого обучающегося.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮЦ «Азимут» и:

1. Региональная общественная организация «Федерация спортивного ориентирования и спортивного туризма Республики Марий Эл;
2. Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Республики Марий Эл Спортивная школа олимпийского резерва «Виктория»;
3. Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №31 г. Йошкар-Олы»;
4. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Образовательный комплекс «Школа № 29 г. Йошкар-Олы» имени Героя Российской Федерации Дамира Эдуардовича Шаймарданова».

## 1.2. Цель и задачи программы

*Цель программы:* создание условий для непрерывного развития и самореализации личности учащихся, в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний в области туризма и спорта.

*Задачи программы:*

- приобретение основных знаний, умений и навыков по спортивному туризму;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

### 1.3. Объем программы

Общий объём программы составляет 72 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Таблица 1.1. Недельная нагрузка

Год обучения	Продолжительность занятий (теория, час)	Продолжительность занятий по физ.подготовке (час)	Продолжительность практических занятий на местности (час)	Периодичность в неделю (раз)	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения	1-2	1-2	1-2	1	2	72

### 1.4. Содержание программы.

#### 1. Введение в программу.

##### 1.1. Спортивный туризм, история развития.

Теория: Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «дисциплина дистанция», «дисциплина маршрут» (спортивные походы), «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

#### 2. Основы туристско-спортивной подготовки.

##### 2.1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на соревнованиях. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

##### 2.2. Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Выполнение заданий.

### 2.3. Групповое снаряжение.

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Выполнение заданий.

### 2.4. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» и «дистанция - лыжная» (личная).

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций с использованием специального туристского снаряжения. Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов. Выполнение заданий и упражнений.

### 2.5. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» и «дистанция - лыжная - связка».

Теория: Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций по технике пешеходного и лыжного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы связки на всех этапах. Распределение обязанностей между членами связки.

Практика: Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции связкой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Выполнение заданий и упражнений.

### 2.6. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» и «дистанция - лыжная - группа».

Теория: Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций по технике пешеходного и лыжного туризма. Тактика личного

прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика: Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «удавка», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Выполнение заданий и упражнений.

### 2.7. Соревнования по спортивному туризму

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практика: Участие в учебных соревнованиях по спортивному туризму. Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского (районного) уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях.

### 3. Организация и проведение однодневных походов.

#### 3.1. Особенности снаряжения пеших и лыжных походов (выходного дня).

Теория: Перечень группового снаряжения для пеших и лыжных походов, отличия. Ремонтный набор в лыжных путешествиях.

Практика: Подготовка снаряжения для учебно-тренировочного выхода. Выполнение заданий.

#### 3.2. Особенности тактики и технике пеших и лыжных походов.

Теория: Тактика преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах. «Торение» лыжни, движение «серпантином».

Практика: Учебно-тренировочный выход в лесопарковую зону «Сосновая роща» города Йошкар-Ола.

## 1.5. Планируемые результаты.

### *Личностные:*

- положительное отношение к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца;
- понимание роли спортивного туризма в укреплении здоровья.

### *Предметные:*

- знание об истории развития спортивного туризма в России;
- умение технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных и лыжных дистанциях

### *Метапредметные.*

- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;

- понимать цель выполняемых действий;
- различать виды дистанций в пешеходном и лыжном туризме;
- приходить к общему решению, работая в паре - «связке», а также «группе»

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Учебный план

Таблица 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
1.1.	Спортивный туризм, история развития	1	1	0	Опрос
<b>2.</b>	<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>	<b>61</b>	<b>8</b>	<b>53</b>	
2.1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	1	1	0	Опрос
2.2.	Личное снаряжение	3	1	2	Наблюдение, выполнение заданий
2.3.	Групповое снаряжение	3	1	2	Наблюдение, выполнение заданий
2.4.	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная»	21	1	20	Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий и упражнений
2.5.	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка»	16	1	15	Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий и упражнений
2.6.	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа»	11	1	10	Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий и упражнений
2.7.	Соревнования по спортивному туризму	6	2	4	Наблюдение, участие в соревнованиях 1-2 класса
<b>3.</b>	<b>Организация и проведение однодневных походов</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
3.1.	Особенности снаряжения пеших и лыжных походов	3	1	2	Наблюдение, выполнение заданий
3.2.	Особенности тактики и техники пеших и лыжных походов	7	1	6	Наблюдение, учебный выход
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	



## 2.2. Календарный учебный график

Таблица 2.2. Календарный учебный график (по табл. 2.1)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия (см. табл. 2.1.)	Место проведения	Формаконтроля (см. табл. 2.1.)
1	09	6	по расписанию	теория	1	п.1.1.	ДЮЦ «Азимут»	п.1.1.
2			по расписанию	теория	1	п.2.1.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.1.
3	09	13	по расписанию	теория	1	п.2.2.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.2.
4			по расписанию	практика	1	п.2.2.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.2.
5	09	20	по расписанию	теория	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
6			по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
7	09	27	по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
8			по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
9	10	4	по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
10			по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
11	10	11	по расписанию	теория	1	п.2.7.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.7.
12			по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
13	10	18	по расписанию	практика	1	п.2.7.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.7.
14			по расписанию	практика	1	п.2.7.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.7.
15	10	25	по расписанию	теория	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
16			по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
17	11	1	по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
18			по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
19	11	8	по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
20			по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
21	11	15	по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
22			по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
23	11	22	по расписанию	теория	1	п.2.3.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.3.
24			по расписанию	практика	1	п.2.3.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.3.
25	12	29	по расписанию	теория	1	п.2.6.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.6.
26			по расписанию	практика	1	п.2.6.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.6.
27	12	6	по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
28			по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
29	12	13	по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
30			по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия (см. табл. 2.1.)	Место проведения	Форма контроля (см. табл. 2.1.)
31	12	20	по расписанию	теория	1	п.3.1.	ДЮЦ «Азимут»	п.3.1.
32			по расписанию	практика	1	п.3.1.	ДЮЦ «Азимут»	п.3.1.
33	01	13	по расписанию	теория	1	п.3.2.	ДЮЦ «Азимут»	п.3.2.
34			по назначению	практика	1	п.3.2.	ДЮЦ «Азимут»	п.3.2.
35	01	20	по назначению	практика	1	п.3.2.	ДЮЦ «Азимут»	п.3.2.
36			по назначению	практика	1	п.3.2.	ДЮЦ «Азимут»	п.3.2.
37	01	17	по расписанию	практика	1	п.2.6.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.6.
38			по расписанию	практика	1	п.2.6.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.6.
39	01	24	по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
40			по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
41	01	31	по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
42			по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
43	02	7	по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
44			по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
45	02	14	по расписанию	практика	1	п.2.6.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.6.
46			по расписанию	практика	1	п.2.6.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.6.
47	02	21	по расписанию	практика	1	п.2.7.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.7.
48			по расписанию	практика	1	п.2.7.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.7.
49	02	28	по расписанию	практика	1	п.2.2.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.2.
50			по расписанию	теория	1	п.2.7.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.7.
51	03	7	по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
52			по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
53	03	14	по назначению	практика	1	п.2.3.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.3.
54			по назначению	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
55	03	21	по расписанию	практика	1	п.2.6.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.6.
56			по расписанию	практика	1	п.2.6.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.6.
57	03	28	по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
58			по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
59	04	4	по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
60			по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
61	04	11	по расписанию	практика	1	п.2.5.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.5.
62			по расписанию	практика	1	п.2.6.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.6.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия (см. табл. 2.1.)	Место проведения	Форма контроля (см. табл. 2.1.)
63	04	18	по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
64			по расписанию	практика	1	п.2.4.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.4.
65	04	25	по расписанию	теория	1	п.2.7.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.7.
66			по расписанию	практика	1	п.2.6.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.6.
67	05	16	по расписанию	практика	1	п.2.7.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.7.
68			по расписанию	практика	1	п.2.6.	ДЮЦ «Азимут»	п.2.6.
69	05	23	по расписанию	практика	1	п.3.1.	ДЮЦ «Азимут»	п.3.1.
70			по расписанию	практика	1	п.3.2.	ДЮЦ «Азимут»	п.3.2.
71	05	30	по расписанию	практика	1	п.3.2.	ДЮЦ «Азимут»	п.3.2.
72			по расписанию	практика	1	п.3.2.	ДЮЦ «Азимут»	п.3.2.

## 2.4. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.** Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления тренировочного процесса

Таблица 2.3. Групповое оборудование и снаряжение.

№ п.п.	Наименование	Кол-во единиц
1	Туристско-спортивный полигон	комплекс
2	Тент костровой (3x5м)	2 шт
3	Палатки туристские 3-4 местные	4 шт
4	Пила двуручная в чехле	1 шт
5	Топор в чехле	1 шт
6	Котлы туристские (5-7 л) и рукавицы костровые	комплекс
7	Аптечка первой помощи в боксе	1 шт
8	Коврик теплоизоляционный	10-20 шт
9	Фонари осветительные	2 шт
10	Лопатка сапёрная в чехле	1 шт
11	Верёвка основная (Ø 10 мм) статика, динамика	до 500 м
12	Верёвка вспомогательная (Ø 6 мм) по необходимости	до 20 м
13	Индивидуальная страховочная система	15 шт
14	Карабин туристский автомат	30 шт
15	Карабин туристский стальной	30 шт
16	Каска защитная	15 шт
17	Ледобуры	5-10 шт
18	Пантин (правый, левый)	15 шт
19	Жумары (правый, левый)	15-20 шт
20	Спусковые устройства (восьмёрка)	15 шт
21	Тросик костровой	1 шт
22	Курвиметр	1 шт
23	Секундомер электронный	2 шт
24	Рулетка 50-100 м	1 шт
25	Мультимедиа и экран демонстрационный	комплекс
26	Доска учебная (мелки цветные)	комплекс
27	Флипчарт (фломастеры)	комплекс
28	Станок для подготовки лыж, утюг	комплекс
29	Выборды/ Конусы оградительные	40/19 шт
30	Сетка оградительная	150 м
31	Нормативные документы по виду спорт «Спортивный туризм», видео материалы соревнований	

Таблица 2.4. Личное туристское снаряжение обучающегося

Рюкзак объёмом 90-110 л.	Индивидуальная страховочная система
Спальный мешок в чехле	Каска
Карабин – 10 шт. (не менее)	Перчатки или рукавицы
Самостраховка- 2 шт (короткая и длинная)	Часы наручные с пульсометром
Спортивная одежда и обувь по сезону	Фляга для питьевой воды (пластиковая)
Лыжи, лыжные ботинки, палки	Парафины

### Информационное обеспечение реализации программы

1. Спортивный туризм в России: <http://tmmoscow.ru/>
2. Федерация спортивного туризма России <http://fstr.ru/>
3. Федерация спортивного ориентирования и спортивного туризма Республики Марий Эл <http://sporttourmariel.ru/>

### Кадровое обеспечение.

ФИО педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Волков Сергей Станиславович	Тренер-преподаватель, МОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Высшее педагогическое, высшая квалификационная категория

### 2.5. Формы аттестации.

Программой предусмотрено использование таких видов контроля, как предварительный, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповых и индивидуальных форм аттестации, учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения используются такие формы контроля как опрос, наблюдение и тестирование (выполнение заданий, сдача нормативов). Наблюдение имеет целью выявление ошибок в технике и тактике профильной туристской подготовки и своевременную их коррекцию.

Итоговой формой аттестации является участие в соревнованиях на дистанциях от 1 до 3 классов сложности в соответствии с годом обучения.

### 2.6. Оценочные материалы

Таблица 2.5. Нормативы 8-10 лет

№	Контрольное упражнение	Показатели мальчики			Показатели девочки		
		Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения	Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения
1	Навесная переправа 10 м (мин.с)	прохождение	прохождение	0.30	прохождение	прохождение	0.35

2	Переправа по параллельным перилам 10 м (мин.с)	прохождение	прохождение	0.30	прохождение	прохождение	0.35
3	Переправа по бревну 8 м (мин.с)	прохождение	прохождение	0.25	прохождение	прохождение	0.25
4	Переправа методом вертикальный маятник 3 м (мин.с)	прохождение	прохождение	0.25	прохождение	прохождение	0.25
5	Поход выходного дня	-	-	прохождение	-	-	прохождение
6	Соревнования 1-2 класса дистанций	-	-	участие	-	-	участие

Таблица 2.6. Нормативы 11-12 лет

№	Контрольное упражнение	Показатели мальчики			Показатели девочки		
		Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения	Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения
1	Навесная переправа 20 м в связке(мин.с)	прохождение	прохождение	1.00	прохождение	прохождение	1.10
2	Переправа по параллельным перилам 20 м в связке (мин.с)	прохождение	прохождение	1.00	прохождение	прохождение	1.10
3	Переправа по бревну 10 м в связке (мин.с)	прохождение	прохождение	0.30	прохождение	прохождение	0.35
4	Переправа методом вертикальный маятник 4 м в связке (мин.с)	прохождение	прохождение	0.30	прохождение	прохождение	0.35
5	Поход выходного дня	-	-	прохождение	-	-	прохождение
6	Соревнования 2 класса дистанций	-	-	участие	-	-	участие

Таблица 2.7. Нормативы 13-15 лет

№	Контрольное упражнение	Показатели мальчики			Показатели девочки		
		Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения	Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения
1	Навесная переправа с самонаведением 20 м (мин.с)	прохождение	прохождение	2.00	прохождение	прохождение	3.00
2	Переправа по параллельным перилам с восстановлением верхних судейских перил 20 м (мин.с)	прохождение	прохождение	1.30	прохождение	прохождение	2.00
3	Переправа по бревну с самонаведением 10 м (мин.с)	прохождение	прохождение	1.30	прохождение	прохождение	2.00
4	Наклонная навесная переправа 15 м - спуск дюльфером с самонаведением 5 м (мин.с)	прохождение	прохождение	2.30	прохождение	прохождение	3.30
5	Поход выходного дня	-	-	прохождение	-	-	прохождение
6	Соревнования 2-3 класса дистанций	-	-	участие	-	-	участие

Таблица 2.8. Нормативы 16-18 лет

№	Контрольное упражнение	Показатели мальчики			Показатели девочки		
		Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения	Начало обучения	Середина обучения	Окончание обучения
1	Навесная переправа с самонаведением 20 м в связке (мин.с)	прохождение	прохождение	2.00	прохождение	прохождение	2.30
2	Переправа по параллельным перилам с наведением верхних перил 20 м в связке (мин.с)	прохождение	прохождение	2.00	прохождение	прохождение	2.30
3	Переправа по бревну с самонаведением 10 м в связке (мин.с)	прохождение	прохождение	2.00	прохождение	прохождение	2.30

4	Наклонная навесная переправа 15 м (угол 20°) - спуск дюльфером с самонаведением 5 м в связке (мин.с)	прохождение	прохождение	2.30	прохождение	прохождение	3.00
5	Поход выходного дня	-	-	прохождение	-	-	прохождение
6	Соревнования 2-3 класса дистанций	-	-	участие	-	-	участие

## 2.7. Методические материалы

**Принципы спортивной подготовки юных спортсменов:**

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов

подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапов многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность мотжет достигать значительных, но не максимальных величин. Задачи определяются в зависимости от тренировок. Главная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировки имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени тренировок) предусматривает: организацию спортсменов в начале тренировок, проверку готовности к тренировке, сообщение задач, повышение внимания (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу; 2 осуществление



общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения); осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени тренировки) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования дзюдоистов требует концентрации усилий в каждой тренировке. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных тренировок, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов.

Эффективность тренировок на различных этапах подготовки дзюдоистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей.

Организационные формы проведения тренировок:

групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

индивидуальная - дзюдоисты работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

самостоятельная - дзюдоисты выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

## 2.8. Список литературы

### Для педагогов:

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - Феникс, 2008.
2. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., 1979.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств М.: Лептос, 1994 44.
5. Константинов Ю.С. Туристические соревнования учащихся. М.: ЦЛЮТур МО РФ, 1995.
6. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
7. Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм». М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2015.
10. Кротов В.М. Развитие воспитательных функций коллектива. М.: Педагогика, 1974.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
13. Махов И. И. Юные туристы-многоборцы. М., ФЦДЮТиК, 2007.
14. Программа дополнительного образования детей: Вып. 5: «Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч.2. Этапы туристско-спортивной подготовки: учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства/ Под общ.ред. Д.В. Смирнова.– М.: Советский спорт, 2003.
15. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи /Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
16. Смирнов Д.В. Программа дополнительного образования детей: Вып. 5: «Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч.1. Базовая, начальная и учебно-тренировочная туристско-спортивная подготовка.– М.: Советский спорт, 2003.
17. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. / Под ред. С. Козловой. – М.: Владос, 2008.
18. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Изд. Центр «Академия», 2000.
21. Учебник спасателя / Под общ.ред. Ю.Л.Воробьева. – Краснодар, 2002.
22. Юные туристы-спасатели: программы дополнительного образования детей. – М., 2000.
23. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (ред. От 25.12.2018).
24. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
25. Федеральный закон от 29.12.2012 №436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

26. Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» (зарегистрировано в Министерстве Юстиции России 29.11.2018 № 52831).

27. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Министерстве Юстиции России 18.12.2020 № 61573).

28. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам) (протокол от 24.12.2018 г. № 16).

29. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467).

**Для обучающихся:**

1. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Под общ. Редакцией –Константинова Ю.С. – М.:ФЦДЮТиК, 2014 45.

2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.,1986.