

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.* Роженцова О.Н.  
Приказ №140-од от «1» сентября 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ И НЕ ТОЛЬКО»**

ID программы: 6271  
Направленность программы: туристско-краеведческая  
Уровень программы: ознакомительный  
Категория и возраст обучающихся: 8-14 лет  
Срок освоения программы: 2 года  
Объем часов: 432 часов  
Разработчик программы:  
Урдяков Р.Р. – тренер-преподаватель

г. Йошкар-Ола  
2024

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм и не только» по своему содержанию является программой туристско-краеведческой направленности.

#### **Отличительные особенности программы.**

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях спортивным туризмом, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, результатах научных исследований, передовой спортивной практике. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Программа учитывает все особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта.

Программа постоянно уточняется и дорабатывается с учетом появления новых форм образовательной деятельности, новых конкурсов и соревнований, нового опыта, накапливаемого в процессе реализации программы, или предъявляемого специальной литературой. Так содержание многих занятий по подготовке к соревнованиям по спортивному туризму, программы которых постоянно обновляются (с целью соответствия уровню всероссийских соревнований), тоже обновляется непосредственно перед самим занятием.

**Актуальность программы** выражается в очевидной ее эффективности, доступности, безграничных возможностей в привлечении детей любого возраста. Обучение по программе интегрировано со школьным курсом, опираясь на знания, полученные в школе, расширяет и дополняет изучаемые предметы: основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, география, трудовое обучение, информатика. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов.

#### **Представленная программа является модифицированной.**

**Адресат программы** - программа предназначена для детей 8-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.

**Срок освоения программы:** Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы в каждом году обучения требуется 216 часов.

**Форма обучения** по данной программе – очная.

**Уровень программы** – ознакомительный.

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

Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮЦ «Азимут» и Регионального отделения Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности» Республики Марий Эл

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год на первом году обучения – 216 часа.

Первый год обучения: занятия проходят два раза в неделю по два учебных часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

## 1.2.Цели и задачи программы

**Целью программы** является обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа решает **следующие задачи:**

### **образовательные:**

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение и повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму на дистанции - пешеходной, спортивному ориентированию;

### **развивающие:**

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

### **воспитательные:**

- формирование бережного отношения к природе.
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

## 1.3.Объем программы

Год обучения	Количество часов (академических)	
	в неделю	в год
1	4	216
2	4	216

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с 8 сентября по 25 мая. Одно занятие составляет – 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв – 10 минут.

### **Календарный учебный график**

**Общий календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**

**Комплектование групп** - 01.09.24г.-08.09.24г.

**I полугодие** 09.09.24г.- 28.12.24г.- 16 недель

**II полугодие** -09.01.25г.-28.05.25г. – 20 недель

Всего в год – 36 недель.

## **1.4.Содержание программы. 1 год обучения**

### **1. Введение**

**1.1** Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

### **2. Специальная туристская подготовка**

#### **2.1 Специальное личное снаряжение**

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие:Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

#### **2.2 Узлы**

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие:Вязка узлов и применение их по назначению.

#### **2.3 Работа с веревками**

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Маркировка верёвки.

Практическое занятие: Маркировка верёвки.

#### **2.4 Работа с карабинами**

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие:Применение карабинов.

#### **2.5 Личное прохождение этапов**

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие:Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).

#### **2.6 Командное прохождение дистанции**

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие:Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

#### **2.7 Полигоны по спортивному туризму**

Практическое занятие:Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.

#### **2.8 Соревнования по спортивному туризму**

Виды соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

Практическое занятие:Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

### **3. Подготовка к походу. Туристический быт.**

#### **3.1 Групповое снаряжение**

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки, скальные крючья, молотки (скальные, ледовые), ледорубы. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие:Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

### **3.2 Подготовка к походу**

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви. Составление меню и раскладки продуктов для похода.

### **3.3 Движение в походе**

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### **3.4 Профилактика опасностей и травм в походе**

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

### **3.5 Организация бивачных работ**

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требования к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

### **3.6 Доврачебная помощь**

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении? Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

### **3.7 Питание в походе**

Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре. Составление меню для многодневного похода.

### **3.8 Составление отчета о походе**

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие: Описание пути движения. Оформление отчета о походе.

### **3.9 Походы**

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

## **4. Спортивное ориентирование**

### **4.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании**

Что такое ориентирование. Ориентирование как вид спорта. Виды ориентирования. История развития. Виды спортивного ориентирования.

### **4.2 Топографическая подготовка**

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

### **4.3 Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию**

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

### **4.4 План. Карта**

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

### **4.5 Компас.**

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

### **4.6 Условные знаки**

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

### **4.7 Тактико-техническая подготовка**

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

### **4.8 Азимут. Движение по азимуту**

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

### **4.9 Чтение карты**

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

### **4.10 Полигоны по спортивному ориентированию**

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

### **4.11 Соревнования по спортивному ориентированию**

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## **5. Общая физическая подготовка.**

### **5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.**

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

### **5.2 Спортивные игры**

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

### **5.3 Силовая подготовка**

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

### **5.4 Кроссовая подготовка**

Кросс по пересеченной местности.

### **5.5 Тестирование**

Практическое занятие: Сдача нормативов.

### **5.6 Эстафеты**

## 2 год обучения

### 1. Введение

**1.1** Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

### 2. Специальная туристская подготовка

#### 2.1 Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

#### 2.2 Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

#### 2.3 Работа с веревками

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Маркировка верёвки.

Практическое занятие: Маркировка верёвки.

#### 2.4 Работа с карабинами

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

#### 2.5 Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).

#### 2.6 Командное прохождение дистанции

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

#### 2.7 Соревнования по спортивному туризму

Виды соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

### 3. Спортивное ориентирование

#### 3.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании

Что такое ориентирование. Ориентирование как вид спорта. Виды ориентирования. История развития. Виды спортивного ориентирования.

#### 3.2 Топографическая подготовка

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

#### 3.3 Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие:Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

### **3.4 План. Карта**

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие:Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

### **3.5 Компас.**

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие:Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

### **3.6 Условные знаки**

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие:Обозначение объектов местности условными знаками.

### **3.7 Тактико-техническая подготовка**

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие:Упражнения по тактико-технической подготовке.

### **3.8 Азимут. Движение по азимуту**

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие:Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

### **3.9 Чтение карты**

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие:Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

### **3.10 Соревнования по спортивному ориентированию**

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие:Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школе, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## **4. Общая физическая подготовка.**

### **4.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.**

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

### **4.2 Спортивные игры**

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

### **4.3 Силовая подготовка**

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

### **4.4 Кроссовая подготовка**

Кросс по пересеченной местности.

## **1.5.Планируемые результаты**

**По окончании первого года, обучающиеся будут знать:**

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;



- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию, способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места и к организации бивака.

**Овладеют умением:**

- вязки узлов;
- надевать страховочную систему, вязать узлы, маркировать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

**По окончании второго года, обучающиеся будут знать:**

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию, способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- основное групповое и личное снаряжение,

**Овладеют умением:**

- вязки узлов;
- надевать страховочную систему, вязать узлы, маркировать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм и не только» 1 года обучения

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	В том числе		
			теория	практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Опрос
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	-	Опрос
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>86</b>	<b>12</b>	<b>74</b>	Опрос/ наблюдение
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение	4	2	2	Опрос
2.2	Узлы	4	2	2	Опрос
2.3	Работа с веревками	10	-	10	Наблюдение
2.4	Работа с карабинами	10	-	10	Наблюдение
2.5	Личное прохождение этапов	20	4	16	Наблюдение
2.6	Командное прохождение дистанции	20	4	16	Наблюдение
2.7	Полигоны по спортивному туризму	8	-	8	Наблюдение
2.8	Соревнования по спортивному туризму	10	-	10	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Походная подготовка. Турбыт</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	
3.1	Групповое снаряжение	4	2	2	Опрос
3.2	Подготовка к походу	4	2	2	Опрос
3.3	Движение в походе	2	2	-	Опрос/ Наблюдение
3.4	Профилактика опасностей в походе	2	2	-	Опрос
3.5	Организация бивачных работ	4	2	2	Наблюдение
3.6	Доврачебная помощь	4	2	2	Опрос
3.7	Питание в походе	2	-	2	Наблюдение
3.8	Составление отчета о походе	2	-	2	Опрос
3.9	Походы.	12	-	12	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>60</b>	<b>22</b>	<b>38</b>	
4.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	2	2	-	Опрос
4.2	Топографическая подготовка	4	2	2	Опрос/ Наблюдение
4.3	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	4	4	-	Опрос
4.4	План. Карта	4	2	2	Опрос/наблюдение
4.5	Компас	6	2	4	Наблюдение
4.6	Условные знаки	4	2	2	Опрос/наблюдение
4.7	Тактико-техническая подготовка	6	2	4	Наблюдение

4.8	Азимут. Движение по азимуту	6	2	4	Опрос/наблюдение
4.9	Чтение карты	8	4	4	Опрос/наблюдение
4.10	Полигоны по спортивному ориентированию	8	-	8	Наблюдение
4.11	Соревнования по спортивному ориентированию	8	-	8	Наблюдение
<b>5</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	10	-	10	Наблюдение
5.2	Спортивные игры	4	-	4	Наблюдение
5.3	Силовая подготовка	4	-	4	Наблюдение
5.4	Кроссовая подготовка	6	-	6	Наблюдение
5.5	Тестирование	4	-	4	Наблюдение
5.6	Эстафеты	4	-	4	Наблюдение
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>48</b>	<b>168</b>	

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивный туризм и не только» 2 года обучения**

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	В том числе		
			теория	практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Опрос
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	-	Опрос
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>98</b>	<b>14</b>	<b>84</b>	Опрос/ наблюдение
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение	4	2	2	Опрос
2.2	Узлы	6	2	4	Опрос
2.3	Работа с веревками	12	-	12	Наблюдение
2.4	Работа с карабинами	12	-	12	Наблюдение
2.5	Личное прохождение этапов	26	4	22	Наблюдение
2.6	Командное прохождение дистанции	28	6	22	Наблюдение
2.7	Соревнования по спортивному туризму	10	-	10	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>54</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	
3.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	2	2	-	Опрос
3.2	Топографическая подготовка	6	4	2	Опрос/ Наблюдение
3.3	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-	Опрос
3.4	План. Карта	4	2	2	Опрос/наблюдение
3.5	Компас	4	2	2	Наблюдение
3.6	Условные знаки	8	4	4	Опрос/наблюдение

3.7	Тактико-техническая подготовка	6	2	4	Наблюдение
3.8	Азимут. Движение по азимуту	6	2	4	Опрос/наблюдение
3.9	Чтение карты	10	4	6	Опрос/наблюдение
3.10	Соревнования по спортивному ориентированию	6	-	6	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	
4.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	28	-	28	Наблюдение
4.2	Спортивные игры	8	-	8	Наблюдение
4.3	Силовая подготовка	12	-	12	Наблюдение
4.4	Кроссовая подготовка	14	-	14	Наблюдение
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>	

## 2.2.Календарный учебный график1 года обучения

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	10.сен		Теоретическое занятие	2	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
2	12.сен		Теоретическое и практическое занятие	2	Специальное личное и групповое снаряжение	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
3	14.сен		Теоретическое и практическое занятие	2	Специальное личное и групповое снаряжение	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
4	17.сен		Теоретическое и практическое занятие	2	Узлы	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
5	19.сен		Теоретическое и практическое занятие	2	Узлы	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
6	21.сен		Практическое занятие	2	Работа с веревками	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
7	24.сен		Практическое занятие	2	Работа с веревками	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
8	26.сен		Практическое занятие	2	Работа с веревками	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
9	28.сен		Практическое занятие	2	Работа с веревками	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
10	01.окт		Практическое занятие	2	Работа с веревками	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
11	03.окт		Практическое занятие	2	Работа с карабинами	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
12	05.окт		Практическое занятие	2	Работа с карабинами	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение



33	23.ноя		Теоретическое и практическое занятие	2	Командное прохождение дистанции	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
34	26.ноя		Теоретическое и практическое занятие	2	Командное прохождение дистанции	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
35	28.ноя		Теоретическое и практическое занятие	2	Командное прохождение дистанции	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
36	30.ноя		Практическое занятие	2	Полигоны по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
37	03.дек		Практическое занятие	2	Полигоны по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
38	05.дек		Практическое занятие	2	Полигоны по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
39	07.дек		Практическое занятие	2	Полигоны по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
40	10.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Соревнования по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
41	12.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Соревнования по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
42	14.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Соревнования по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
43	17.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Соревнования по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
44	19.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Соревнования по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
45	21.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Групповое снаряжение	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
46	24.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Групповое снаряжение	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
47	26.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Подготовка к походу	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
48	28.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Подготовка к походу	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
49	09.январь		Теоретическое и практическое занятие	2	Движение в походе	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/наблюдение
50	11.январь		Теоретическое занятие	2	Профилактика опасностей в походе	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
51	14.январь		Теоретическое и практическое занятие	2	Организация бивачных работ	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
52	16.январь		Теоретическое и практическое занятие	2	Организация бивачных работ	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение

53	18.январь		Теоретическое и практическое занятие	2	Доврачебная помощь	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/наблюдение
54	21.январь		Теоретическое и практическое занятие	2	Доврачебная помощь	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
55	23.январь		Теоретическое занятие	2	Питание в походе	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
56	25.январь		Теоретическое занятие	2	Составление отчета по походу	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
57	28.январь		Практическое занятие	2	Походы	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
58	30.январь		Практическое занятие	2	Походы	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
59	01.февраль		Практическое занятие	2	Походы	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
60	04.февраль		Практическое занятие	2	Походы	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
61	06.февраль		Практическое занятие	2	Походы	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
62	08.февраль		Практическое занятие	2	Походы	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
63	11.февраль		Теоретическое занятие	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
64	13.февраль		Теоретическое занятие	2	Топографическая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/наблюдение
65	15.февраль		Теоретическое занятие	2	Топографическая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/наблюдение
66	18.февраль		Теоретическое занятие	2	Виды и правила по спортивному ориентированию	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
67	20.февраль		Теоретическое занятие	2	Виды и правила по спортивному ориентированию	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
68	22.февраль		Теоретическое занятие	2	План. Карта	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/наблюдение
69	25.февраль		Теоретическое занятие	2	План. Карта	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/наблюдение
70	27.февраль		Теоретическое занятие	2	Компас	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
71	01.март		Теоретическое занятие	2	Компас	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
72	04.март		Теоретическое занятие	2	Компас	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение

73	06.мар		Теоретическое занятие	2	Условные знаки		Опрос/наблюдение
74	07.мар		Теоретическое занятие	2	Условные знаки	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/наблюдение
75	11.мар		Теоретическое занятие	2	Тактико-техническая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
76	13.мар		Теоретическое занятие	2	Тактико-техническая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
77	15.мар		Теоретическое занятие	2	Тактико-техническая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
78	18.мар		Теоретическое и практическое занятие	2	Азимут. Движение по азимуту	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/наблюдение
79	20.мар		Теоретическое и практическое занятие	2	Азимут. Движение по азимуту	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/наблюдение
80	22.мар		Теоретическое и практическое занятие	2	Азимут. Движение по азимуту	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/наблюдение
81	25.мар		Теоретическое и практическое занятие	2	Чтение карты	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/наблюдение
82	27.мар		Теоретическое и практическое занятие	2	Чтение карты	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/наблюдение
83	29.мар		Теоретическое и практическое занятие	2	Чтение карты	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/наблюдение
84	01.апр		Теоретическое и практическое занятие	2	Чтение карты	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/наблюдение
85	03.апр		Теоретическое и практическое занятие	2	Полигоны по спортивному ориентированию	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
86	05.апр		Теоретическое и практическое занятие	2	Полигоны по спортивному ориентированию	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
87	08.апр		Теоретическое и практическое занятие	2	Полигоны по спортивному ориентированию	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
88	10.апр		Теоретическое и практическое занятие	2	Полигоны по спортивному ориентированию	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
89	12.апр		Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
90	15.апр		Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
91	17.апр		Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
92	19.апр		Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение



93	22.апр		Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
94	24.апр		Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
95	26.апр		Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
96	29.апр		Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
97	30.апр		Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
98	03.май		Практическое занятие	2	Спортивные игры	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
99	06.май		Практическое занятие	2	Спортивные игры	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
100	07.май		Практическое занятие	2	Силовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
101	10.май		Практическое занятие	2	Силовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
102	13.май		Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
103	15.май		Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
104	17.май		Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
105	20.май		Практическое занятие	2	Тестирование	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
106	22.май		Практическое занятие	2	Тестирование	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
107	24.май		Практическое занятие	2	Эстафеты	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
108	27.май		Практическое занятие	2	Эстафеты	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение

### 2.3.Календарный учебный график2 года обучения

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	10.сен		Теоретическое занятие	2	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
2	12.сен		Теоретическое и практическое занятие	2	Специальное личное и групповое снаряжение	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
3	14.сен		Теоретическое и практическое занятие	2	Специальное личное и групповое снаряжение	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
4	17.сен		Теоретическое и практическое занятие	2	Узлы	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
5	19.сен		Теоретическое и практическое занятие	2	Узлы	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
6	21.сен		Теоретическое и практическое занятие	2	Узлы	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
7	24.сен		Практическое занятие	2	Работа с веревками	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
8	26.сен		Практическое занятие	2	Работа с веревками	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
9	28.сен		Практическое занятие	2	Работа с веревками	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
10	01.окт		Практическое занятие	2	Работа с веревками	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
11	03.окт		Практическое занятие	2	Работа с веревками	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
12	05.окт		Практическое занятие	2	Работа с веревками	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
13	08.окт		Практическое занятие	2	Работа с карабинами	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
14	10.окт		Практическое занятие	2	Работа с карабинами	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
15	12.окт		Практическое занятие	2	Работа с карабинами	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
16	15.окт		Практическое занятие	2	Работа с карабинами	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение



35	28.ноя		Теоретическое и практическое занятие	2	Командное прохождение дистанции	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
36	30.ноя		Теоретическое и практическое занятие	2	Командное прохождение дистанции	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
37	03.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Командное прохождение дистанции	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
38	05.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Командное прохождение дистанции	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
39	07.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Командное прохождение дистанции	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
40	10.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Командное прохождение дистанции	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
41	12.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Командное прохождение дистанции	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
42	14.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Командное прохождение дистанции	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
43	17.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Командное прохождение дистанции	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
44	19.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Командное прохождение дистанции	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
45	21.дек		Теоретическое и практическое занятие	2	Командное прохождение дистанции	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
46	24.дек		Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
47	26.дек		Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
48	28.дек		Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
49	09.янв		Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
50	11.янв		Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
51	14.янв		Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному туризму	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
52	16.янв		Теоретическое занятие	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос

53	18.янв		Теоретическое занятие	2	Топографическая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
54	21.янв		Теоретическое занятие	2	Топографическая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
55	23.янв		Теоретическое занятие	2	Топографическая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
56	25.янв		Теоретическое занятие	2	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос
57	28.янв		Теоретическое занятие	2	План. Карта	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
58	30.янв		Теоретическое занятие	2	План. Карта	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
59	01.фев		Теоретическое и практическое занятие	2	Компас	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
60	04.фев		Теоретическое и практическое занятие	2	Компас	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
61	06.фев		Теоретическое занятие	2	Условные знаки	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
62	08.фев		Теоретическое занятие	2	Условные знаки	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
63	11.фев		Теоретическое занятие	2	Условные знаки	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
64	13.фев		Теоретическое занятие	2	Условные знаки	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
65	15.фев		Теоретическое занятие	2	Тактико-техническая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
66	18.фев		Теоретическое занятие	2	Тактико-техническая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
67	20.фев		Теоретическое занятие	2	Тактико-техническая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
68	22.фев		Теоретическое и практическое занятие	2	Азимут. Движение по азимуту	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
69	25.фев		Теоретическое и практическое занятие	2	Азимут. Движение по азимуту	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение

70	27.фев		Теоретическое и практическое занятие	2	Азимут. Движение по азимуту	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
71	01.мар		Теоретическое и практическое занятие	2	Чтение карты	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
72	04.мар		Теоретическое и практическое занятие	2	Чтение карты	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
73	06.мар		Теоретическое и практическое занятие	2	Чтение карты	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
74	07.мар		Теоретическое и практическое занятие	2	Чтение карты	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
75	11.мар		Теоретическое и практическое занятие	2	Чтение карты	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Опрос/Наблюдение
76	13.мар		Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
77	15.мар		Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
78	18.мар		Практическое занятие	2	Соревнования по спортивному ориентированию	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
79	20.мар		Практическое занятие	2	Общеразвивающее упражнение, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
80	22.мар		Практическое занятие	2	Общеразвивающее упражнение, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
81	25.мар		Практическое занятие	2	Общеразвивающее упражнение, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
82	27.мар		Практическое занятие	2	Общеразвивающее упражнение, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
83	29.мар		Практическое занятие	2	Общеразвивающее упражнение, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение

84	01.апр		Практическое занятие	2	Общеразвивающее упражнение, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
85	03.апр		Практическое занятие	2	Общеразвивающее упражнение, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
86	05.апр		Практическое занятие	2	Общеразвивающее упражнение, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
87	08.апр		Практическое занятие	2	Общеразвивающее упражнение, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
88	10.апр		Практическое занятие	2	Общеразвивающее упражнение, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
89	12.апр		Практическое занятие	2	Общеразвивающее упражнение, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
90	15.апр		Практическое занятие	2	Общеразвивающее упражнение, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
91	17.апр		Практическое занятие	2	Общеразвивающее упражнение, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
92	19.апр		Практическое занятие	2	Общеразвивающее упражнение, специальные беговые упражнения	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
93	22.апр		Практическое занятие	2	Спортивные игры	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
94	24.апр		Практическое занятие	2	Спортивные игры	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение

95	26.апр		Практическое занятие	2	Спортивные игры	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
96	29.апр		Практическое занятие	2	Спортивные игры	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
97	30.апр		Практическое занятие	2	Силовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
98	03.май		Практическое занятие	2	Силовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
99	06.май		Практическое занятие	2	Силовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
100	07.май		Практическое занятие	2	Силовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
101	10.май		Практическое занятие	2	Силовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
102	13.май		Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
103	15.май		Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
104	17.май		Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
105	20.май		Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
106	22.май		Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
107	24.май		Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение
108	27.май		Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка	МБОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Наблюдение

#### 2.4.Условия реализации программы

Данная программа может быть успешно реализована при взаимодействии следующих ее составляющих:

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.
- личное снаряжение, необходимое для соревнований или учебно-тренировочных занятий;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения



дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

#### Кадровое обеспечение:

ФИО педагога	Место работы, должность	Образования
Демьянов Вячеслав Витальевич	МОУДО «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы, тренер-преподаватель	Высшее
Урдяков Рустам Ратмирович	МОУДО «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы, тренер-преподаватель	Высшее

### **2.6. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Целью аттестации является повышение результативности образовательного процесса, так как аттестация даёт возможность педагогу оценить усвоение программного материала обучающимися, степень сложности. Программы и своевременно внести коррективы в её содержание.

Пешеходный туризм – это прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятий должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий – это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета и пр.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля: - входной контроль проводится в начале учебного года, с целью определения уровня развития обучающихся второго и последующего годов обучения. Проводится в форме беседы, опроса.

- текущий контроль проводится в течение года по окончании изучения темы или раздела с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Проводится в форме беседы, опроса, тестирования, педагогического наблюдения.

- промежуточный контроль в конце каждого полугодия. Проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов, соревнования.

- итоговый контроль проводится в конце курса обучения, с целью определения изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Проводится в форме соревнования.

Материалы для проведения итогового контроля представлены в Приложении 1. Для отслеживания результативности овладения обучающимися содержанием программы используются следующие формы контроля: опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов, поход, соревнование.

### **2.7. Оценочные материалы.**

В качестве оценочных материалов используются Условия по различным видам соревнований. Показателем успешного освоения программы является выполнение заданий, представленных на соревнованиях различного вида.

Пример аттестационных материалов для итогового контроля представлен в приложении 1.

## 2.5. Методические материалы.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по походной тематике, инструктаж, упражнения и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные выходы.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебные сборы;
- участие в культурных и спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

**Методы тренировки.** В тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности. В процессе занятия используются следующие методы: - метод строго регламентированного упражнения; - игровой метод; - соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения. Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения:

1. Методы, позволяющие освоить технику передвижений и технику ориентирования на местности;
2. Методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых туристу. Первую группу методов также можно разделить на две группы:
  - метод разучивания упражнения целиком, когда турист выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод можно применять при разучивании простых элементов техники подготовки к передвижению и техники передвижения;
  - метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение. Например, при изучении техники снятия азимута на компас можно разделить этот элемент на несколько составляющих:

1. Соединение линейкой компаса двух точек;
2. Выкручивание колбы;
3. Вынос руки перед грудью.

Руководителю важно выбрать рациональный для данного упражнения и контингента занимающихся метод разучивания. Если один из методов не приводит к успеху, следует воспользоваться другим. Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- непрерывные равномерные (прохождение тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- непрерывные переменные (прохождение тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- интервальные методы (заключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами интервалами отдыха).

**Игровой метод.** Игровой метод предусматривает использование на занятии подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол (укрепляет ноги) или баскетбол способствует развитию общей выносливости.

Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов. Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным.

При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники. Однако игровой метод имеет один существенный недостаток - нагрузку на организм во время игры трудно дозировать.

**Состязательный метод.** Подразумевает участие в специально организованных состязаниях (состязания для всех желающих, неофициальные состязания и т. д.). Состязания могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки состязательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения. Состязания могут преследовать разные цели:

- отработка технических и тактических приёмов прохождения маршрута, например. При организации состязаний педагогу необходимо учитывать следующие факторы:
  - возраст занимающегося;
  - уровень подготовки (физической, технической, психологической);
  - наличие соревновательного опыта;
  - состояние здоровья.
- Дидактическое обеспечение:
- методическая литература;
  - методические разработки занятий, маршрутов походов;
  - методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;
  - дидактические материалы: карточки по краеведению; фондовая документация (инвентарные карточки, полевые этикетки, акты приемки, возврата, передачи и обмена); образцы рекламных буклетов, проспектов музея; памятки по организации и проведению экскурсий;
  - зрительный ряд: виртуальные тематические экскурсии, слайды, фильмы, репродукции, фотоальбомы, журналы, буклеты, альбомы.
  - литературный ряд: книги, журналы по краеведению журналы, газеты, литературные произведения знаменитых земляков;
  - источники информации о своем крае (печатные источники, карты, архивы, памятники истории и культуры, библиографии, наблюдения объектов природы).

## 2.6. Список литературы.

### Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06.07.2021г № 656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл»;

6. Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы».

Для педагога:

1. Алешин В.М. Туристская топография / В. М. Алешин, А. В. Серебренников. - М.: Профиздат, 1985. - 160 с.
2. Аппенянский, А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме / А.И. Аппенянский. - М.: Издательство: Советский спорт, 2006, -169 с.
3. Губаненков, С. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С. М. Спб.: Издательский дом «Петропролис», 2007- 123с.
4. Долженко Г.П. История туризма в дореволюционной России и СССР [Текст] / Г. П. Долженко. - Ростов-на-Дону : Изд-во Рост. ун-та, 1988. - 190, [1] с
5. Дрогов, И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие./ И.А. Дрогов – М., ФЦДЮТиК, 2004. – 132 с.
6. Константинов, Ю.С Теория и практика спортивно- оздоровительного туризма. Учебное пособие. Москва Издательство: Советский спорт, 2009. - 392 с.
7. Куликов В. М., Ротштейн Л. М., Константинова Ю.В. «Словарь юного туриста» - М., ЦДЮТ, 2003. – 76 с.
8. Маслов, А.Г. «Юные инструкторы туризма» Программа для системы дополнительного образования детей. Москва, ЦДЮТиК, 2002 г.
9. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя/ Сост. А.Т.Смирнов. Б.И.Мишин; под общей ред. А.Т.Смирнова. – М., Просвещение, 2001. – 160 с.
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник., М., 2008, - 464с.

Для родителей и обучающихся:

1. Волович В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 1995. – 368 с.
2. Карманная энциклопедия туриста./ Автор-сост. Шабанов А.Н. – М., «Вече», 2000.- 212с.
3. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Штюмер Ю.А., М., Профиздат, 1985.- 121с.

**«Аттестационные материалы для итогового контроля».**

Тест.

**1) Обратный азимут отличается от прямого азимута на:**

- а) 90 градусов;
- б) 45 градусов;
- в) 180 градусов. +

**2) Самый ядовитый гриб в лесу:**

- а) Мухомор;
- б) Бледная поганка; +
- в) Белый гриб;
- г) Ложный опёнок.

**3) Когда вы быстрее устанете? Когда:**

- а) сами проложили маршрут движения;
- б) идёте (бежите) по проложенному кем-то другим маршруту. +

**4) Если вы бежите тихо (не шумно), значит вы бежите:**

- а) правильно; +
- б) плохо

**5) Фартлек - это бег:**

- а) с остановками;
- б) с ускорениями. +

**6) Следы животных лучше всего изучать:**

- а) летом;
- б) весной;
- в) зимой. +

**7) Эскиз участка местности называется:**

- а) план;
- б) абрис; +
- в) карта.

**8) В велосипедном походе разрешено двигаться колонной по:**

- а) одному;
- б) два; +
- в) и то, и то верно

**9) В густом лесу слышимость:**

- а) улучшается;
- б) ухудшается. +

**11) Бивак в походе обеспечивает туристам:**

- а) удобство;
- б) безопасность; +
- в) независимость.

**12) Глазомер - это способность визуально определять:**

- а) размеры;
- б) расстояния;
- в) и то, и то правильно. +

**13) Сначала следует научиться ориентироваться в:**

- а) малых пространствах; +
- б) больших пространствах.