

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 25.08.2025 №3



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»
Роженцова Роженцова О.Н.
Приказ №110-од от «01» сентября 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШАГ В ТУРИЗМ»**

ID программы: 6272
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Категория и возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок освоения программы: 2 года
Объем часов: 288
Разработчик программы:
Спиридонова В.И. – тренер-преподаватель,
Урдяков Р.Р. – тренер-преподаватель,
Захаров М.В. – тренер-преподаватель.

Йошкар-Ола, 2025 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования Объем программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительное образование имеет огромный педагогический потенциал для развития социальных компетенций у обучающихся, большие возможности для педагогического сотрудничества с развивающейся личностью. Эффективное использование этого сотрудничества, расширение и углубление его влияния на обучающихся, является приоритетом во взаимодействии тренера и объединения.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду. Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная.

Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. 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. В лыжном и пешеходном туризме, ребенок имеет возможность познакомиться с рельефом местности, понаблюдать и изучить экосистемы.

Данная программа основывается на принципах: наставничества, преемственности, постепенности и доступности всех упражнений и нагрузок в процессе учебных тренировок и тренировочных занятий. Особенности образовательного процесса и его здоровье сохраняющая направленность ярко выражены в летний период, когда оздоровление учащихся реализуется через организацию летнего отдыха в туристских лагерях и походах.

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

Представленная программа является модифицированной.

Адресат программы - программа предназначена для детей 8-10 лет.

Объем и срок освоения программы: Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы в каждом году обучения требуется 144 часа

Форма обучения по данной программе – очная.

Уровень программы – ознакомительный. Обучающиеся изучают основы спортивного туризма.

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

Формы взаимодействия:

- РОО «Школа безопасности» организует вебинары для повышения квалификации педагогов, в том числе педагогов ДЮЦ «Азимут»;
- ДЮЦ «Азимут» участвует в выставках, проводимых РОО «Школа безопасности»
- Обучающиеся ДЮЦ «Азимут» ежегодно принимают в межрегиональных соревнованиях «Школа безопасности».

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год на первом году обучения – 144 часа.

Первый год обучения: занятия проходят два раза в неделю по два учебных часа с перерывом.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

Возрастные особенности учащихся

Программа рассчитана на детей возрастом 8-10 лет.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – организация многолетнего процесса обучения детей и целостного процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка.

Программный материал объединен в целостную систему многолетнего образовательного процесса и предполагает решение следующих основных задач на каждом этапе подготовки.

Задачи:

Образовательные:

1. Усвоение и овладение обучающимися базовым уровнем знаний, умений и навыков по туризму и спортивному ориентированию.

2. Формирование потребности в углублённом освоении предмета для участия в соревнованиях по туризму и ориентированию различного уровня.

3. Создание условий для профессионального самоопределения личности.

Воспитательные:

1. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
2. Воспитание и повышение общей культуры поведения обучающихся на личных примерах общения с людьми, природой.
3. Воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей.
4. Воспитание уважения и любви к родному краю на примере богатства природных ресурсов.
5. Воспитание трудолюбия посредством организации своего быта в походных условиях.

Развивающие:

1. Приобретение основных знаний, умений и навыков по спортивному туризму;
2. Воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения;
3. Всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
4. Самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;
5. Укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования объединений по спортивному туризму учреждений дополнительного образования детей. Различные климатические условия и наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

1.3. Объем программы

Год обучения	Количество часов (академических)	
	в неделю	в год
1	4	144
2	4	144

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

1.4. Содержание программы

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МОУ ДО «ДЮЦ «Азимут», экскурсия по учреждению.

Формы контроля: опрос.

2. Основы техники безопасности

Теоретическая часть: Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы. Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах

группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Формы контроля: опрос.

3. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.

Теоретическая часть: Одежда и обувь для занятий на местности в любое время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Понятие об основном снаряжении. Условия хранения, использования. Понятие о специальном снаряжении. Условия хранения, использования. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма.

Практическая часть: Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса. Использование снаряжения. Техника работы со снаряжением.

Формы контроля: опрос.

4. Основы техники спортивного туризма

Теоретическая часть: Цели и задачи, требования к команде по спортивному туризму и к отдельным ее участникам. Виды, способы прохождения, специфика спортивных дисциплин спортивного туризма. Характеристика препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях. Терминология, применяемая в спортивном туризме. Туристские узлы. Назначение, свойства и применение узлов.

Практическая часть: выполнение упражнений по отработке технических приемов: подъем по склону; движение по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе; переправа маятником; спуск по склону; движение по навесной переправе.

Вязка туристских узлов: рифовый, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовый, проводник «австрийский», проводник «заячьи ушки», узел Бахмана, штык, карабинная удавка, карабинный тормоз и др.

Разработка вариантов (схем) работы команды или участника при прохождении технического этапа: анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой; ошибки и их причины; индивидуальная оценка соревновательной деятельности; анализ соревнований и забегов; анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой; ошибки выполнения технических приемов и их причины; особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

Формы контроля: Опрос, результат нормативов

5. Нормативная база по спортивному туризму

Теоретическая часть: Федерация спортивного туризма и спортивного ориентирования и развитие массового туристического движения молодежи. Правила соревнований по виду спорта «Спортивный туризм».

Формы контроля: Опрос.

6. Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме

Теоретическая часть: Основные правила безопасности при участии в соревнованиях по спортивному туризму. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки для предупреждения безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушения правил безопасности, травматизма.

Практическая часть: Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения.

Формы контроля: Опрос

7. Психологическая подготовка спортсменов

Теоретическая часть: Развитие смелости и уверенности в себе. Коммуникация и общение. Как понять другого человека? Психологический конфликт в туристской группе, команде (способы предупреждения, выхода из конфликта).

Практическая часть: Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Зависимость психологического климата от распределения физических нагрузок в команде и организации отдыха и досуга. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Моральное состояние участников. Сработанность команды.

Формы контроля: Опрос.

8. Лыжная подготовка.

Теоретическая часть: Выбор лыж. Выбор лыжных палок. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Практическая часть: Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Формы контроля: Опрос, результат нормативов

9. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Общая физическая подготовка.

Практическая часть:

Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров. Подтягивание на перекладине. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. Подвижные игры. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе). Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. Семенящий бег или

ходьба с расслаблением плечевого пояса. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений). Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Специальная физическая подготовка (СПФ)

Практическая часть: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки.

Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных методов для этого. Специальная физическая подготовка: Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (1-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.). Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

Формы контроля: Опрос, результат нормативов.

10. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме

Практическая часть: Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях 1-2 класса: Движение по бревну через препятствие по перилам; Траверс по перилам; Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой; Спортивный спуск с самостраховкой; Переправа маятником препятствие по бревну (горизонтальный маятник); Движение по веревке с перилами (параллельные перила); Скальное лазание.

Знание и умение правильного способа маркировки (бухтовки) веревки. Умение работать в дисциплинах дистанция-личная (пешеходная, лыжная), дистанция-связка (пешеходная, лыжная), дистанция-группа (пешеходная лыжная).

Формы контроля: Опрос, результат нормативов.

11. Участие в соревнованиях

Практическая часть: участие в соревнованиях муниципального, регионального уровней по спортивному туризму на пешеходных/лыжных дистанциях 1-2 классов в дисциплинах «дистанция-группа», «дистанция-личная», «дистанция-связки».

Формы контроля: результат соревнований.

12. Сдача итоговых нормативов

Практическая часть: сдача контрольных нормативы по физической и технической подготовке, тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

Формы контроля: сдача нормативов.

1.5. Планируемые результаты

Личностные:

- положительное отношение к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- развитие дисциплинированности и выстраивание коммуникации между обучающимися;

– понимание роли спортивного туризма в укреплении здоровья.

Метапредметные:

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

Предметные:

- 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».

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шаг в туризм» 1 год обучения:

№	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения в обучающих в МОУ ДО «ДЮЦ «Азимут»	2	2	0	опрос
2.	Основы техники безопасности	6	6	0	Опрос, результат нормативов
3.	Одежда и снаряжение (личное, групповое) для занятий спортивным туризмом	12	8	4	опрос
4.	Основы техники спортивного туризма	28	10	18	Опрос, результат нормативов
5.	Нормативная база по спортивному туризму	2	2	0	опрос
6.	Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме	6	2	4	опрос
7.	Психологическая подготовка спортсменов	6	2	4	Опрос, результат нормативов
8.	Лыжная подготовка	32	4	28	Опрос, результат нормативов
9.	Физическая подготовка (ОФП и СПФ)	26	0	26	Опрос, результат нормативов
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	12	0	12	Опрос, результат нормативов
11.	Участие в соревнованиях	8	0	8	Результат

12.	Сдача итоговых нормативов	4	0	4	Результат
	ИТОГО	144	38	106	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шаг в туризм» 2 год обучения:

№	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения в обучающихся в МОУ ДО «ДЮЦ «Азимут»	2	2	0	опрос
2.	Основы техники безопасности	6	6	0	Опрос, результат нормативов
3.	Одежда и снаряжение (личное, групповое) для занятий спортивным туризмом	10	6	4	опрос
4.	Основы техники спортивного туризма	28	8	20	Опрос, результат нормативов
5.	Нормативная база по спортивному туризму	2	2	0	опрос
6.	Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме	4	2	2	опрос
7	Психологическая подготовка спортсменов	4	2	2	Опрос, результат нормативов
8.	Лыжная подготовка	34	4	30	Опрос, результат нормативов
9.	Физическая подготовка (ОФП и СПФ)	28	0	28	Опрос, результат нормативов
10.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	14	0	14	Опрос, результат нормативов
11.	Участие в соревнованиях	8	0	8	Результат
12.	Сдача итоговых нормативов	4	0	4	Результат
	ИТОГО	144	30	114	

2.1. Календарный учебный график 1 года обучения.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Вводная лекция	2	Вводное занятие по Технике безопасности	Учебный класс	опрос
2	Сентябрь	Беседа	2	Основы техники безопасности	Учебный класс	опрос
3	Сентябрь	Беседа	2	Основы техники безопасности	Учебный класс	опрос
4	Сентябрь	Беседа	2	Основы техники безопасности	Учебный класс	опрос
5	Сентябрь	Практическое занятие, беседа	2	Одежда и снаряжение (личное, групповое) для занятий спортивным туризмом	Спортивный зал	опрос
6	Сентябрь	Практическое занятие, беседа	2	Одежда и снаряжение (личное, групповое) для занятий спортивным туризмом	Спортивный зал	опрос
7	Сентябрь	Практическое занятие, беседа	2	Одежда и снаряжение (личное, групповое) для занятий спортивным туризмом	Спортивный зал	опрос
8	Сентябрь	Практическое занятие, беседа	2	Одежда и снаряжение (личное, групповое) для занятий спортивным туризмом	Спортивный зал	опрос
9	Октябрь	Практическое занятие, беседа	2	Одежда и снаряжение (личное, групповое) для занятий спортивным туризмом	Спортивный зал	опрос
10	Октябрь	Практическое занятие, беседа	2	Одежда и снаряжение (личное, групповое) для занятий спортивным туризмом	Спортивный зал	опрос
11	Октябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
12	Октябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
13	Октябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
14	Октябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов

15	Октябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
16	Октябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
17	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
18	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
19	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
20	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
21	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
22	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
23	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
24	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
25	Ноябрь	Беседа	2	Нормативная база по спортивному туризму	Учебный класс	опрос
26	Ноябрь	Практическое занятие	2	Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме	Спортивный зал	опрос
27	Декабрь	Практическое занятие	2	Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме	Спортивный зал	опрос
28	Декабрь	Практическое занятие	2	Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме	Спортивный зал	опрос
29	Декабрь	Беседа	2	Психологическая подготовка спортсменов	Учебный класс	опрос
30	Декабрь	Беседа	2	Психологическая подготовка спортсменов	Учебный класс	опрос
31	Декабрь	Беседа	2	Психологическая подготовка спортсменов	Учебный класс	опрос
32	Декабрь	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов

33	Декабрь	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
34	Декабрь	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
35	Январь	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
36	Январь	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
37	Январь	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
38	Январь	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
39	Январь	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
40	Январь	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
41	Февраль	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
42	Февраль	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
43	Февраль	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
44	Февраль	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
45	Февраль	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
46	Февраль	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
47	Февраль	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
48	Февраль	Тренировка	2	Физическая подготовка (ОФП и СПФ)	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
49	Март	Тренировка	2	Физическая подготовка (ОФП и СПФ)	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов

[illegible]

67	Май	соревнования	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат
68	Май	соревнования	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат
69	Май	соревнования	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат
70	Май	соревнования	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат
71	Май	тренировка	2	Сдача итоговых нормативов	Спортивный зал, школьный стадион	Результат
72	Май	тренировка	2	Сдача итоговых нормативов	Спортивный зал, школьный стадион	Результат

Календарный учебный график 2 года обучения.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Вводная лекция	2	Вводное занятие по Технике безопасности	Учебный класс	опрос
2	Сентябрь	Беседа	2	Основы техники безопасности	Учебный класс	опрос
3	Сентябрь	Беседа	2	Основы техники безопасности	Учебный класс	опрос
4	Сентябрь	Беседа	2	Основы техники безопасности	Учебный класс	опрос
5	Сентябрь	Практическое занятие, беседа	2	Одежда и снаряжение (личное, групповое) для занятий спортивным туризмом	Спортивный зал	опрос
6	Сентябрь	Практическое занятие, беседа	2	Одежда и снаряжение (личное, групповое) для занятий спортивным туризмом	Спортивный зал	опрос
7	Сентябрь	Практическое занятие, беседа	2	Одежда и снаряжение (личное, групповое) для занятий спортивным туризмом	Спортивный зал	опрос
8	Сентябрь	Практическое занятие, беседа	2	Одежда и снаряжение (личное, групповое) для занятий спортивным туризмом	Спортивный зал	опрос

9	Октябрь	Практическое занятие, беседа	2	Одежда и снаряжение (личное, групповое) для занятий спортивным туризмом	Спортивный зал	опрос
10	Октябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
11	Октябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
12	Октябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
13	Октябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
14	Октябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
15	Октябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
16	Октябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
17	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
18	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
19	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
20	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
21	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
22	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
23	Ноябрь	Тренировка	2	Основы техники спортивного туризма	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
24	Ноябрь	Беседа	2	Нормативная база по спортивному туризму	Учебный класс	опрос
25	Ноябрь	Практическое занятие	2	Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме	Спортивный зал	опрос
26	Ноябрь	Практическое занятие	2	Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме	Спортивный зал	опрос
27	Декабрь	Беседа	2	Психологическая подготовка спортсменов	Учебный класс	опрос
28	Декабрь	Беседа	2	Психологическая подготовка спортсменов	Учебный класс	опрос
29	Декабрь	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
30	Декабрь	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
31	Декабрь	Тренировка	2	Лыжная подготовка	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов

57	Март	Тренировка	2	Физическая подготовка (ОФП и СПФ)	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
58	Март	Тренировка	2	Физическая подготовка (ОФП и СПФ)	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
59	Апрель	Тренировка	2	Физическая подготовка (ОФП и СПФ)	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
60	Апрель	Тренировка	2	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
61	Апрель	Тренировка	2	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	Спортивный зал	Опрос, результат нормативов
62	Апрель	Тренировка	2	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
63	Апрель	Тренировка	2	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
64	Апрель	Тренировка	2	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
65	Апрель	Тренировка	2	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
66	Апрель	Тренировка	2	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	Школьный стадион	Опрос, результат нормативов
67	Май	соревнования	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат
68	Май	соревнования	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат
69	Май	соревнования	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат
70	Май	соревнования	2	Участие в соревнованиях	Лес	Результат
71	Май	тренировка	2	Сдача итоговых нормативов	Спортивный зал, школьный стадион	Результат
72	Май	тренировка	2	Сдача итоговых нормативов	Спортивный зал, школьный стадион	Результат

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение.

ФИО педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Спиридонова Валерия Ивановна	Тренер-преподаватель, МОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Высшее, первая квалификационная категория
Захаров Матвей Владиславович	Тренер-преподаватель, МОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Высшее

Урдяков Рустам Ратмирович	Тренер-преподаватель, МОУДО «ДЮЦ «Азимут»	Высшее, первая квалификационная категория
------------------------------	--	---

Материально-техническое обеспечение:

- Помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов; спортивный зал, оборудованный специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении; школьный стадион.
- личное снаряжение, необходимое для 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, конусы, эспандеры и др.);
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

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/>
4. Методическое пособие «Техника туризма - современно и увлекательно» <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-tehnika-turizma-sovremenno-i-uvlekatelno-2272109.html>

2.3. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий. В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь).

По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки. **Итоговый контроль** проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

Для обучающихся ознакомительного и базового модулей применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем

индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства каждого обучающегося.

2.4. Оценочные материалы

№	Раздел, тема программы	Форма обучения	Методы и приемы организации образовательного процесса	Формы подведения итогов	Дидактические материалы
1	Вводное занятие. Нормы и правила поведения в обучающихся в МОУ ДО «ДЮЦ «Азимут»	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Анкетирование, беседа	Личное снаряжение, групповое снаряжение, таблицы, Фотоматериалы соревнований, мультимедийный комплект
2	Основы техники безопасности	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Анкетирование, беседа	Учебный видеофильм, фото материалы
3	Одежда и снаряжение (личное, групповое) для занятий спортивным туризмом.	Лекция, беседа, практическое занятие, соревнование	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение	Учебный видеофильм. Личное и групповое снаряжение.
4	Основы техники спортивного туризма	Лекция, беседа	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный(объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы	Личное и групповое снаряжение
5	Нормативная база по спортивному туризму	Лекция, беседа	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ)	Анкетирование, беседа	Раздаточный материал. Тесты, Мультимедийный комплект
6	Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме	Лекция, беседа	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ)	Анкетирование, беседа	Раздаточный материал. Тесты, Мультимедийный комплект
7	Психологическая подготовка спортсменов	Лекция, беседа	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ)	Анкетирование, беседа	Раздаточный материал. Тесты, Мультимедийный комплект
8	Лыжная подготовка	Беседа, практические занятия., тренировка	Практический, наглядный словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, соревнования, самостоятельная работа)	Контрольные тесты и упражнения	Личное и групповое снаряжение
9	Физическая подготовка (ОФП и СПФ)	Беседа, практические занятия, тренировка	Практический, наглядный словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ,	Контрольные тесты и упражнения	Личное и специальное снаряжение, специальное снаряжение,

			демонстрация, самостоятельная работа)		тесты, спортивный инвентарь
10	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	Беседа, практические занятия, тренировка	Практический, наглядный словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы	Личное и специальное снаряжение.
11	Участие в соревнованиях	Беседа, практические занятия, тренировка, соревнования	Практический, наглядный словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, соревнования, самостоятельная работа)	Тестирование, Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы	Личное и специальное снаряжение.
12	Сдача итоговых нормативов	Практические занятия, тренировка,	Практический, наглядный словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, соревнования, самостоятельная работа)	Контрольные нормативы	Личное и специальное снаряжение.

2.5. Методические материалы

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе каждого года обучения выделяется два направления: теоретическая подготовка и практическая подготовка, выделены знания и умения, которыми должны обладать обучаемые и закреплять их во время участия в соревнованиях.

О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке.

Задачи, определенные программой решаются при помощи методического обеспечения.

На начальном этапе подготовки обучаемым прививается интерес к занятиям спортивным туризмом (группа дисциплин - дистанции). Объяснения теоретического материала рекомендуется проводить с использованием DVD и видеофильмов. Кроме того, различные разделы фильмов могут использоваться на протяжении всех лет обучения. Приобретенные теоретические знания обучающиеся закрепляют практически. Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме.

Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Литература для педагога:

1. Долженко, Г. П. История туризма в Российской империи, Советском Союзе и Российской Федерации: 1696 – современность / Г. П. Долженко, Ю. С. Путрик. – Ростов н/Д.: МарТ; Феникс, 2010. – 304 с.
2. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
3. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
4. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
5. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. – СПб.: Петрополис, 2007. – 278 с.
6. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] /Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.
7. Стельмах, Е. А. Спортивный туризм : учебное пособие / Е. А. Стельмах. — Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2017. — 89 с.
8. Таймазов, В. А. Теория и методика спортивного туризма : учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. - Москва : Советский спорт, 2014. - 424 с.

Литература для обучающихся:

1. Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994.
2. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.
3. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. – М.: ГИТИС, 1994.
5. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
6. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.