

Департамент образования администрации города Кирова
Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Радуга» города Кирова

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол № 4
от « 30 » 05 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 119 от « 01 » 06 2022 г.

Директор ЦРТДЮ «Радуга»
С. В. Бусоргина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Азбука спортивного туризма»

Направленность: туристско-краеведческая

Срок реализации программы: 3 года

Возраст обучающихся: 6 - 9 лет

Составитель:

Строкин Денис Андреевич,
педагог дополнительного образования

Киров, 2022 год

Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Уровень программы – базовый.

Актуальность программы состоит в том, что спортивный туризм способствует не только общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, но и совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края, воспитывает патриота своей Родины, в определенной степени решает вопросы профилактики асоциального поведения детей.

Программа соответствует стратегия социально-экономического развития Кировской области до 2035 года в направлении «Развитие и укрепление человеческого потенциала, улучшение среды проживания, создание возможностей личностного развития и реализации»; а также стратегическому направлению развития г. Кирова «Киров –город вдохновенных людей», а именно проекту «Спортивный Кировчанин» и направлена на стимулирование развития активного туризма.

Нормативные документы

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 273-Ф.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.
6. Распоряжение министерства образования Кировской области от 30.07.2020 № 835 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области» (с изм., внесенными распоряжением от 07.09.2020 № 1046).
7. Постановление администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»» (с изм., внесенными постановлением от 09.09.2020 № 1980-п).

8. Устав МОАУ ДО «ЦРТДЮ «Радуга» города Кирова, утверждённый постановлением администрации города Кирова от 18.06.2014 г.

9. Правила внутреннего распорядка для учащихся МОАУ ДО ЦРТДЮ «Радуга» города Кирова, утверждённые приказом директора ЦРТДЮ «Радуга» от 09.09.2019 г. № 31.

При разработке программы составитель опирался на следующие документы: Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОбУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2020. – 24 с.

Отличительная особенность программы

В рамках одного детского объединения учащиеся получают возможность приобрести начальные туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, лыжных спортивных дистанциях и спортивном ориентировании, соревнованиях по спортивному туризму (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая).

Содержание программы представлено четырьмя направлениями:

- основы туризма;
- спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции);
- спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции);
- краеведение.

Адресат программы

Программа предлагается для освоения школьниками 6-9 лет. Набор детей в объединение свободный. При зачислении необходима медицинская справка.

Состав группы - постоянный, может быть разнополым. Наиболее оптимальное количество детей в группе: 8-12 человек, что позволяет педагогу дать индивидуальную консультацию учащимся и более углубленно изучать определенные элементы.

Практическая значимость программы

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия в коллективе, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, формируются жизненные ориентиры. А правильно организованное занятие по спортивному туризму способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

Объём программы – 432 часа (3 учебных года по 144 часа)

Срок освоения: 3 года

Особенности реализации образовательного процесса

Традиционная форма учебных занятий с использованием демонстрации материалов из Интернет-ресурсов технических приемов и элементов спортивного туризма. Формы обучения групповые, в группах одного года обучения.

Форма обучения: очная. В периоды особых режимных условий программа или ее часть может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (с использованием закрытой группы социальной сети ВКонтакте).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Цель программы: развитие личности ребёнка младшего школьного возраста средствами спортивного туризма.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать у учащихся знания, умения и навыки по технике спортивного туризма, основам безопасности в походах и на соревнованиях;
- научить техническим приемам преодоления дистанций по спортивному туризму 1 и 2 классов сложности.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию морально-волевых (дисциплинированность, готовность к преодолению трудностей) и коммуникативных качеств (саморегуляция, рефлексия, эмпатия);
- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать воспитанию чувства любви к родному краю, бережному отношению к природе;

Развивающие:

- способствовать физическому развитию обучающихся, их спортивных навыков;
- содействовать развитию умения планировать предстоящую практическую работу, сопоставлять свои действия с поставленной целью.
- способствовать развитию умений работать в группе, коллективе.

Содержание программы

1 год обучения

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Устный опрос
2.	История возникновения спортивного туризма	2	2	-	Викторина
3.	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	6	4	2	Устный опрос
4.	Дистанция – пешеходная 1 класса	22	2	20	Устный опрос, Наблюдение
5.	Вязка узлов	10	2	8	Наблюдение. Соревнования по вязке узлов
6.	Спортивное ориентирование	16	4	12	Соревнования - преодоление дистанций
7.	Краеведение Кировской области: - спилс-карта Кировской области; - растения и животные Кировской области	12	4	8	Устный опрос. Викторина.
8.	Дистанции - лыжные 1 класса	22	2	20	Устный опрос. Наблюдение. Соревнования.
9.	Туристское снаряжение. Личное, групповое снаряжение	14	4	10	Практическое задание
10.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	36	6	30	
11.	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнования - преодоление

					дистанции 1 класса
	ИТОГО	144	31	113	

Содержание программы

Т.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Понятие «спортивный туризм». Опрос обучающихся о представлении данного вида спорта. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практика: Практическое применение снаряжения: проверка логического мышления и соотношения «снаряжение - его область применения».

Т.2. История возникновения и развития спортивного туризма.

Теория: Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи занятий по спортивному туризму. Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России.

Т.3. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.

Теория: Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.

Понятие о гигиене: личная гигиена в походных условиях и на соревнованиях. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Практика. Разведение костра.

Т.4. Дистанция – пешеходная 1 класса

Теория: Снаряжение спортсмена для пешеходных дистанций. Правила и способы преодоления технических этапов дистанции 1 класса сложности. Возможные ошибки и способы их исправления.

Практика: Преодоление технических этапов дистанции 1 класса сложности:

- Бревно: с перилами, маятником. Равновесие;
- Навесная переправа;
- Параллельные перила;
- Траверс склона;
- Вертикальный маятник.

Т.5. Вязка узлов

Теория: История появления узлов.

Виды узлов: опорные, связочные, узлы на концах веревок и на середине, узлы для связывания веревок одного диаметра.

Практика: Отработка вязки узлов, как способ улучшения координации и развития мелкой моторики обучающихся.

Отработка вязки узлов на скорость и на правильность с опорой на методическое

пособие «Паутина». Участие в районных соревнованиях по вязке узлов.

Т.6. Спортивное ориентирование

Теория: Спортивные карты: знаки спортивных карт. Отличие от топографических карт. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки: понятие, типы. Группы топонимов.

Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Определение азимута.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Спортивный лабиринт: что такое план - карта?

Практика: Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Преодоление дистанций по спортивному лабиринту.

Т.7. Краеведение Кировской области

Теория: Географическое положение Кировской области. Правила сборки спилс - карты Кировской области.

Растения и животные Кировской области. Следы животных, обитающих в лесах Кировской области. Растения: ядовитые, съедобные, лекарственные.

Практика: Определение животных по следам. Участие в районных соревнованиях по сборке спилс – карты Кировской области.

Т.8. Дистанции – лыжные 1 класса сложности

Теория: Схожесть и отличие от пешеходных дистанций.

Лыжи и палки для спортивного туризма на лыжных дистанциях. Техника передвижения на лыжах: классический ход, коньковый ход. Работа спортсмена в ЗСЛ, ЗХЛ, ЗНЛ. Технический этап – тонкий лед.

Практика: Преодоление дистанции лыжной 1 класса.

Т.9. Туристское снаряжение. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему, подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 1 класса.

Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование,

рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика: Укладка рюкзака, установка палатки, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним.

Т.10. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Теория: Здоровье и физическое развитие человека. Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические). Работа органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях и передвижениях. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Понятия о спортивном оборудовании, инвентаре. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях.

Практика: Общефизическая подготовка:

- строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну,
- передвижения строем в колонну по одному, по два, по три;
- 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 500 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры, эстафеты, 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 вбеге.

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 из разных исходных положений. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий;

Спортивные игры: футбол, пионербол, «вышибалы», «шишки-жёлуди-орехи».

Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе;

упражнения на развитие быстроты: челночный бег и бег с изменением направления по звуковому сигналу;

упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа;

упражнение на развитие координационных способностей: челночный бег и бег с

изменением направления по звуковому сигналу, эстафеты (требующие координацию движений), отстежки и перестежки усами самостраховки, жумаром и ФСУ;

эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений; бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Т.11. Итоговое занятие

Практика: Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, тестирование по теории в конце каждого полугодия.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- правила и ТБ при разведении костра;
- правила и способы преодоления дистанций пешеходной и лыжной 1 класса сложности;
- правила, способы, средства ориентирования, топографические знаки 10шт;
- географическое положение Кировской области, виды животных и растений;
- технику передвижения на лыжах;
- личное и групповое снаряжение, правила пользования и ухода за ним;
- название и назначение 6 базовых узлов;
- правила выполнения физических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- развести костёр;
- определять стороны горизонта по компасу;
- преодолевать дистанции 1 класса сложности;
- укладывать рюкзак, ставить палатку;
- безопасно передвигаться на лыжах;
- вязать 6 базовых узлов;
- качественно выполнять физические упражнения.

2 год обучения

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-	Устный опрос
2.	Нормативные документы: условия дистанций, правила вида спорта.	2	1	1	Устный опрос

3.	Обеспечение Безопасности в туристском походе и на тренировках	6	4	2	Тест
4.	Дистанция – пешеходная - связка 1 класса Дистанция – пешеходная - 2 класса	26	2	24	
5.	Вязка узлов	6	2	4	Наблюдение. Соревнования
6.	Спортивное ориентирование	16	4	12	Соревнования - преодоление дистанций
7.	Краеведение Кировской области: - спилс – карта Кировской области - география Кировской области	12	4	8	Устный опрос. Викторина. Соревнования
8.	Дистанция – лыжная - связка 1 класса Дистанция – лыжная - 2 класса	26	2	24	Наблюдение. Соревнования
9.	Туристское снаряжение.	10	4	6	Тест
10.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	36	6	30	Наблюдение. Соревнования.
11.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет (сдача нормативов)
	ИТОГО	144	31	113	

Содержание программы

Т.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Вводный инструктаж по технике безопасности. Обсуждение летних каникул и мероприятий в летнее время.

Т.2. Нормативные документы: условия дистанций, правила вида спорта

Теория: Условия дистанций 1-2 классов (лыжные и пешеходные). Правила чтения условий и сопоставления их с действиями спортсмена. Пункты правил – из условий в правила. Правильная формулировка действий спортсмена.

Практика: «Что сказал судья?» - поиск в правилах по спорту нарушений или

замечаний, которые озвучивает судья. Практические упражнения по поиску пунктов преодоления этапов в правилах спорта.

Т.3. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

Влияние вредных привычек на физическое и моральное состояние человека. Правила поведения на воде, организация купания.

Практика: Тест «Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях».

Т.4. Дистанция – пешеходная связка 1 класса. Дистанция – пешеходная 2 класса

Теория. Снаряжение спортсмена для пешеходных дистанций. Преодоление технических этапов 1 класса в парах (связках):

Организация сопровождения на разные виды ТО:

горизонтальные/вертикальные опоры, судейские карабины, стационарные петли.

Практика: Преодоление в связках технических этапов:

- Бревно: с перилами, маятником.
- Параллельные перила;
- Траверс склона;
- Вертикальный маятник. Технические этапы 2 класса:
- Вертикальный спуск;
- Спуск по склону по судейским перилам и с наведением перил;
- Подъем по склону/ вертикальным перилам.

Т.5. Вязка узлов

Теория: Виды узлов: опорные, связочные, узлы на концах веревок и на середине, узлы для связывания веревок одного диаметра.

Отработка вязки узлов, как способ улучшения координации и развития мелкой моторики обучающихся.

Вязка нескольких узлов на одной веревке. Компоновка узлов по 2-3 различных узла на разных веревках.

Узлы для связывания веревок разного диаметра.

Практика: Отработка вязки узлов на скорость и на правильность с опорой на методическое пособие «Паутина». Участие в районных соревнованиях по вязке узлов.

Т.6. Спортивное ориентирование

Теория: Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Знакомство с «легендой» КП.

Маркированный маршрут, дистанция «заданная», дистанция «выбор». Основные отличия и методы преодоления.

Дистанция «Спортивный лабиринт»: отличия уличного лабиринта от лабиринта в закрытых помещениях (спортивном зале/кабинете).

Практика: Выполнение тестов по спортивному ориентированию. Преодоление дистанций по выбору и заданному направлению, игры, мини-соревнования. Преодоление дистанций по спортивному лабиринту в закрытых помещениях.

Т.7. Краеведение Кировской области

Теория: Районы Кировской области. География Кировской области: города, реки, озера. Географические соседи.

Практика: Сборка спилс – карт на время в парах и лично. Участие в районных соревнованиях по сборке спилс – карты Кировской области.

Т.8. Дистанции – лыжные связки 1 класса. Дистанции – лыжные 2 класса.

Теория: Уход и обслуживание спортивного инвентаря, применяемого на лыжных дистанциях.

Практика: Техника передвижения на лыжах: классический ход, коньковый ход. Работа спортсмена в ЗСЛ, ЗХЛ, ЗНЛ в парах. Техника подъёмов и спусков по склонам/вертикалям в лыжных ботинках. Преодоление дистанции лыжной 2 класса, дистанции связки 1 класса.

Т.9. Туристское снаряжение. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Комплект снаряжения личного и командного для преодоления дистанции КТМ. Ремонтный набор: состав и назначение. Аптечка: состав и назначение. Безопасность при использовании медикаментов. Главные правила.

Практика: Укладка аптечки, пришивание пуговиц. Тест.

Т.10. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Теория: Физические качества и их связь с физическим развитием. Значение напряжения и расслабления мышц. Правила формирования осанки. Правила выполнения упражнений.

Практика: Общефизическая подготовка:

- строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три;
- 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;
- акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
- прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину;
- подвижные игры;
- эстафеты;
- 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 из разных исходных положений. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий;

- спортивные игры: футбол, пионербол, вышибалы, шишки жёлуди орехи.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе;

- упражнения на развитие быстроты: челночный бег и бег с изменением направления по звуковому сигналу;

- упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа;

- упражнение на развитие координационных способностей: челночный бег и бег с изменением направления по звуковому сигналу, эстафеты (требующие координацию движений), отстежки и перестежки усами самостраховки, жумаром и ФСУ;

- эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений;

- бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий;

- отработка физических навыков прохождения навесной переправы.

Т.11. Итоговое занятие

Практика: Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- основные нормативные документы дистанций 1-2 класса сложности;

- комплект снаряжения для преодоления КТМ;

- нормы гигиены спортивной одежды и обуви, влияние вредных привычек на организм;

- опорные, связочные, узлы на концах веревок, на середине веревки, на веревках разного диаметра;

- виды и особенности дистанций по ориентированию;

- районы и географические «соседи» Кировской области;

- правила ухода и обслуживания спортивного лыжного инвентаря;

- правила выполнения физических упражнений. Учащиеся должны уметь:

- вязать 6 узлов на 2-3 веревках;
- собирать спилс-карту Кировской области;
- читать легенду спортивных карт;
- уметь преодолевать дистанцию 1 класса в связках;
- соблюдать личную гигиену, гигиену одежды и обуви;
- качественно выполнять физические упражнения.

3 год обучения

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Устный опрос
2.	Нормативные документы: условия дистанций, правила вида спорта.	2	2	0	Устный опрос
3.	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	6	4	2	Тест
4.	Дистанция–пешеходная-связка 2 класса Дистанция – пешеходная - 2класса	26	2	24	Наблюдение. Соревнования. Собеседование.
5.	Вязка узлов	6	2	4	Наблюдение. Соревнования
6.	Спортивное ориентирование	16	4	12	Соревнования - преодоление дистанций
7.	Краеведение Кировской области: - спилс – карта Кировской области; - география Кировской области	12	4	8	Устный опрос. Викторина. Соревнования

8.	Дистанция – лыжная – связка 2 класса Дистанция – лыжная - 2 класса	26	2	24	Наблюдение. Соревнования
9.	Поляна заданий КТМ	10	4	6	Тест
10.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	36	6	30	Наблюдение. Соревнования.
11.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет (сдача нормативов)
	ИТОГО	144	31	113	

Содержание программы

Т.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практика. Планирование мероприятий на учебный год. Совместное составление календаря соревнований.

Т.2. Нормативные документы: условия дистанций, правила вида спорта

Теория: Условия дистанций 1-2 классов (лыжные и пешеходные, связка/группа).

Правила чтения условий и сопоставления их с действиями спортсмена.

Практика: Написание условий для дистанций 1-2 класса личных (спринт, короткая дистанция).

Т.3. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме.

Оказание первой помощи, изготовление носилок, теория транспортировки пострадавшего.

Заготовка дров: правила ТБ при пользовании инструментом (топор, ножовка, двуручная пила).

Практика: Распилка бревна на время и правильность.

Т.4. Дистанция – пешеходная связка 2 класса. Дистанция – пешеходная 2 класса

Теория: Снаряжение спортсмена для пешеходных дистанций. Преодоление технических этапов 2 класса в парах (связках):

Практика: Организация сопровождения на разные виды ТО: горизонтальные/вертикальные опоры, судейские карабины, стационарные петли.

Преодоление в связках технических этапов:

- Бревно: с перилами, маятником.
- Параллельные перила;
- Траверс склона;

- Вертикальный маятник. Технические этапы 2 класса:
- Вертикальный спуск;
- Спуск по склону по судейским перилам и с наведением перил;
- Подъем по склону/ вертикальным перилам.

Т.5. Вязка узлов

Теория: Узлы для восстановления перил, для крепления перил к различным опорам. Узлы, полезные в быту. Правила вязки системы из двух веревок по 4 метра.

Практика: Вязка системы из двух веревок по 4 метра.

Вязка системы на время. Участие в районных и городских соревнованиях по вязке узлов.

Т.6. Спортивное ориентирование

Теория: Чтение «легенды» КП. Написание «легенды» по описанию места постановки КП.

Построение нитки движения на дистанции выбор: «восьмерка», «улитка», «круг».

Понятие движение «по птичке».

Практика: Выполнение тестов по спортивному ориентированию. Маркированный маршрут, дистанция заданная/ дистанция выбор. Основные отличия и методы преодоления.

Преодоление дистанции «кросс-выбор». Преодоление дистанций по спортивному лабиринту.

Т.7. Краеведение Кировской области

Теория: Природные памятники Кировской области. Интересные походные маршруты.

Практика: Сборка спилс - карты Кировской области на правильность. Участие в районных соревнованиях по сборке спилс – карты Кировской области.

Т.8. Дистанции – лыжные связки 2 класса. Дистанция – лыжная – группа 2 класса.

Теория: Техника передвижения на лыжах: классический ход, коньковый ход. Работа спортсмена в ЗСЛ, ЗХЛ, ЗНЛ в группе. Этап тонкий лед. Практика. Уход и обслуживание спортивного инвентаря, применяемого на лыжных дистанциях.

Практика: Преодоление дистанции лыжной группой 2 класса, дистанции связки 2 класса.

Т.9. Поляна заданий КТМ.

Теория: Какие задания входят в «поляну заданий». Измерение расстояний по карте. Измерение азимута по карте. Измерение азимута на местности.

Топографические знаки. Измерение расстояния до недоступного предмета.

Практика: Выполнение тестов и практических заданий.

Т.10. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомление, тренировка

Практика: Общефизическая подготовка:

- строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три;
 - 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;
 - акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
 - прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину;
 - подвижные игры;
 - эстафеты;
 - 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 из разных исходных положений. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий;
 - спортивные игры: футбол, пионербол, вышибалы, шишки жёлуди орехи.
- Специальная физическая подготовка:
- упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе;
 - упражнения на развитие быстроты: челночный бег и бег с изменением направления по звуковому сигналу;
 - упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа;
 - упражнение на развитие координационных способностей: челночный бег и бег с изменением направления по звуковому сигналу, эстафеты (требующие координацию движений), отстежки и перестежки усами самостраховки, жумаром и ФСУ;
 - эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных

положений;

- бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий;
- отработка физических навыков прохождения навесной переправы.

Т.11. Итоговое занятие.

Практика: Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке: констест, бег на длинные и короткие дистанции.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- условия дистанций 1-2 классов (лыжные и пешеходные, связка/группа);
- способы изготовления носилок, правила и способы транспортировки пострадавшего;
- правила и способы преодоления технических этапов дистанций пешеходной в парах (связках), лыжной группа (связки) 2 класса сложности;
- способы вязки узлов для восстановления перил, для крепления перил к различным опорам; правила вязки системы из двух верёвок по 4 метра.
- природные памятники и интересные походные маршруты Кировской области;
- способы измерения расстояний, азимута по карте, азимута на местности;
- правила ТБ при пользовании инструментом (топор, ножовка, двуручная пила);
- правила выполнения физических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- строить нитку движения по карте;
- ухаживать за личным снаряжением;
- распиливать бревно безопасно и правильно;
- преодолевать дистанции 1-2 классов сложности (лыжные и пешеходные, связка/группа);
- изготавливать носилки и транспортировать пострадавшего;
- вязать систему из двух верёвок по 4 метра;
- читать условия дистанций 1-2 класса;
- качественно выполнять физические упражнения.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

- умения и навыки по технике спортивного туризма, основам безопасности в походах и на соревнованиях;
- знание правил, технических приёмов, умения и навыки для преодоления дистанций 1 и 2 класса по спортивному туризму.
- сформировать у учащихся знания, умения и навыки по технике спортивного туризма, основам безопасности в походах и на соревнованиях;
- научить техническим приемам преодоления дистанций по спортивному туризму 1 и 2 классов сложности.

Метапредметные результаты:

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений при сдаче нормативов ОФП и СФП, в соревновательном процессе;
- способность планировать предстоящую практическую работу, сопоставлять свои действия с поставленной целью;
- умение работать в группе, коллективе.

Личностные результаты:

- развитие морально-волевых (дисциплинированность, готовность к преодолению трудностей);
- развитие коммуникативных качеств (саморегуляция, рефлексия, эмпатия):
- способность строить конструктивное общение и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- проявление патриотических чувств, бережного отношения к природе;
- ответственное отношение к своему здоровью.

Условия реализации программы

Кадровые

Программу может реализовать педагог дополнительного образования со средним специальным или высшим педагогическим образованием, имеющий квалификацию «Педагог по физической культуре и спорту».

Материально-техническое обеспечение программы

- 1) Учебный кабинет (включая типовую мебель);
- 2) Компьютер персональный (1 штука на группу);
- 3) Проектор, экран. (1 штука на группу);
- 4) Физкультурно-спортивный зал;
- 5) Демонстрационные пособия (плакаты: туристическое снаряжение);
- 6) Веревка
- 7) Инвентарь для альпинизма: зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, веревки, страховочные системы, жумары, спусковые устройства;
- 8) Раздаточный материал (условные знаки и обозначения топографических карт);
- 9) Каска туристическая;
- 10) Компас (10 единиц на группу);
- 11) Карта (спортивная) для ориентирования на местности;
- 12) Система страховочная;
- 13) Рюкзак туристический;
- 14) Бивуачный мешок (спальный мешок);
- 15) Спусковое устройство "восьмерка";

- 16) Веревка (альпинистская, репшнур);
- 17) Скакалка гимнастическая;
- 18) Мяч резиновый (5 штук на группу).

Информационные

Компьютер персональный с возможностью выхода в сеть Интернет, учебные фильмы по темам, видео с соревнований.

Формы контроля. Оценочные материалы. Способы проверки результатов

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 и спортивному ориентированию;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.

В ходе реализации программы осуществляется текущий, промежуточный и итоговый контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов.

1. Текущий контроль проводится на каждом занятии, для выявления затруднений в усвоении детьми того или иного материала.
2. Промежуточный контроль проводится в середине и в конце учебного года и позволяет отследить уровень полученных знаний, уровень развития умений. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.
3. Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Цель - оценка результативность работы за учебный год.

В течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, спортивному ориентированию и прохождению дистанции.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня.

Оценочные материалы:

Для успешного освоения и реализации цели и задач данной программы необходимо своевременно и систематически анализировать степень усвоения знаний, умений и навыков, уровень воспитанности и уровень психологического климата группы учащихся. С целью управления качеством образовательного процесса разработан мониторинг результативности образовательной деятельности.

1. Диагностика предметных результатов.

Разработаны и проводятся:

- проверочный тест «Снаряжение»,
- проверочный тест «Топознаки» (Приложение 1),
- практическое задание «Вязка узлов»,
- преодоление дистанции 1 и 2 классов,
- практическое задание «вязка на время 6-ти основных узлов на 6-ти веревках»,
- практическое задание «укладка рюкзака»,
- практическое задание – прохождение дистанции по ориентированию «Спортивный лабиринт»,
- нормативы по ОФП и СФП (Приложение 2).

2. Диагностика личностных результатов.

3. Диагностика метапредметных результатов.

Метапредметные и личностные результаты освоения программы определяются в ходе педагогического наблюдения.

№	Фамилия, имя учащегося	Метапредметные результаты			Итоговый показатель
		умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений при сдаче нормативов ОФП и СФП, в соревновательном процессе	способен планировать предстоящую практическую работу, сопоставлять свои действия с поставленной целью	умение работать в группе, коллективе	
1.					
2.					
3.					
Групповой итог					

	Фамилия, имя учащегося	Личностные результаты							Итоговый показатель
		дисциплинированность	стремление преодолеть трудности	рефлексия	эмпатия	саморегуляция	Проявление патриотических чувств, бережного отношения к природе	ответственное отношение к своему здоровью	
1.									
2.									
3.									
Групповой итог									

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (3) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (2) - показатель проявляется не постоянно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (1) - показатель проявляется редко или отсутствует.

Методическое обеспечение программы.

Методические особенности организации образовательного процесса.

Процесс обучения построен на основе партнёрского характера взаимодействия участников образовательных отношений. Процесс развития личности обучающегося обеспечивается в различных видах общения, а также в игре, познавательно-исследовательской деятельности.

Методы обучения и воспитания

Методы обучения: наглядный, практический, объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.

Методы воспитания: создание ситуации успеха, поощрение, убеждение, мотивация.

Педагогические технологии

В реализации программы используются элементы следующих педагогических технологий: личностно-ориентированного обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, группового обучения.

Дидактические материалы

- Наглядные: таблица «Туристские узлы», схемы технических этапов дистанций 1 и 2 классов, спортивные и топографические карты.
- Раздаточный материал: карточки «Топографические знаки», пазлы «Карта Кировской области», карточки «Личное и групповое снаряжение», спилс – карты Кировской области.
- Подборка материалов: животные и растения Кировской обл.
- Тренажер: система электронной отметки для спортивного ориентирования SFR.

Список литературы Для педагога

1. Актуальные вопросы туристской деятельности: сб. метод. материалов. СПб: Недра, 2006. 127 с
2. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 262 с.
3. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб: Издательский дом "Герда", 2000. 192 с.
4. Буйленко, В.Ф. Туризм. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 417 с.
5. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие. Минск: Современная школа, 2010. 383 с.
6. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма. Справочник. М.: Финансы и статистика, 2003. 379 с.
7. Зырянов, А.И. Географический вестник. №4(23). С. 1-4.

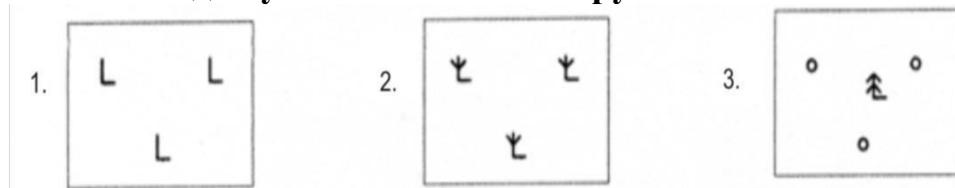
Для учащихся

1. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма (Начальная подготовка). М.: ФиС, 1989. 463 с.
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм». редакция от 22 апреля 2021 года
3. Приложение № 69 к приказу Минспорта России от «11» января 2022 г. №6. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».
4. Черемисин П.А. Виды современного туризма. Минск: Современная школа, 2010. 36 с.
5. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. М.: Физкультура и спорт, 1987. 144 с.
6. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.:1983. 143 с.

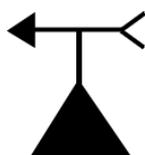
Тест «Топознаки»

Выбрать из предложенных вариантов правильные ответы

1. Как выглядит условный знак «вырубленный лес»



2. Что обозначает данный условный знак:



1. Метеорологические станции
2. Дома лесников
3. Телеграфные, радиотелеграфные конторы и отделения телефонных станций
4. Памятники, монументы, братские могилы

3. Что обозначает данный условный знак:



1. Линии связи (телефонные, телеграфные, радиотрансляции)
2. Линии электропередач на деревянных опорах
3. Линии электропередач на металлических или железобетонных опорах
4. Каменные, кирпичные стены и металлические ограды

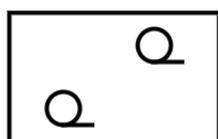
4. Каким цветом отображается на топографических картах шоссе:

1. желтым
2. зеленым
3. черным
4. коричневым
5. оранжевым

5. Каким цветом отображается на топографических картах искусственные образования рельефа:

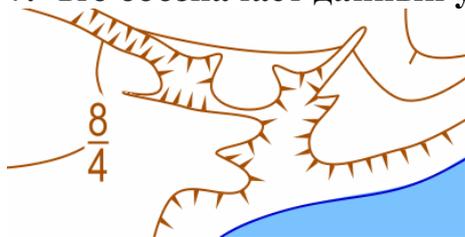
1. желтым
2. зеленым
3. черным
4. коричневым
5. оранжевым

6. Что обозначает данный условный знак:



1. редкие леса
2. вырубленные леса
3. буреломы
4. горелые и сухостойные леса

7. Что обозначает данный условный знак:

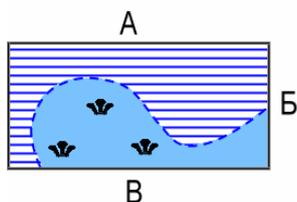


1. обрывы
2. курганы
3. овраги и промоины
4. дайки

8. По породе деревьев леса разделяют :

1. лиственные ;
2. хвойные, смешанные;
3. лиственные, хвойные, смешанные .

9. Что обозначает данный условный знак:



1. болото с тростником
2. болото с камышами
3. речка с камышами и тростником
4. не проходимое болото с камышами и тростником

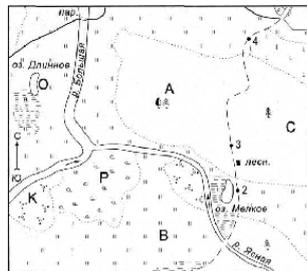


Рис. 2

10. На плане местности (рис. 2) буквой А обозначен условный знак:

1. кустарника;
2. смешанного леса;
3. озера;
4. сада.

11. На плане местности (см. рис. 2) буквой В обозначен условный знак:

1. кустарника;
2. смешанного леса;
3. луга;
4. редколесья.

12. На плане местности (см. рис. 2) буквой Р обозначен условный знак:

1. кустарника;
2. смешанного леса;
3. редколесья;
4. оврага.

13. На плане местности (см. рис. 2) буквой С обозначен условный знак:

1. кустарника;
2. хвойного леса;
3. болота;
4. редколесья.

14. Каким цветом изображают на топографических картах рельеф:

1. черным;
2. красным;
3. коричневым

Нормативы СФП и ОФП

1 год обучения

1) Преодоление навесной переправы 15 метров (с помоста, без учета времени пристежки роликом).

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
25 сек и быстрее	От 26 до 40 секунд	Более 41 секунды

2) Бег 1000м без учета времени. Задача учащихся преодолеть дистанцию.

3) Прыжки на скакалке в течение 1 минуты.

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
70 раз и более	50-69 раз	Менее 49 раз

2 год обучения

1) Преодоление навесной переправы 15 метров (с земли, с самостоятельной пристежкой роликом)

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
25 сек и быстрее	От 26 до 40 секунд	Более 41 секунды

2) Прыжки на скакалке в течение 1 минуты.

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
80 раз и более	60-79 раз	Менее 59 раз

3 год обучения

а. Контест (вертикальный подъем по перилам) на высоту 4 метров

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Менее 15 сек	16-30 сек	Более 30 сек

б. Бег 1000 м

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Менее 5:00 мин	5:01-6:00 мин	Более 6:01 мин