

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Иркутска средняя общеобразовательная школа № 10 им. П.А. Пономарёва**

Рассмотрено на заседании МС

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г

Председатель МС

\_\_\_\_\_/Л.Н. Лаптиева/

Согласовано

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_/В.А. Козьмич/

Утверждаю

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г

Директор МБОУ г. Иркутска

СОШ № 10 им. Пономарева

\_\_\_\_\_/Н.А. Омолоева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивный туризм, дистанции пешеходные»**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
города Иркутска средней общеобразовательной школы № 10 им. П.А. Пономарёва**

**Иркутск – 2020**

## 1 Пояснительная записка

### **- Информационные материалы и литература**

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учётом примерной образовательной программы дополнительного образования детей, Маслов А.Г., Москва 2016. – 101 с., программы для системы дополнительного образования детей туризм и краеведение МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Москва 2014. – 116 с. и образовательной программы внеурочной деятельности «Школа безопасности». Любанов М.В. Ачинск, 2014, в соответствии нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
- СанПиН 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.07.2014

### **- Направленность программы**

Программа «Спортивный туризм, дистанции пешеходные» имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами туристско - краеведческой и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – дистанциями пешеходными.

### **- Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы**

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся.

История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности.

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности учащегося.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, инженер по технике безопасности, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасателей, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка).

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (спортивный туризм, дистанции пешеходные), общая физическая подготовка.

### **- Цель и задачи программы**

**Цель:** данная программа является созданием условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, в процессе занятий спортивным туризмом, характерным компонентом которого является учебно-тренировочные занятия, соревнования, учебно-познавательные игры с элементами туризма.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

#### **Задачи:**

*Обучающие:*

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских соревнований;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

*Развивающие:*

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.

*Воспитывающие:*

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование бережного отношения к природе.

**- Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 13 до 18 лет, допущенные по состоянию здоровья участковым врачом для занятий туризмом, с любым уровнем знания по туристско-краеведческой деятельности (от базовых до углубленных) или даже без них.

**- Срок освоения программы**

Объем курса – программа рассчитана на 9-ть месяцев (36 недель).

**- Форма обучения:** очная

**- Режим занятий:**

**Групповые занятия**

Расписание теоретических и практических занятий указывается в календарном учебном графике.

**- Особенности организации образовательного процесса**

**Методы:**

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, сборов.

**Формы** занятий применяемые в работе по реализации программы: практические занятия, беседы, игровые программы, спортивные тренировки, полигоны, соревнования.

Программа предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым осуществляется в течение всего года.

**2 Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

- **Объем программы:** Групповая работа - 162 часов.

## Содержание программы

### Учебный план объединения «Спортивный туризм, дистанции пешеходные»

#### Раздел 1 Общие сведения о спортивном туризме

##### Тема 1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности

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

#### Раздел 2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

##### Тема 2.1 Снаряжение

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.

##### Тема 2.2 Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

##### Тема 2.3 Работа с веревками

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

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

##### Тема 2.4 Работа с карабинами

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

Практическое занятие: Применение карабинов.

##### Тема 2.5 Наведение этапов спортивного туризма

Техника безопасности при наведении этапов.

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов: спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно, переправа в брод, гать.

Практическое занятие: Наведение этапов спортивном туризме. Самостоятельное наведение этапов и дистанций (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки) спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

##### Тема 2.6 Изучение правил

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования. Пешеходный регламент.

Знать: права и обязанности участников соревнований, порядок проведения соревнований, принципы определения победителей, разрядные требования.

##### Тема 2.7 Тактическая подготовка

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ.

Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

## **Тема 2.8 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.

## **Тема 2.9 Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций**

Правила техники безопасности.

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

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

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно.

Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

Практическое занятие: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции. Организация страховки и сопровождения. Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

## **Тема 2.10 Полигоны по спортивному туризму**

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

## **Тема 2.11 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные**

Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.

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

## **Тема 2.12 Разбор соревнований.**

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практическое занятие: Рекомендации по устранению недоработок.

## **Тема 2.13 Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму**

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

## **Раздел 3 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Тема 3.1. 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. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

### **Тема 3.2 Спортивные игры**

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

### **Тема 3.3 Силовая подготовка**

Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах. Отжимания, подтягивания. Преодоление этапов спортивного туризма с отягощениями. Упражнения без предметов и с предметами (прыгалками, гимнастическими палками, мячами). Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения.

### **Тема 3.4 Беговая подготовка**

Кросс по пересеченной местности. Переменный, интервальный, повторный бег.

### **Тема 3.5 Эстафеты**

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

### **Тема 3.6 Тестирование**

Практическое занятие: Сдача нормативов, нормативы указы в Приложении 3.

## **Планируемые результаты освоения программы**

Основным результатом освоения программы является набор ключевых навыков и компетенций учащихся, выражающиеся в знаниях и умениях, которыми учащиеся должны овладеть в процессе обучения по данной программе. К навыкам и компетенциям относятся:

- работать со страховочной системой, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы на дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- знать правила прохождения этапов дистанции в спортивном туризме в дисциплине дистанция – пешеходная, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах по спортивному туризму в дисциплине дистанция;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-2 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- самостоятельное развитие физических навыков и укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и инициативность, ответственность.

### **Знания и умения, которыми должен обладать выпускник**

#### **Должны знать:**

- о спортивном туризме, как о виде спорта;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- о естественных и искусственных препятствиях;
- основные группы узлов;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижные и спортивные игры;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;

#### **Должны уметь:**

- вязать узлы;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- лично преодолевать этапы пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- надевать страховочную систему.
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций;
- подбирать снаряжение для соревнований;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- владеть разными видами страховки и само страховки.

**Комплекс организационно-педагогических условий**  
**Учебный план**  
**дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм, дистанции**  
**пешеходные»**  
**для групповых занятий**

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма итоговой аттестации (контроля)
		Теория	Практика	ВСЕГО	
<b>Раздел 1 Общие сведения о спортивном туризме</b>					
1	Информация о работе кружка, техника безопасности	1	-	1	
<b>Общее количество часов:</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ</b>					
1	Снаряжение	1		1	
2	Узлы	1	-	1	
3	Работа с веревками	1		1	
4	Работа с карабинами	1		1	
5	Работа с узлами, веревками, карабинами	3	2	5	
6	Наведение этапов спортивного туризма	4		4	
7	Изучение правил	5	-	5	
8	Тактическая подготовка	4	2	6	
9	Личное прохождение этапов	3	32	35	
10	Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	4	14	18	
11	Полигоны по спортивному туризму	1	-	1	
12	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	1	3	4	
13	Разбор соревнований	4	2	6	
14	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	2		2	
<b>Общее количество часов:</b>		<b>35</b>	<b>55</b>	<b>90</b>	
<b>Раздел 3 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	-	17	17	
2	Спортивные игры	-	17	17	
4	Беговая подготовка. Силовая подготовка	-	21	21	
5	Эстафеты	-	8	8	
6	Тестирование	-	8	8	
<b>Общее количество часов:</b>		<b>0</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	
<b>Итого количество часов:</b>		<b>36</b>	<b>126</b>	<b>162</b>	



**Календарный учебный график  
Объединение «Отвага»  
Для групповых занятий  
1-я группа**

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	гр.	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	
Итоговая аттестация																																				
Всего часов	15			18				18				18				18				18				18				21				18				
Объем 2019 -2020 уч. год.	162 часа на 1 гр.																																			

**2-я группа**

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	гр.	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
Итоговая аттестация																																				
Всего часов	12			18				18				18				18				18				18				24				18				
Объем 2019 -2020 уч. год.	162 часа на 1 гр.																																			

## **Условия реализации программы**

### ***Материально-техническое обеспечение учебного процесса***

Для реализации программы необходимо: постоянное помещение (учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы) для ведения лекционных и практических занятий, спортивный зал (оборудованный для возможного наведения технических этапов), инвентарь и снаряжение (таблица 1 Учебно-материальная база).

### ***Кадровое обеспечение***

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка).

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования Майковым Андреем Сергеевичем.

### **Методические материалы**

Виды учебных занятий:

Образовательная деятельность направлена на проведение групповых занятий в виде:

- лекции, на которых учащимся даются теоретические основы;
- практика, на которых учащимся даются практические основы;
- выездные занятия в виде соревнования.

### ***- формы организации учебного занятия***

При реализации программы «Спортивный туризм, дистанции пешеходные» используются следующие образовательные технологии:

- Лекционные: занятия, на которых учащимся даются теоретические основы заданной темы.
- Выездное занятие: учащиеся получают теоретические и практические знания.
- Практическое занятие: работа со снаряжением.

Таблица 1 Учебно-материальная база

### **СНАРЯЖЕНИЕ**

<b>№ п.п</b>	<b>Наименование</b>
1	Страховочная система
2	Карабин с муфтой
3	Блокировка д-10мм, 5м
4	Кольцо репшнур д-6мм
5	Каска
6	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка)
7	Приспособление для подъёма по перилам (жумар)
8	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка)
9	Лыжи беговые или туристские. Ботинки. Палки
10	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м
11	Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м
12	Верёвка основная д-10мм, 20-25м
13	Верёвка основная д-10мм, 30 м
14	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м
15	Петли двойные, д-10мм, 3-5м
16	Медицинская аптечка
17	Зажим жумар двойной
18	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl)

**Список литературы, использованной педагогом при написании образовательной программы**

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

### Список литературы для педагогов дополнительного образования

1. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
8. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
9. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
10. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
11. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
12. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
13. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
14. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
15. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
16. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
17. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

### Список литературы для детей и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС»,1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак»,1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987
5. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС»,1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

**Календарно тематический план  
1-ая группа  
Первое полугодие**

№	Дата	Корректировка	Название темы учебного занятия	объём часов	теория	практика
1	11.09		Информация о работе кружка, техника безопасности	1	1	-
2	11.09		Общая физическая подготовка. Тестирование	2	-	2
3	14.09		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	3	-	3
4	18.09		Снаряжение	1	1	-
5	18.09		Личное прохождение этапов	2		2
6	25.09		Узлы	1	1	-
7	25.09		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2	-	2
8	29.09		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	3	-	3
9	02.10		Работа с веревками	1	1	-
10	02.10		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	2	-	2
11	09.10		Работа с карабинами	1	1	-
12	09.10		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2	-	2
13	12.10		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	3	-	3
14	16.10		Наведение этапов спортивного туризма	1	1	-
15	16.10		Общая физическая подготовка. Эстафеты	2	-	2
16	23.10		Изучение правил	1	1	-
17	23.10		Личное прохождение этапов	2	-	2
18	27.10		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	3	-	3
19	07.11		Тактическая подготовка	3	1	2
20	13.11		Полигоны по спортивному туризму	1	1	-
21	13.11		Личное прохождение этапов	2	-	2
22	17.11		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	3	-	3
23	20.11		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	3	1	2
24	23.11		Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	2	-	2
25	24.11		Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	1	-	1
26	27.11		Разбор соревнований	3	1	2
28	04.12		Разбор соревнований	1	1	-
29	04.12		Личное прохождение этапов	2	-	2
27	07.12		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	3	-	3
30	11.12		Изучение правил	1	1	-
31	11.12		Личное прохождение этапов	2	-	2
33	18.12		Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	1	1	-
34	18.12		Личное прохождение этапов	2	-	2
32	21.12		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	3	-	3
34	25.12		Изучение правил	1	1	-
34	25.12		Личное прохождение этапов	2	-	2

## Второе полугодие

№	Дата	Корректировка	Название темы учебного занятия	объем часов	теория	практика
1	08.01		Изучение правил	1	1	-
2	08.01		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2	-	2
3	11.01		Личное прохождение этапов	3	-	3
4	15.01		Работа с узлами, веревками, карабинами	1	1	-
5	15.01		Работа с узлами, веревками, карабинами	2	-	2
6	22.01		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	1	1	-
7	22.01		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	2	-	2
8	25.01		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	3	-	3
9	29.01		Наведение этапов спортивного туризма	1	1	-
10	29.01		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2	-	2
11	05.02		Личное прохождение этапов	1	1	-
12	05.02		Общая физическая подготовка. Эстафеты	2	-	2
13	08.02		Личное прохождение этапов	3	-	3
14	12.02		Разбор соревнований	1	1	-
15	12.02		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	2	-	2
16	19.02		Работа с узлами, веревками, карабинами	1	1	-
17	19.02		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2	-	2
18	22.02		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	3	-	3
19	26.02		Тактическая подготовка	1	1	-
20	26.02		Общая физическая подготовка. Тестирование	2	-	2
21	04.03		Личное прохождение этапов	1	1	-
22	04.03		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2	-	2
23	07.03		Личное прохождение этапов	3	-	3
24	11.03		Наведение этапов спортивного туризма	1	1	-
25	11.03		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	2	-	2
26	18.03		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	1	1	-
27	18.03		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2	-	2
28	21.03		Личное прохождение этапов	3	-	3
29	25.03		Изучение правил	1	1	-
30	25.03		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2	-	2
31	01.04		Тактическая подготовка	1	1	-
32	01.04		Общая физическая подготовка. Тестирование	2	-	2
33	04.05		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	3	-	3
34	08.05		Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	1	1	-
35	08.05		Общая физическая подготовка. Эстафеты	2	-	2
36	15.05		Разбор соревнований	1	1	-
37	15.05		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	2	-	2
38	18.05		Личное прохождение этапов	3	-	3
39	22.05		Работа с узлами, веревками, карабинами	1	1	-

## Продолжение таблицы «Второе полугодие»

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Корректировка</b>	<b>Название темы учебного занятия</b>	<b>объём часов</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
40	22.05		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2	-	2
41	29.05		Личное прохождение этапов	1	1	-
42	29.05		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2	-	2
43	02.06		Личное прохождение этапов	3	-	3
44	07.06		Наведение этапов спортивного туризма	1	1	-
45	07.06		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	2		2
46	13.06		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	1	1	-
47	13.06		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2	-	2
48	16.06		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	3	-	3
49	20.06		Тактическая подготовка	1	1	-
50	20.06		Общая физическая подготовка. Эстафеты	2	-	2
51	27.06		Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	1	1	-
52	27.06		Общая физическая подготовка. Тестирование	2	-	2



**Календарно тематический план  
2-ая группа  
Первое полугодие**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Корректировка</b>	<b>Название темы учебного занятия</b>	<b>объём часов</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1	11.09		Информация о работе кружка, техника безопасности	1	1	-
2	11.09		Общая физическая подготовка. Тестирование	2	-	2
3	18.09		Снаряжение	1	1	-
4	18.09		Личное прохождение этапов	2	-	2
5	21.09		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	3	-	3
6	25.09		Узлы	1	1	-
7	25.09		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2	-	2
8	02.10		Работа с веревками	1	1	-
9	02.10		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	2	-	2
10	05.10		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	3	-	3
11	09.10		Работа с карабинами	1	1	-
12	09.10		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2	-	2
13	16.10		Наведение этапов спортивного туризма	1	1	-
14	16.10		Общая физическая подготовка. Эстафеты	2	-	2
15	20.10		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	3	-	3
16	23.10		Изучение правил	1	1	-
17	23.10		Личное прохождение этапов	2	-	2
18	07.11		Тактическая подготовка	3	1	2
19	09.11		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	3	-	3
20	13.11		Полигоны по спортивному туризму	1	1	-
21	13.11		Личное прохождение этапов	2	-	2
22	20.11		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	3	1	2
23	23.11		Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	2	-	2
24	24.11		Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	1	-	1
25	27.11		Разбор соревнований	3	1	2
26	30.11		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	3	-	3
27	04.12		Разбор соревнований	1	1	-
28	04.12		Личное прохождение этапов	2	-	2
29	11.12		Изучение правил	1	1	-
30	11.12		Личное прохождение этапов	2	-	2
31	14.12		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	3	-	3
32	18.12		Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	1	1	-
33	18.12		Личное прохождение этапов	2	-	2
34	25.12		Изучение правил	1	1	-
35	25.12		Личное прохождение этапов	2	-	2
36	28.12		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	3	-	3

## Второе полугодие

№	Дата	Корректировка	Название темы учебного занятия	объём часов	теория	практика
1	08.01		Изучение правил	1	1	-
2	08.01		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2	-	2
3	15.01		Работа с узлами, веревками, карабинами	1	1	-
4	15.01		Работа с узлами, веревками, карабинами	2	-	2
5	18.01		Личное прохождение этапов	3	-	3
6	22.01		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	1	1	-
7	22.01		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	2	-	2
8	29.01		Наведение этапов спортивного туризма	1	1	-
9	29.01		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2	-	2
10	01.02		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	3	-	3
11	05.02		Личное прохождение этапов	1	1	-
12	05.02		Общая физическая подготовка. Эстафеты	2	-	2
13	12.02		Разбор соревнований	1	1	-
14	12.02		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	2	-	2
15	15.02		Личное прохождение этапов	3	-	3
16	19.02		Работа с узлами, веревками, карабинами	1	1	-
17	19.02		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2	-	2
18	26.02		Тактическая подготовка	1	1	-
19	26.02		Общая физическая подготовка. Тестирование	2	-	2
20	29.02		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	3	-	3
21	04.03		Личное прохождение этапов	1	1	-
22	04.03		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2	-	2
23	11.03		Наведение этапов спортивного туризма	1	1	-
24	11.03		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	2	-	2
25	14.03		Личное прохождение этапов	3	-	3
26	18.03		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	1	1	-
27	18.03		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2	-	2
28	25.03		Изучение правил	1	1	-
29	25.03		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2	-	2
30	28.03		Личное прохождение этапов	3	-	3
31	01.04		Тактическая подготовка	1	1	-
32	01.04		Общая физическая подготовка. Тестирование	2	-	2
33	08.04		Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	1	1	-
34	08.04		Общая физическая подготовка. Эстафеты	2	-	2
35	11.04		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	3	-	3
36	15.04		Разбор соревнований	1	1	-
37	15.04		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	2	-	2
38	22.04		Работа с узлами, веревками, карабинами	1	1	-
39	22.04		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2	-	2
40	25.04		Личное прохождение этапов	3	-	3

№	Дата	Корректировка	Название темы учебного занятия	объём часов	теория	практика
41	29.04		Личное прохождение этапов	1	1	-
42	29.04		Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2	-	2
43	07.06		Наведение этапов спортивного туризма	1	1	-
44	07.06		Общая физическая подготовка. Беговая подготовка. Силовая подготовка	2	-	2
45	09.06		Личное прохождение этапов	3	-	3
46	13.06		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	1	1	-
47	13.06		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2	-	2
48	20.06		Тактическая подготовка	1	1	-
49	20.06		Общая физическая подготовка. Эстафеты	2	-	2
50	23.06		Командная работа на этапах спортивного туризма и прохождение дистанций	3	-	3
51	27.06		Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	1	1	-
52	27.06		Общая физическая подготовка. Тестирование	2	-	2

**Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координац-ые	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1					
			12	1					
			13	1					
			14	2	4-5				
			15	3	4-6				
		на низкой перекладине (девочки)	11		5-6	6	4	10-14	19
			12		6-7	7	4	11-15	20
			13		7-8	8	5	12-15	19
			14			9	5	13-15	17
			15			10	5	12-13	16