

Министерство образования Пензенской области

Администрация Белинского района

**МОУ СОШ им. И. И. Пушанина с. Пушанина Белинского района
Пензенской области**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 20.08.2026 г.
Секретарь-

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ им.
Пушанина с. Пушанина

Е.В.Мирошкина
Приказ № 91 от 21.08.2026 г

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
1C738002034D278EA9597F63FD0371AB
Владелец: Мирошкина Елена Викторовна
Действителен: с 25.02.2026 до 21.05.2027

Возраст учащихся: 14-16 лет

Срок реализации: 2026-2027 г.

Педагог дополнительного образования: Якимов Р.А.

с. Пушанино

Белинский район Пензенская область

2026 год

1. Пояснительная записка

- Направленность, профиль программы:

Дополнительное образование обучающихся – важнейшая составляющая образовательного пространства школы. Оно сочетает в себе воспитание, обучение, социализацию молодого человека, поддерживает и развивает талантливых и одаренных детей, формирует здоровый образ жизни, осуществляет профилактику безнадзорности, правонарушений и других асоциальных явлений в детско-юношеской среде. Определение системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», географии и экологии, основам пешеходного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов.

Программа дополнительного образования «Спортивный туризм» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, кабинет ОБЗР

Особенности набора детей – учащиеся 8-9 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

- нормативно-правовая база:

-Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи «Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);

-Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

-Устав МОУ СОШ им. И.И.Пушанина с. Пушанина Белинского района Пензенской области;

-«Положение о пенсонофицированном дополнительном образовании обучающихся в муниципальном образовательном учреждении средней общеобразовательной школе имени И.И.Пушанина с. Пушанина Белинского района Пензенской области.

-актуальность программы:

заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

-отличительные особенности программы:

Программа реализуется через работу туристического кружка «Спортивный туризм» (туризм, обучение, путешествие), предназначена для учащихся 8-9 классов как дополнительное занятие.

Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на годичное обучение.

В туристический кружок зачисляются школьники, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

Программа разработана на основе: «Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования» авторов Маслова А.Г., Константинова Ю.С., утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации,

Новизна программы в том, что ее реализация происходит, в основном, в природной среде, во время тренировочных выездов, участия в соревнованиях. Возможность и необходимость вести образовательный и воспитательный процесс непрерывно в течение нескольких дней в автономных условиях.

-цели и задачи программы:

создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Используемый в Программе материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих задач:

учебные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- обучение основам техники спортивного туризма;
- обучение умелому использованию специального снаряжения, при преодолении природных преград и препятствий;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к изучению культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание духовно - нравственных качеств поведения в коллективе.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Соревнования по спортивному туризму проводятся в основном на открытой местности, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и даже в помещениях.

На всех этапах обучения решается задача повышения технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте.

В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по спортивному туризму.

Объем программы, срок освоения

Программа дополнительного образования для 8-9 класса составляет 34 часа при часовом занятии в неделю:

Формы обучения: очная.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, походов, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - 1 раз в неделю по одному учебному часу ограниченного временем (45мин).

-особенности организации образовательного процесса:

Многие спортивные туристы также занимаются смежными видами спорта: спортивным ориентированием и мультиспортом, скалолазанием, альпинизмом, рафтингом, маунтинбайком, лыжами, яхтенным спортом и др. Спортивные туристы являются, в том числе, резервом для подготовки спасателей в природной среде.

Спортивный туризм, прежде всего, спортивные походы, является командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта. Увлечение спортивным туризмом позволяет познакомиться с культурой и бытом различных стран и народов, с замечательными и часто даже уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных товарищей.

Участие в спортивных походах начальных категорий сложности и в соревнованиях на дистанциях, как правило, не требует значительных финансовых затрат, в то же время позволяет получить необходимые базовые навыки и удовольствие от участия в походах и соревнованиях.

Занятие спортивным туризмом, как комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, разумеется, несет в себе определенные риски, и требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта и хорошей физической, технической и психологической подготовки.

К основным навыкам туриста относятся: оказание первой помощи, организация и проведение эвакуации пострадавших, навыки выбора места и установки лагеря и временных стоянок, работы с веревками и техническими средствами наведения переправ, страховки и т.д., техники движения и

преодоления препятствий различного характера, организации порядка движения и иных действий в группе, выживания в экстремальных условиях (например, ночевки в снегу, работы при недостаточном питании, действия в экстремальных погодных условиях, действий в случае потери контакта с группой, самопомощи, использования в качестве снаряжения подручных средств и т.п.), составления меню и раскладки питания в спортивном походе, разведения и поддержания огня, приготовления пищи, ремонта снаряжения, ориентирования и навигации, психологической работы и разрешения конфликтов, руководства различными работами и действиями в экстремальных ситуациях.

К дополнительным полезным навыкам можно отнести знание языка района похода или распространенного языка, навыки смежного вида туризма и видов спорта, навыки охоты и рыболовства, обращения с животными и различной техникой, полезные знания в области географии, флоры и фауны, навыки переговорщика, рассказчика, инженерные знания.

По видам спортивный туризм различается:

пешеходный туризм - передвижение на маршруте производится в основном пешком. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком, для высоких категорий сложности - в районах со сложным рельефом и климатическими условиями;

лыжный туризм - передвижение на маршруте производится в основном на лыжах. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий по снежному и снежно-ледовому покрову на лыжах, для высоких категорий сложности - в условиях суровых климатических зон и в горной местности;

горный туризм - пешие походы в условиях высокогорья. Основной задачей является прохождение горных перевалов, восхождение на вершины, траверсы горных хребтов;

водный туризм - сплав по рекам на средствах сплава (судах), как правило в горной местности. Основной задачей является прохождение водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями ее течения;

на средствах передвижения - раздел, включающий в себя велосипедный туризм, конный туризм и авто-мото туризм. Основной задачей является

преодоление на протяженном маршруте рельефно-ландшафтных препятствий (дороги и тропы с различным рельефом и покрытием, вплоть до дорог на грани проходимости, туристических, скотопрогонных троп и троп миграции животных, броды и переправы, горные перевалы, траверсы и т.д.) в сложных условиях, как правило в горной или сложной по климату и рельефу сильнопересеченной местности;

комбинированный туризм - походы, сочетающие в себе элементы различных видов туризма;

мотоциклетный туризм - один из видов туризма, в котором мотоцикл служит средством передвижения. Понятие «мотоциклетный туризм» многозначно и относится как к одному из видов активного отдыха, так и к разновидности спортивного туризма.

По возрастно-социальному признаку спортивный туризм разделяется на:

- детский туризм;
- юношеский туризм;
- взрослый туризм;
- семейный туризм;
- туризм для людей с ограниченными возможностями.

В последние годы активное развитие получили следующие направления спортивного туризма:

- путешествия (в том числе - одиночные путешествия);
 - экстремальный туризм;
 - дисциплина дистанции;
 - дисциплина дистанции в закрытых помещениях на искусственном рельефе;
 - короткие маршруты в классе спортивных походов.
- предполагаемые результаты

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

1. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к

своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

2. **Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;

Материал кружка имеет краеведческую направленность. Совершая прогулки, экскурсии, походы учащиеся знакомятся со своим краем, изучают свою страну с «малой Родины», познают патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. Изучение родного края – это дополнение к школьным курсам природоведения, экологии, географии, биологии, истории. Как бы ни были глубоки знания, почерпнутые из учебников и книг, они не заменят изучения природы, населения, экологии, не заменят собственных наблюдений, встреч с интересными людьми. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма. Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Опыт походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды.

Программа занятий предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов. Учащиеся совершают экскурсии, походы выходного дня, в летний период совершают туристический поход.

Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала. Постепенность получения знаний, умений и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время.

Занятия кружка носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе.

Самостоятельные туристические путешествия, соревнования, игры, развивают умения передвигаться в трудных условиях, ориентироваться на местности по естественным признакам, с помощью карты и компаса. Путешествия способствуют выработке двигательных навыков, которые приходится

применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе.

Туризм является эффективным средством активного отдыха, пребывание на свежем воздухе и использование естественных факторов природы (воды, воздуха, солнечных лучей) способствуют укреплению здоровья, закаливанию организма. Детско-юношеский туризм – важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития, один из путей социализации личности.

В результате прохождения программы данного курса, учащиеся должны иметь представление:

- об истории развития туризма;
- о классификации туризма;
- о месте туризма в современном российском обществе;
- об уровне развития спортивного туризма в России;
- об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
- о подстерегающих опасностях, травмах и заболеваниях, обусловленных неправильным действием туристов.
- **Учащиеся должны знать:**
 - историю становления и развития родного края, своего населенного пункта в контексте основных исторических событий, его традициях и культуре;
 - замечательных людей своего города;
 - особенности природных условий родного края, природу, животный, растительный мир, знать основы краеведческой подготовки;
 - основы техники и тактики лыжного и пешеходного туризма;
 - основы технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота), функциональные возможности своего организма;
- основные правила поведения в лесу (походе);
- как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- технику безопасности при проведении похода, на биваке, при движении на маршруте, при заготовке дров, разведении и работе у костра;
- как вести себя в экстремальной ситуации, опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями, с дикими животными и ядовитыми растениями, насекомыми;
- сигналы бедствий, правила и приемы транспортировки пострадавшего;
- узлы, уметь их вязать и знать их назначение, уметь правильно применять их на практике;
- условные топографические знаки спортивных карт;
- приемы ориентирования карты, способы определения точки стояния;
- рельеф местности и его изображение на спортивных картах;
- правила упаковки и транспортировки продуктов в походе;
- типы, виды костров и их назначение;
- туристические песни, игры;
- правила проведения соревнований по туризму;
- основы гигиены туриста.
- **Учащиеся должны уметь:**
- определять географическое положение, границы района, называть и показывать формы рельефа;
- проводить краеведческие исследовательские и поисковые работы по заданным темам;
- готовить личное, групповое снаряжение в зависимости от сезона, правильно подогнать и уложить рюкзак;
- ориентироваться на местности без карты (с картой, с компасом и без компаса), читать топографическую карту;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия, преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесную переправу, переправу по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки;
- выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- изготавливать туристские самоделки, снаряжение;
- пользоваться топографическими и спортивными картами, читать карты;
- пользоваться компасом, двигаться по азимуту, определять расстояние на местности;
- определять погоду по местным признакам;
- готовить пищу на костре;
- правильно подобрать продукты питания для похода в зависимости от их калорийности и сложности похода;
- составлять меню на каждый день похода;
- заполнять маршрутную книжку на поход, вести дневник похода;
- оформлять памятки, коллажи, листовки, газеты, буклеты, презентации и т. д.
- **Учащиеся должны иметь навыки:**
- разведения костра в любую погоду;
- установки палатки в любых условиях;
- оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях;
- безопасного обращения с туристским снаряжением, специальными приспособлениями;
- самостоятельно организовать туристский бивак.
- **Основные формы деятельности:**
- лекции, беседы, практические занятия, семинары;
- походы выходного дня, экскурсий, пешие, лыжные походы;
- конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия.
- **Формы оценки обученности:**
- оценочный зачет, тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;

- контрольные занятия, упражнения.
- **Критерии оценивания:**
- грамоты, дипломы, благодарности в портфолио ребенка;
- присвоение спортивных разрядов;
- призы за участие в соревнованиях, конкурсах

-учебный план

№ п./п	Наименование темы	Количество часов			Всего
		I год обучения	Теоретические занятия	Практические занятия	
<i>I. Введение в туризм.</i>					
1.1	Вводное занятие.	1	1	-	1
1.2	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	1		1	1
Итого:		2	1	1	2
<i>II. Основы пешеходного туризма.</i>					
2.1	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	1	1	-	1
2.2	Особенности пешеходного туризма.	1		1	1
2.3	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	1	1		1
2.4	Бивуак. Привалы и ночлеги.	1		1	1

2.5	Палатки их виды и способы установки	2	1	1	2
2.6	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	2	1	1	2
2.7	Организация и подготовка пешеходного похода.	1	1		1
2.8	Разведение костра в разных походных условиях	2	1	1	2
2.9	Питание в туристском походе.	2	1	1	2
2.10	Ориентирование на местности. Топография.	1		1	1
2.11	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	2	1	1	2
Итого:		20	9	11	20
<i>III. Основы лыжного туризма</i>					
3.1	Особенности лыжного туризма.	1	1		1
3.2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка	2	-	2	2

	туриста-лыжника.				
3.3	Туристское снаряжение. Рюкзаки. Особенности зимнего снаряжения.	1	0	1	1
3.4	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	1	1		1
3.5	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	2	1	1	2
3.6	Организация движения при поломке лыж и палок.	1		1	1
3.7	Топография и ориентирование на местности.	2	1	1	2
3.8	Снаряжение.	1	1		1
3.9	Питание.	1	1		1
3.10	Привалы в полевых условиях, костры.	1		1	1
3.11	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	1		1	1
Итого:		14	6	8	14
Всего:		34	15	19	34

2. Комплекс организационно-педагогических условий -календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026гг.	01.09.2025	31.05.2026	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

-формы контроля и аттестации учащихся, система диагностики отслеживания результативности усвоения учащимися программы

Формы контроля:

выполнения образовательных задач служат занятия - зачёты в конце каждой темы и участие в выездах, походах и соревнованиях.

Формой контроля выполнения развивающих и воспитательных задач является дневник наблюдений педагога, в котором фиксируются достижения учащихся в данной области на протяжении периода обучения.

Подведением итогов реализации дополнительной образовательной программы является летний тренировочный поход (от 3 степени до 2 категории сложности в зависимости от года обучения и климатических условий) или участие в районных соревнованиях по спортивному туризму. После похода – разбор прошедшего похода и представление собранных материалов в виде презентаций.

При реализации программы используется несколько видов контроля: – входной – по трём показателям (низкий, средний, высокий уровни).

Собеседование в начале года для определения уровня развития обучающихся;

- текущий – во время занятий используются тесты, практические задания.
- итоговый – в конце учебного года определение индивидуального уровня обучающегося (контрольное занятие, поход, соревнования).

Основными формами подведения итогов по программе является участие обучающихся в соревнованиях городского, регионального, российского уровня, в степенных походах.

Формы аттестации

При реализации программы используется несколько видов диагностики:

Входной контроль проводится в форме беседы.

Текущий контроль проводится после изучения каждой темы, каждого раздела программы; предусматривает различные диагностические процедуры по усвоению программного материала и личностного развития учащихся: (тестирование, проверочное занятие, наблюдение за динамикой становления личностных качеств учащихся).

Промежуточный контроль по программе проводится в форме участия в походе выходного дня или соревнованиях.

Итоговый контроль по завершении каждого года обучения проходит в форме участия в одно-трехдневном походе или районных соревнованиях по спортивному туризму.

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает:

1. Бег 30 м. со старта;
2. Непрерывный бег в течение 5 мин;
3. Челночный бег 3 x 10 м.;
4. Прыжок в длину с места;
5. Прыжок вверх с места;
6. Подтягивание из виса на руках. Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнения для всех учащихся. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования.

1. Бег 30 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых спортсмены не мешают друг другу.

2. Непрерывный бег 5 мин, м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.

3. Челночный бег 3 x 10 м, с. Тест проводят в спортивном зале начало, и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см3). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии, бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Прыжок в длину с места – выполняют толчком двух ног от линии. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

5. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок

находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

-условия реализации программы: информационное, методическое, кадровое, материально-техническое обеспечение:

Материально-техническое обеспечение

Результат реализации программы во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования.

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

I. Техническое оборудование:

1. Рюкзаки
2. Спальные мешки
3. Компаса
4. Карабины страховочные
5. Лыжи с креплениями и палками
6. Рукавицы брезентовые
7. Спасательные жилеты
8. Системы страховочные
9. Палатки
10. Тенты
11. Котлы для приготовления пищи
12. Топоры
13. Пилы
14. Тросик, крючья для подвески посуды
15. Карты для ориентирования
16. Медицинская аптечка
17. Ремонтный набор
18. Веревка основная (30-40 м) – 10 шт.
19. Веревка вспомогательная (30-40 м) – 3 шт.
20. Горелки газовые - 1 шт.
21. Волейбольный мяч
22. Бадминтон
23. Приборы для наблюдений (термометр, анемометр, снегомер и т. п.)

24. Определители (растений, минералов и т. п.)

II. Информационное обеспечение:

1. Интернет источники

III. Дидактический материал

1. Карты,

2. Маршруты,

3. Коллекция фотографий, журналы, книги.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

Календарный учебный график- 1 год обучения

№ п/ п	Меся ц	Число	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Кол- вочасо в	Тема	Место проведени я	Форма контроля
1	09			Рассказ, показ на стендах.	1	Вводное занятие. Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	класс	Текущий
2	09			Рассказ, показ, тренировка.	1	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	Спорт городок	Текущий
3	09			Рассказ, показ, тренировка.	1	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе. Особенности пешеходного туризма.	Спорт городок	Текущий

4	09			Рассказ, показ, тренировка.	1	Особенности пешеходного туризма. Туристское снаряжение. Рюкзаки	Спорт городок	Текущий
5	10			Рассказ, показ, тренировка.	1	Туристское снаряжение. Рюкзаки. Бивуак. Привалы и ночлеги	Спорт городок	Текущий
6	10			Рассказ, показ, тренировка.	1	Бивуак. Привалы и ночлеги	Спорт городок	Текущий
7	10			Рассказ, показ, тренировка.	1	Палатки их виды и способы установки	Спорт городок	Текущий
8	10			Рассказ, показ, тренировка.	1	Палатки их виды и способы установки	Спорт городок	Текущий
9	11			Рассказ, показ, тренировка.	1	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	класс	Текущий
10	11			Рассказ, показ, тренировка.	1	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	Спорт городок	Текущий

11	11			Рассказ, показ, тренировка	1	Организация и подготовка пешеходного похода.	Спорт городок	Текущий
12	11			Рассказ, показ, тренировка	1	Особенности лыжного туризма.	Спорт городок	Текущий
13	12			Рассказ, показ, тренировка	1	Особенности лыжного туризма. Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника	Спорт городок	Текущий
14	12			Рассказ, показ, тренировка	1	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника	Спорт городок	Текущий
15	12			Рассказ, показ на стенде	1	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника. Туристское снаряжение. Рюкзаки. Особенности зимнего снаряжения.	Спорт городок	Текущий
16	12			Рассказ, показ на стенде	1	Туристское снаряжение. Рюкзаки. Особенности зимнего снаряжения.	Спорт городок	Текущий
17	01			Рассказ, показ на	1	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	класс	Текущий

				стенде				
18	01			Рассказ, показ, тренировка	1	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления	Спорт городок	Текущий
19	01			Рассказ, показ на стенде	1	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления	Спорт городок	Текущий
20	01			Рассказ, показ на стенде	1	Организация движения при поломке лыж и палок.	Спорт городок	Текущий
21	02			Рассказ, показ, опрос	1	Организация движения при поломке лыж и палок. Топография и ориентирование на местности.	Спорт городок	Текущий
22	02			Рассказ, показ на стенде	1	Топография и ориентирование на местности.	Спорт городок	Текущий
23	02			Рассказ, показ, тренировка	1	Топография и ориентирование на местности. Снаряжение	Спорт городок	Текущий
24	02			Рассказ, показ на	1	Снаряжение	класс	Текущий

				стенде				
25	03			Рассказ, показ	1	Питание.	класс	Текущий
26	03			Рассказ, показ, тренировка	1	Привалы в полевых условиях, костры	Спорт городок	Текущий
27	03			Рассказ, показ, тренировка	1	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь	Спорт городок	Текущий
28	04			Рассказ	1	Разведение костра в разных походных условиях	Спорт городок	Текущий
29	04			Рассказ, показна стенде	1	Разведение костра в разных походных условиях	Спорт городок	Текущий
30	04			Рассказ, показ, тренировка	1	Питание в туристском походе.	Спорт городок	Текущий
31	04			Рассказ, показ, тренировка	1	Питание в туристском походе. Ориентирование на местности. Топография	класс	Текущий

32	05			Рассказ, показ, тренировка	1	Ориентирование на местности. Топография	Спорт городок	Текущий
33	05			Рассказ, показ, тренировка	1	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Спорт городок	Текущий
34	05			Рассказ, показ, тренировка	1	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Спорт городок	Текущий
35	Поход							Итоговый по результату
Итого					<u>34</u>			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М., ФиС, 1968.
7. Бринк И.Ю., Бондарей М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
13. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
14. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
15. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
16. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: - Физкультура и спорт, 1987.

17. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
18. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
19. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
20. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. - М., Фис, 1988.
21. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
22. Казанцев А. А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
23. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
25. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ
2. www.tssr.ru - Федерация спортивного туризма России
3. www/turizm58.ru Многофункциональный туристическо-спортивный центр имени Т.Т.Мартыненко