

РАССМОТРЕНО:
На Педагогическом совете
МАОУ «Гимназия №13 «Академ».
Протокол № 1
от « 30 » 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель структурного
подразделения

Г.В.Демьяненко
« 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И. о. директора муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения «Гимназия №13
«Академ»


А.Г. Кириченко
Приказ № 59/6-11
от 02.08 2024г.
«Гимназия №13 «Академ»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»

Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации программы – 1 год

Составитель:
Онучина Н.А.
педагог дополнительного образования

г. Красноярск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному туризму составлена в соответствии со следующими документами:

- Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726 – р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. №41 санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3.172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Но необходимо учесть, что с ноября 2018 года вышеуказанный Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 утратил силу. В настоящее время действует Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", следовательно необходимо внести изменения в приказ по утверждению учебного плана.

Актуальность. В последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья нашей страны, что не может не сказаться на физических данных и возможностях детей и подростков. Это связано с увеличением частоты проявлений разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Ведь люди поступают так, как они были научены. На протяжении всей жизни будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и сама жизнь человека зависят от его своевременных и грамотных действий.

Как один из видов активного отдыха, спортивный туризм – наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей

человека, так как он сочетает в себе различные виды деятельности: оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека.

Занятия спортивным туризмом являются одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет важное значение в воспитании подрастающего поколения.

Педагог дополнительного образования поможет ученику в процессе освоения навыков спортивного туризма сформировать новое отношение к себе, своему характеру, способностям.

Предлагаемая программа внеурочной деятельности «Спортивный туризм» поможет педагогам профессионально и грамотно спланировать досуг подростков с пользой для человека.

Успешность освоения данной программы намного повышается при использовании не только теории, но и практических занятий, что служит дополнительным стимулом овладения навыками спортивного туризма.

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление учащихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

Задачи:

1. Формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации походов;
2. Воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений;
3. Совершенствование физического и интеллектуального развития школьников;
4. Укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Отличительной особенностью программы по спортивному туризму от уже существующих - это изучение различных видов туризма, а так же совершенствование общей физической подготовки. Кроме того в целях освоения программы предполагается использование современных методов обучения. Определенная часть воспитанников будут иметь возможность участвовать в учебных, учебно-тренировочных, квалификационных, спортивных и зачетных мероприятиях, спортивно-туристских соревнованиях, туристских походах. На занятиях данного направления предполагается формирование коллектива – туристской группы из всех занимающихся в объединении. Также предполагается выявление и активная психолого-педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих, личностных, организаторских и спортивно-туристских задатков и возможностей обучающихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития.

Сроки реализации программы – продолжительность образовательного процесса, наличие этапов, уровней освоения программы.

Возраст занимающихся: 7-18 лет.

Срок реализации программы: учебный год.

Форма занятий: групповая, малыми группами (по звеньям), индивидуальная.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раз в неделю, продолжительностью – 40 минут.

Принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы определения результативности.

По итогам обучения не менее 20% от занимающихся в объединении должны выполнить спортивный разряд по спортивному туризму.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования, по результатам участия в которых оценивается овладение воспитанниками детского объединения знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- формирование положительного отношения к занятиям, накопление необходимых знаний.
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) в походе и на соревнованиях.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивный туризм» являются следующие умения:

Коммуникативные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время участия в походах и соревнованиях.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику преодоления переправ и других навыков туриста.
- технически правильно выполнять действия, использовать их в походной и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу внеурочной деятельности «Спортивный туризм» являются следующие умения:

- знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- знать особенности природных условий родного края;
- знать основные правила поведения в лесу (в походе);
- знать, как приготовить пищу с использованием природных ресурсов;
- знать правила соревнований по спортивному туризму;
- особенности природных условий родного края;
- знать стандартные международные знаки «земля-воздух»;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении действий разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия, применять их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные знания, навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика
1.	ВВЕДЕНИЕ.	1	1	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	1	1	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	47	4	43
2.1.	Специальное личное снаряжение.	2	1	1
2.2.	Узлы.	4	1	3
2.3.	Работа с веревками.	3		3
2.4.	Работа с карабинами.	3		3
2.5.	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	26	1	25
2.6.	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	9	1	8
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	7	7	
3.1.	Групповое снаряжение.	1	1	
3.2.	Подготовка к походу.	1	1	
3.3.	Движение в походе.	1	1	
3.4.	Профилактика опасностей в походе.	1	1	
3.5.	Организация бивачных работ.	1	1	
3.6.	Доврачебная помощь.	1	1	
3.7.	Питание в походе.	1	1	
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	18	9	9
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1	
4.2.	Топографическая подготовка.	1	1	
4.3.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	
4.4.	План. Карта.	2	1	1
4.5.	Компас.	2	1	1
4.6.	Условные знаки.	2	1	1
4.7.	Тактико-техническая подготовка.	3	1	2
4.8.	Азимут. Движение по азимуту.	3	1	2
4.9.	Чтение карты.	3	1	2
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	29		29
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные	13		13

	беговые упражнения.			
5.2	Спортивные игры.	9		9
5.4.	Беговая подготовка.	8		8
5.5.	Эстафеты.	5		5
ИТОГО за период обучения:		102	21	81

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях.

Содержание программы «Спортивный туризм»

1. ВВЕДЕНИЕ

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

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

2.1. Специальное личное снаряжение

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

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

2.2. Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

2.3. Работа с веревками

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

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

2.4. Работа с карабинами

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

Практическое занятие: Применение карабинов.

2.5. Личное прохождение этапов

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

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.6. Командное прохождение дистанции

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

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

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

3.1. Групповое снаряжение

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и

вспомогательная веревки.. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

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

3.2. Подготовка к походу

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

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

3.3. Движение в походе

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

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

3.4. Профилактика опасностей и травм в походе

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

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

3.5. Организация бивачных работ

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

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

3.6. Доврачебная помощь

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

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

3.7. Питание в походе

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

Практическое занятие: Приготовление чая на костре.

3.8. Составление отчета о походе

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

Практическое занятие: Описание пути движения.

3.9. Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

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

4.2. Топографическая подготовка

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

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

4.3. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

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

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

4.4. План. Карта

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

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

4.5. Компас.

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

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

4.6. Условные знаки

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

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

4.7. Тактико-техническая подготовка

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

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

4.8. Азимут. Движение по азимуту

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по

карте. Движение по азимуту.

4.9. Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

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

5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

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

5.2. Спортивные игры

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

5.3. Силовая подготовка

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

5.4. Беговая подготовка

Кросс по пересеченной местности.

5.5. Эстафеты.

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе, утвержденной
приказом №259/6-П от 02.09.2024

Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Составил:
педагог дополнительного образования
Онучина И.А.

Красноярск 2024 г.

Календарно-тематическое планирование «Спортивный туризм»

Группа 1-6 занимается 3 раза в неделю по 1 часу (40 минут)

№ урока	Дата	Тема	Часы	
			Теория	Практика
1.		Введение. Инструктаж по ТБ	1	
2.		Специальное личное снаряжение.	1	
3.		Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.		1
4.		Специальное личное снаряжение.		1
5.		Узлы	1	
6.		Узлы		1
7.		Беговая подготовка.		1
8.		Узлы		1
9.		Узлы		1
10.		Беговая подготовка.		1
11.		Работа с веревками.		1
12.		Работа с веревками.		1
13.		Беговая подготовка.		1
14.		Работа с веревками.		1
15.		Работа с карабинами		1
16.		Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.		1
17.		Работа с карабинами		1
18.		Работа с карабинами		1
19.		Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.		1
20.		Личное прохождение этапов спортивного туризма	1	
21.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
22.		Спортивные игры		1
23.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
24.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
25.		Спортивные игры		1
26.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
27.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
28.		Эстафеты		1
29.		Личное прохождение этапов		1

		спортивного туризма		
30.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
31.		Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.		1
32.		Командное прохождение этапов спортивного туризма	1	
33.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
34.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
35.		Командное прохождение этапов спортивного туризма		1
36.		Командное прохождение этапов спортивного туризма		1
37.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
38.		Групповое снаряжение.	1	
39.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
40.		Подготовка к походу.	1	
41.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
42.		Движение в походе.	1	
43.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
44.		Профилактика опасностей в походе.	1	
45.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
46.		Организация бивачных работ.	1	
47.		Доврачебная помощь.	1	
48.		Доврачебная помощь.		1
49.		Эстафеты		1
50.		Питание в походе.	1	
51.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
52.		Командное прохождение этапов спортивного туризма		1
53.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
54.		Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.		1
55.		Спортивные игры		1

56.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
57.		Командное прохождение этапов спортивного туризма		1
58.		Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	
59.		Топографическая подготовка.	1	
60.		Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	
61.		План. Карта.	1	
62.		План. Карта.		1
63.		Компас.	1	
64.		Компас.		1
65.		Условные знаки.	1	
66.		Условные знаки.		1
67.		Спортивные игры		1
68.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
69.		Тактико-техническая подготовка.	1	
70.		Тактико-техническая подготовка.	1	
71.		Тактико-техническая подготовка.	1	
72.		Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.		1
73.		Эстафеты		1
74.		Азимут. Движение по азимуту.		1
75.		Азимут. Движение по азимуту.		1
76.		Спортивные игры		1
77.		Азимут. Движение по азимуту.		1
78.		Чтение карты.	1	
79.		Чтение карты.		1
80.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
81.		Чтение карты.		1
82.		Спортивные игры	1	
83.		Командное прохождение этапов спортивного туризма		1
84.		Командное прохождение этапов спортивного туризма		1
85.		Спортивные игры		1
86.		Командное прохождение этапов спортивного туризма	1	
87.		Командное прохождение этапов спортивного туризма		1
88.		Эстафеты		1

89.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
90.		Спортивные игры		1
91.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
92.		Спортивные игры		1
93.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
94.		Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.		1
95.		Беговая подготовка.		1
96.		Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.		1
97.		Беговая подготовка.		1
98.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
99.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
100.		Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.		1
101.		Личное прохождение этапов спортивного туризма		1
102.		Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.		1

Методическое обеспечение программы

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

Программа обеспечена схемами прохождения технических этапов, тактическими схемами и описаниями прохождения пешеходных дистанций спортивного туризма.

К программе прилагаются план - конспекты занятий и развёрнутые конспекты занятий по разным разделам программы.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму на 2010-2013 г.г.; Всероссийский реестр видов спорта; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я); регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная», Москва, 2009; регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция комбинированная», Москва, 2009; положение о спортивных судьях 27 ноября 2008 г.; квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта "спортивный туризм" от "25" июля 2011г. Для разделов программы связанных с организацией соревнований и работе с документацией соревнований используются отчеты о соревнованиях, включенных в ЕКП на 2003, 2006, 2008, 2011 г.г.

Отдельную часть методического обеспечения составляют опросники и тестовые задания содержащие вопросы по разным направлениям программы и психологической подготовки воспитанников.

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов,

инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

1. **Материально-техническая и учебно-методическая база.** Для реализации данной программы дополнительной деятельности достаточно иметь небольшое помещение для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов по средней полосе, рассчитанный на количество занимающихся в группе и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения, как-то: рюкзаки, спальные мешки, штормовки. Впоследствии дети приобретут себе личное снаряжение, но на первых порах целесообразнее ходить со снаряжением тренера — не у каждой семьи есть возможность одновременно экипировать ребенка для похода. Для реализации профильных модулей требуется уже специальное снаряжение, как личное, так и групповое. Помимо снаряжения хорошо бы иметь наглядные пособия по топографии, медицине, полезно самостоятельно вместе с детьми сделать стенд по туристским узлам. Это позволит детям более подробно изучить используемые в туризме узлы. Для размещения всего этого хозяйства хорошо бы иметь небольшое подсобное помещение под склад и классную комнату с доской для постоянных занятий группы, где бы можно было разместить наглядные пособия, фотоотчеты о походах, сделанные ребятами и т.п.

2. **Технические средства обучения.** Оправляясь в поход, туристы обычно, помимо фотоаппарата, берут еще и видеокамеру. Поэтому полезно время от времени устраивать на занятиях групповые просмотры походных видео дневников или слайдов. Для этой цели необходимо иметь видеомэгафитофон или видеоплеер с телевизором и слайд-проектор. Очень полезным может оказаться персональный компьютер, с помощью которого подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

3. **Финансирование походов.** Очень многие, особенно дальние, походы невозможно будет реализовать без финансирования со стороны Управления образования. Поэтому педагогу следует своевременно подавать заявку на проведение походов с детьми.

УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА.

Таблица 1.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).
2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	Нейлоновый беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Страховочная система.
15.	Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2 таблетки обезболивающего в непромокаемом пакете.).
16.	Карабин с муфтой.
17.	Блокировка д-10мм, 5м.
18.	Кольцо репшнур д-6мм.
19.	Каска.
20.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
21.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
22.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка).
23.	Фонарь электрический налобный.
24.	Запасные батарейки.
25.	Компас.
27.	Спальник.
28.	Коврик.
29.	Мешок непромокаемый для личных вещей.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	Наименование
1.	Котлы.
2.	Топор.
3.	Нож.
4.	Часы ручные механические.
5.	Свечи стеариновые.
6.	Сухой спирт.
7.	Фляга для воды 1,5-2 л.
8.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
9.	Блокнот, ручка, линейка.
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.	Карабин с муфтой.
16.	Система для транспортировки пострадавшего.
17.	Блок ролики.
18.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.
19.	Полотно для изготовления носилок.
20.	Медицинская аптечка.
21.	Ремонтный набор.
22.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
23.	Фотоаппарат цифровой.
24.	Картографический материал.
25.	Курвиметр.
26.	Газовая горелка.
27.	Шант.
28.	Зажим жумар двойной
29.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).
30.	Пила двуручка или цепная.

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.: ФЦДОТиК, 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. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.