Комитет по образованию администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Мурманска Центр детского и юношеского туризма

Принята на заседании
методического совета МБУДО
г. Мурманска ЦДЮТ
Протокол №1 от « » _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦДЮТ
_____ А.А. Ананьин

Приказ №107-К от «01» сентябрь 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
объединения «Спортивный туризм»
(возраст учащихся: 7-13 лет;
срок реализации программы: 5 лет обучения)

Авторы-составители:
педагоги дополнительного образования
Полюдов С.П., Аксенова Д.В. Комлева Д.А.

Руководитель объединения:
Байдак Я.Е.

г. Мурманск – 2023

Оглавление.

1. Пояснительная записка 3

1.1 Нормативные документы 3

1.2 Общие сведения о программе 6

1.3 Цели и задачи программы 7

1.4 Сроки реализации программы 8

2. Учебно-тематические планы и содержание программы по годам обучения 9

2.1 Учебный план 1 года обучения 9

2.2 Содержание 1 года обучения 12

2.3 Учебный план 2 года обучения 22

2.4 Содержание 2 года обучения 26

2.5 Учебный план 3 года обучения 34

2.6 Содержание 3 года обучения 35

2.7 Учебный план 4 года обучения 40

2.8 Содержание 4 года обучения 42

2.9 Учебный план 5 года обучения 47

2.10 Содержание 5 года обучения 48

3. Планируемые результаты 53

4. Учебно-методическое обеспечение 57

5. Материально-техническое обеспечение 58

6. Список использованных источников 59

6.1 Основная литература 60

6.2 Дополнительная литература 61

6.3 Интернет – ресурсы 61

7. Контрольно-измерительные материалы 62

7.1 Нормативы общей физической, специальной физической подготовки (промежуточная аттестация, 1 год обучения) 62

7.2 Нормативы общей физической, специальной физической подготовки (промежуточная аттестация, 2-3 год обучения) 63

7.3 Нормативы общей физической, специальной физической подготовки (промежуточная аттестация, 4-5 год обучения) 64

Приложения (Календарно-учебные графики) 66

Приложение 1 66

Приложение 2 90

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативные документы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)

- Конвенция ООН о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; гл.2. ст. 12, п.2.4.1.; гл.3. ст.28, п. 6. Гл.4. ст.41.; гл.10. ст.75. п.1.2.3.4.;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся»; - Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ;

- Закон Республики Башкортостан от 01. 07.2013г. № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. n 06-1844;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 5 сентября 2019 г. № 470 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 ноября 2019 г., регистрационный № 56617);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. n 09-3242;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н “Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

- СанПиН 3.1. /2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций

других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020 г. № 16;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Республики Башкортостан 2022 г;

- Устав МБУ ДО г. Мурманска ЦДЮТ (Утвержден приказом комитета по образованию администрации города Мурманска от 14.05.2019 №1050)

- Учебный план МБУ ДО г. Мурманска ЦДЮТ (Приказ №27-од от 31.08.2023)

- **Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»**

(вступает в силу 1.03.2023, означает утрату силы предшествующих документов:

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 5 сентября 2019 г. № 470 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 ноября 2019 г., регистрационный № 56617);

1.2 Общие сведения о программе.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность данной программы заключается в том, что это попытка предложить долгосрочный курс обучения в области спортивного туризма. Структура программы позволяет спланировать курс на 6-8 лет. Туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Содержание программы направленно на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Новизна программы. Особенностью программы является то, что уже на первом году обучения дети получают знания и навыки, позволяющие им активно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму муниципального и регионального уровней. Основной упор сделан на овладение приемами и навыками спортивного туризма в закрытых помещениях. Именно этот вид пешеходного туризма абсолютно независим от погодных условий и позволяет весь учебный год непрерывно вести учебно-тренировочный процесс.

Адресат программы: программа «Спортивный туризм» рассчитана на учащихся 7-13 лет.

1.3 Цели и задачи программы

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- улучшение физической подготовленности и физического развития детей через туристскую деятельность;

Задачи:

***Обучающие*:**

- обучение основам знаний по туризму;
- интеграция туризма и образовательных дисциплин (географии, биологии, астрономии, краеведения и др.);
- формирование навыка приобретения учащимися личного практического и теоретического опыта;
- формирование туристско-бытовых знаний, умений, навыков, основ личной гигиены и первой доврачебной помощи;
- обучение правилам поведения в различных чрезвычайных ситуациях природного характера.

***Развивающие*:**

- создание условий для поддержания высокого уровня познавательной активности учащихся через организацию тренировочного процесса;
- развитие способностей принимать нестандартные решения в исключительных ситуациях;
- повышение уровня спортивного мастерства.
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;

Воспитывающие:

- воспитание патриотизма через элементы краеведения;
- формирование экологической культуры, чувства ответственности за сохранение окружающей среды;
- воспитание личности способной думать, творить, действовать;
- формирование ценностных ориентиров, стремление утвердить себя в разнообразной конструктивной деятельности, активной жизненной позиции;
- формирование ответственного отношения к исполнению обязанностей, пунктуальности, инициативности, коллективизма;
- укрепление физического и психологического здоровья, воспитание физической культуры, повышение экологической культуры детей и подростков;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности ребенка.

1.4 Сроки реализации программы

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 5 академических лет.

1-й год обучения – спортивно-оздоровительная группа – 36 недель (3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов);
2-й год обучения – группа начальной подготовки – 36 недель (3 раза в неделю по 3 часа, 339 часов);
3-й год обучения – группа начальной подготовки - 36 недель (3 раза в неделю по 3 часа, 339 часов);
4-й год обучения – учебно-тренировочная группа – 36 недель (3 раза в неделю по 3 часа, 339 часов);
5-й год обучения – учебно-тренировочная группа – 36 недель (3 раза в неделю по 3 часа, 339 часов).
Общее количество часов по программе – 1575 ч.

Допускается увеличение/уменьшение количества часов и расхождение в количестве недель по КУГу, согласно производственному календарю текущего гола, а также коррекция сроков реализации программы в связи с условиями трудового договора педагога.

2. Учебно-тематические планы и содержание программы по годам обучения

2.1 Примерный учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	наименование тем и разделов	количество часов	Формы аттестации/ контроля

		теория	практика	всего	
1.	**Что такое туризм?**	**4**		**4**	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа о туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания	2		2	Устный опрос
1.2	Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста. Правила по виду спорта «Спортивный туризм»	2		2	Устный опрос
2	**Туристско-бытовые навыки юного туриста**	**10**	**16**	**26**	
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	4	6	Устный опрос
2.2	Основы безопасности дома, в школе	2	4	6	Устный опрос
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	1	1	2	Устный опрос
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	1	2	Устный опрос
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	2	4	6	Устный опрос

2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	1	2	Устный опрос
2.7	Организация биваков и охрана природы	1	1	2	Устный опрос
3	**Основы топографии**	**11**	**43**	**54**	
3.1	Школьный двор, моя школа, мой дом		2	2	Устный опрос
3.2	План местности	2		2	Устный опрос
3.3	Условные знаки	2	4	6	Устный опрос
3.4	Карта, масштаб, чтение карты, виды карт.	2	4	6	Устный опрос
3.5	Компас, виды, типы. Азимут.	2	4	6	Устный опрос
3.6	Ориентирование на местности	2	8	10	Устный опрос
3.7	Знакомство с работой системы электронной отметки SPORTident	1	1	2	Устный опрос
3.8	Соревнования по спортивному ориентированию на местности, в закрытом помещении («Школьный лабиринт», «Спортивный лабиринт»)		20	20	соревнования
4	**Личная гигиена и первая доврачебная помощь**	**4**	**6**	**10**	
4.1	Личная гигиена туриста	2		2	Устный опрос
4.2	Оказание первой доврачебной помощи		2	2	Устный опрос

4.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок		2	2	Устный опрос
4.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2		2	Устный опрос
4.5	Способы транспортировки пострадавшего		2	2	Устный опрос
5	**Физическя подготовка туриста**		**34**	**34**	
5.1	Комплекс упражнений утренней гимнастики.		6	6	сдача нормативов
5.2	Комплекс упражнений для развития силы рук		6	6	сдача нормативов
5.3	Комплекс упражнений для развития силы ног		4	4	сдача нормативов
5.4	Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц туловища, упражнения для растягивания и расслабления		2	2	сдача нормативов
5.5 +	Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности)		20	20	сдача нормативов
6	**Овладение техническими приемами спортивного туризма**		94	94	
6.1	Подъем и спуск по вертикальным перилам (по судейским, переход через узел)		**20**	**20**	сдача нормативов

6.2	Организация, снятие и восстановление перил		20	20	сдача нормативов
6.3	Подъем и спуск по навесной переправе		8	8	сдача нормативов
6.4	Подъем свободным лазаньем по стенду с зацепами		6	6	сдача нормативов
6.5	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам		40	40	
	ИТОГО	**23**	**193**	**216**	

2.2 Содержание учебно-тематического плана 1-й года обучения

1. Введение (4 часа)

1.1. Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2. Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста. Правила по виду спорта «Спортивный туризм»

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице, и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста (26 часов)

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведении в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практические занятия

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Подбор личное снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (капы), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

2.7. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту дли установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

3. Основы топографии (54 часа)

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

3.2. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

3.3. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Легенда туристского маршрута

Практические занятия

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение

навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.4. Карта, масштаб, чтение карты, виды карт.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

3.5. Компас, виды, типы. Азимут.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение

азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

3.6. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде).

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

3.7. Знакомство с работой системы электронной отметки SPORTident

Что такое электронная отметка и зачем она нужна. Виды чипов электронной отметки. Очистка чипа. Инструкция по использованию чипа.

3,8 Спортивное ориентирование

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).
Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

4. *Личная гигиена и первая доврачебная помощь (10 часов)*

4.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях

физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

4.2. Первая доврачебная помощь

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

4.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

4.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

5. Физическая подготовка туриста (34 часа)

5.1. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Повороты справа налево и наоборот; наклоны вперед-назад; медленные вращения головой.

Для плеч и рук: вращение плечевыми суставами по очереди, а потом одновременно; вращение прямыми руками от плечевого сустава.

Для туловища: разведите ноги по ширине плеч, затем плавно наклоняйтесь вперед и старайтесь коснуться пальчиками пола;

Для ног: держитесь за спинку стула, делая махи согнутой ногой вперед, а выпрямленной — назад; выполните приседания.

Упражнения для пресса: ложитесь на спину, ноги согнуты в коленях; поднимайте туловище вверх)

5.2. Комплекс упражнений для развития силы рук

Отжимания от скамьи, пола. Подтягивание на перекладине.

5.3. Комплекс упражнений для развития силы ног

Приседания без отрыва пятки от пола. Приседания с грузом.

5.4. Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц туловища, упражнения для растягивания и расслабления

Упражнения на растяжку: ноги поставьте широко и делайте перекат с левой ноги на правую, с правой на левую, опускаясь как можно ниже к полу; сядьте на

пол, ноги прямые; тянитесь вперед к носочкам; сядьте на пол, ноги врозь; тянитесь к правому носочку, по центру, затем к левому;

5.5. Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности).

Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе и народные) игры.

6. Овладение техническими приемами спортивного туризма (94 часа)

6.1. Подъем и спуск по вертикальным перилам (по судейским, переход через узел)

Спуск по вертикальным перилам с наращиванием перил. Узел на перилах, переход через узел.

6.2. Организация, снятие и восстановление перил

6.3. Подъем и спуск по навесной переправе

6.4. Подъем свободным лазаньем по стенду с зацепами

6.5. Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам

2.3 Примерный учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	наименование тем и разделов	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	**Введение**	**3**		**3**	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	3			
2.	**Физическая подготовка туриста**		**15**	**15**	
2.1	Кроссовая подготовка		3		сдача нормативов
2.2	Комплекс упражнений для развития силы рук		3		сдача нормативов
2.3	Комплекс упражнений для развития силы ног		3		сдача нормативов
2.4	Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц туловища, упражнения для растягивания и расслабления		3		сдача нормативов
2.5	Специальная физическая подготовка.		3		сдача нормативов
3	**Туристское снаряжение**		**30**	**30**	
3.1	Личное снаряжение туриста, требования к нему		3		беседа/опрос

3.2	Групповое снаряжение туриста, требования к нему		3		беседа/опрос
3.3	Рюкзак, типы рюкзаков, укладка рюкзака: типичные ошибки		6		беседа/опрос
3.4	Палатки, виды палаток. Установка палатки, уход за ней.		3		беседа/опрос
3.5	Приготовление пищи в походе.		3		беседа/опрос
3.6	Костер, типы костров, способы их разжигания. Выбор места для походного костра		3		беседа/опрос
3.7	Узлы, виды узлов. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра диаметра. Узлы для крепления веревки к опоре		9		беседа/опрос
4.	**Топография и ориентирование на местности**		**15**	**15**	
4.1	Карта, масштаб, чтение карты, условные знаки, виды карт.		3		беседа/опрос
4.2	Компас, виды, типы. Азимут.		3		беседа/опрос

4.3	Способы ориентирования		9		беседа/опрос
5	**Питание в туристском походе**	**12**		**12**	
5.1	Режим питания, упаковка продуктов, приготовление пищи	12			беседа/опрос
6	**Лыжный туризм**		**42**	**42**	сдача нормативов
7	**Преодоление естественных препятствий на маршруте**		**27**	**27**	
7.1	Передвижение по травянистым склонам и осыпям		**6**		беседа/опрос
7.2	Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения		**21**		беседа/опрос
8	**Тактика и техника прохождения этапов дистанции 2 класса сложности**		**195**	**195**	

8.1	Спуск по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением		**36**		сдача нормативов
8.2	Спуск по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением		**36**		сдача нормативов
8.3	Подъем по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением		**33**		сдача нормативов
8.4	Подъем по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением		**30**		сдача нормативов
8.5	Подъем, спуск по вертикальным перилам с верхней командной страховкой		**20**		сдача нормативов
8.6	Работа с веревкой		**10**		сдача нормативов
8.7	Технические приемы при прохождении блоков этапов дистанции 2 класса сложности		**30**		сдача нормативов

	ИТОГО	**15**	**324**	**339**	

2.4 Содержание учебного плана 2-го года обучения

1. Введение (3 часа)

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

2. Физическая подготовка туриста (15 часов)

1.1. Кроссовая подготовка

1.2. Комплекс упражнений для развития силы рук

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

1.3. Комплекс упражнений для развития силы ног

Приседания без отрыва пятки от пола. Приседания с грузом.

1.4. Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц туловища, упражнения для растягивания и расслабления

Повороты справа налево и наоборот; наклоны вперед-назад; медленные вращения головой.

Для плеч и рук: вращение плечевыми суставами по очереди, а потом одновременно; вращение прямыми руками от плечевого сустава.

Для туловища: разведите ноги по ширине плеч, затем плавно наклоняйтесь вперед и старайтесь коснуться пальчиками пола;

Для ног: держитесь за спинку стула, делая махи согнутой ногой вперед, а выпрямленной — назад; выполните приседания.

Упражнения для пресса: ложитесь на спину, ноги согнуты в коленях; поднимайте туловище вверх.

2.5 Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности).

Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе и народные) игры.

3. Туристское снаряжение (30 часов)

3.1. Личное снаряжение туриста, требования к нему

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь - и требования к нему.

3.2. Групповое снаряжение туриста, требования к нему

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практические занятия

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

3.3. Рюкзак, типы рюкзаков, укладка рюкзака: типичные ошибки

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

3.4. Палатки, виды палаток. Установка палатки, уход за ней.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

3.5. Приготовление пищи в походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.
Калорийность, вес и нормы дневного рациона.
Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.
Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.
Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.
Практические занятия
Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

3.6. Костер, типы костров, способы их разжигания. Выбор места для походного костра

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

3.7. Узлы, виды узлов. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра. Узлы для крепления веревки к опоре

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

4. Топография и ориентирование на местности (15 часов)

4.1 Карта, виды карт, масштаб, чтение карты, условные знаки.

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм

рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

4.2 Компас, виды, типы. Азимут.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

4.3 Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Питание в туристском походе (12 часов)

5.1. Режим питания, упаковка продуктов, приготовление пищи

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

6. Лыжный туризм (42 часа)

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Спуск по склону, торможение «плугом» и «полуплугом».

Вынужденная остановка падением.

Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Спуск «слалом». Спуск с торможением в заданной зоне. Спуск по склону «дюльфером». Подъем по склону: «елочкой», «лесенкой», обычным шагом. Коньковый ход.

7. Преодоление естественных препятствий на маршруте (27 часов)

7.1 Передвижение по травянистым склонам и осыпям

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.
Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.
Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.
Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.
Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

7.2 Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы

через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

8. Тактика и техника прохождения этапов дистанции 2 класса сложности (192 часа)

8.1. Спуск по наклонной навесной переправе с организацией перил, Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

8.2. Спуск по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

8.3. Подъем по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

8.4. Подъем по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

8.5. Подъем, спуск по вертикальным перилам с верхней командной страховкой

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

8.6. Работа с веревкой

Практические занятия

Способы бухтования веревки: на руку, на шею, на ноги.

8.7. Технические приемы при прохождении блоков этапов дистанции 2 класса сложности

Технические приемы при прохождении блока «Подъем по навесной переправе- Спуск», «Подъем по навесной переправе- Спуск по навесной переправе» и др.

2.5 Примерный учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	наименование тем и разделов	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	**Введение**	**3**		**3**	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	3			
2.	**Физическая подготовка туриста**		**60**	**60**	
2.1	Кроссовая подготовка		21		сдача нормативов
2.2	Комплекс упражнений для развития силы рук		6		сдача нормативов
2.3	Комплекс упражнений для развития силы ног		12		сдача нормативов
2.4	Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц туловища, упражнения для растягивания и расслабления		12		сдача нормативов
2.5	Специальная физическая подготовка.		9		сдача нормативов
3.	**Ориентирование на местности**	**3**	**48**	**51**	
3.1	Виды соревнований по ориентированию. Участие в городских и муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию	3	48		сдача нормативов
4	**Лыжный туризм**		**30**	**30**	
5	**Тактика и техника прохождения этапов дистанции 3 класса сложности**		**195**	**195**	
5.1	Спуск по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением		**36**		сдача нормативов

5.2	Спуск по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением		**39**		сдача нормативов
5.3	Подъем по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением		**18**		сдача нормативов
5.4	Подъем по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением		**30**		сдача нормативов
5.5	Подъем, спуск по вертикальным перилам с верхней командной страховкой		**20**		сдача нормативов
5.6	Работа с веревкой		**10**		сдача нормативов
5.7	Технические приемы при прохождении блоков этапов дистанции 3 класса сложности		**42**		сдача нормативов
	ИТОГО	**6**	**333**	**339**	

2.6 Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения

1. Введение (3часа)

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

2. Физическая подготовка туриста (60 часов)

2.1 Кроссовая подготовка

2.2. Комплекс упражнений для развития силы рук

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

2.3 Комплекс упражнений для развития силы ног

Приседания с грузом без. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

2.4 Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц туловища, упражнения для растягивания и расслабления

Повороты справа налево и наоборот; наклоны вперед-назад; медленные вращения головой.

Для плеч и рук: вращение плечевыми суставами по очереди, а потом одновременно; вращение прямыми руками от плечевого сустава.

Для туловища: разведите ноги по ширине плеч, затем плавно наклоняйтесь вперед и старайтесь коснуться пальчиками пола;

Для ног: держитесь за спинку стула, делая махи согнутой ногой вперед, а выпрямленной — назад; выполните приседания.

Упражнения для пресса: ложитесь на спину, ноги согнуты в коленях; поднимайте туловище вверх

2.5 Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности).

Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе и народные) игры.

3. Ориентирование на местности (51 час)

3.1. Виды соревнований по ориентированию. Участие в городских и муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практические занятия

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 - 3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 - 3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 - 3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участника; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4-5 человек.

4. Лыжный туризм (30 часов)

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Спуск по склону, торможение «плугом» и «полуплугом».

Вынужденная остановка падением.

Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Спуск «слалом». Спуск с торможением в заданной зоне. Спуск по склону «дюльфером». Подъем по склону: «елочкой», «лесенкой», обычным шагом. Коньковый ход.

5. Тактика и техника прохождения этапов дистанции 3 класса сложности (195 часов)

5.1. Спуск по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением, снятием перил

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

5.2. Спуск по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

5.3. Подъем по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

5.4. Подъем по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

5.5. Подъем, спуск по вертикальным перилам с верхней командной страховкой

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

5.6. Работа с веревкой

Практические занятия

Способы бухтования веревки: на руку, на шею, на ноги.

5.7. Технические приемы при прохождении блоков этапов дистанции 3 класса сложности

Технические приемы при прохождении блока «Подъем по навесной переправе-спуск», «Подъем по навесной переправе- Спуск по навесной переправе» и др.

2.7 Примерный учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	наименование тем и разделов	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	**Введение**	**3**		**3**	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	3			
2.	**Физическая подготовка туриста**		**63**	**63**	
2.1	Кроссовая подготовка		12		сдача нормативов
2.2	Комплекс упражнений для развития силы рук		9		сдача нормативов
2.3	Комплекс упражнений для развития силы ног		9		сдача нормативов
2.4	Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц туловища, упражнения для растягивания и расслабления		15		сдача нормативов
2.5	Специальная физическая подготовка.		18		сдача нормативов
3.	**Ориентирование на местности**	**3**	**51**	**54**	

3.1	Виды соревнований по ориентированию. Участие в городских и муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию	3	51		беседа/опрос
4	**Тактика и техника прохождения этапов дистанции 3 класса сложности**		**219**	**219**	
4.1	Спуск по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением		**39**		сдача нормативов
4.2	Спуск по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением		**42**		сдача нормативов
4.3	Подъем по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением		**21**		сдача нормативов
4.4	Подъем по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением		**36**		сдача нормативов

4.5	Подъем, спуск по вертикальным перилам с верхней командной страховкой		**24**		сдача нормативов
4.6	Работа с веревкой		**15**		сдача нормативов
4.7	Технические приемы при прохождении блоков этапов дистанции 4 класса сложности		**42**		сдача нормативов
	ИТОГО	**6**	**333**	**339**	

2.8 Содержание учебного плана 4-го года обучения

1. Введение (3 часа)

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

2. Физическая подготовка туриста(63часа)

1.5. Кроссовая подготовка

1.6. Комплекс упражнений для развития силы рук

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

1.7. Комплекс упражнений для развития силы ног

Приседания без отрыва пятки от пола. Приседания с грузом.

1.8. Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц туловища, упражнения для растягивания и расслабления

Повороты справа налево и наоборот; наклоны вперед-назад; медленные вращения головой.

Для плеч и рук: вращение плечевыми суставами по очереди, а потом одновременно; вращение прямыми руками от плечевого.

Для туловища: разведите ноги по ширине плеч, затем плавно наклоняйтесь вперед и старайтесь коснуться пальчиками пола; руки на поясе, выполняйте вращение тазом в разные стороны.

Для ног: держитесь за спинку стула, делая махи согнутой ногой вперед, а выпрямленной — назад; выполните.

Упражнения для пресса: ложитесь на спину, ноги согнуты в коленях; поднимайте туловище вверх.

2.5 Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности).

Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе и народные) игры.

3. Ориентирование на местности (54 часа)

3.1. Виды соревнований по ориентированию. Участие в городских и муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практические занятия

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по *2-3* человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 - 3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 - 3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 - 3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участника; правила построения цепочки при движении

группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4-5 человек.

4. Тактика и техника прохождения этапов дистанции 3 класса сложности (219часов)

4.1. Спуск по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением, снятием перил

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

4.2. Спуск по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

4.3. Подъем по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

4.4. Подъем по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

4.5. Подъем, спуск по вертикальным перилам с верхней командной страховкой

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

4.6. Работа с веревкой

Практические занятия

Способы бухтования веревки: на руку, на шею, на ноги.

4.7. Технические приемы при прохождении блоков этапов дистанции 3 класса сложности

Технические приемы при прохождении блока «Подъем по навесной переправе- Спуск», «Подъем по навесной переправе- Спуск по навесной переправе» и др.

2.9 Примерный учебный план 5-го года обучения

№ п/п	наименование тем и разделов	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	**Введение**	**3**		**3**	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	3			
2.	**Физическая подготовка туриста**		**63**	**63**	
2.1	Кроссовая подготовка		12		сдача нормативов
2.2	Комплекс упражнений для развития силы рук		15		сдача нормативов
2.3	Комплекс упражнений для развития силы ног		18		сдача нормативов
2.4	Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц туловища, упражнения для растягивания и расслабления		9		сдача нормативов
2.5	Специальная физическая подготовка.		9		сдача нормативов
3.	**Ориентирование на местности**	**3**	**51**	**54**	
3.1	Виды соревнований по ориентированию. Участие в городских и муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию	3	51		соревнования
4	**Тактика и техника прохождения этапов дистанции 3 класса сложности**		**219**	**219**	
4.1	Спуск по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением		**39**		сдача нормативов

4.2	Спуск по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением		**42**		сдача нормативов
4.3	Подъем по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением		**21**		сдача нормативов
4.4	Подъем по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением		**36**		сдача нормативов
4.5	Подъем, спуск по вертикальным перилам с верхней командной страховкой		**24**		сдача нормативов
4.6	Работа с веревкой		**15**		сдача нормативов
4.7	Технические приемы при прохождении блоков этапов дистанции 4 класса сложности		**42**		сдача нормативов
	ИТОГО	**6**	**318**	**324**	

2.10 Содержание учебного плана 5-го года обучения

1. Введение (3 часа)

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

2. Физическая подготовка туриста (63 часа)

1.9. Кроссовая подготовка

1.10. Комплекс упражнений для развития силы рук

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели,

набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

1.11. Комплекс упражнений для развития силы ног

Приседания без отрыва пятки от пола. Приседания с грузом.

1.12. Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц туловища, упражнения для растягивания и расслабления

Повороты справа налево и наоборот; наклоны вперед-назад; медленные вращения головой.

Для плеч и рук: вращение плечевыми суставами по очереди, а потом одновременно; вращение прямыми руками от плечевого.

Для туловища: разведите ноги по ширине плеч, затем плавно наклоняйтесь вперед и старайтесь коснуться пальчиками пола; руки на поясе, выполняйте вращение тазом в разные стороны.

Для ног: держитесь за спинку стула, делая махи согнутой ногой вперед, а выпрямленной — назад.

Упражнения для пресса: ложитесь на спину, ноги согнуты в коленях; поднимайте туловище вверх.

2.5 Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности).

Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе и народные) игры.

3. Ориентирование на местности (54 часа)

3.1. Виды соревнований по ориентированию. Участие в городских и муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

Практические занятия

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по *2-3* человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 - 3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования

по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 - 3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2 - 3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участника; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4-5 человек.

4. Тактика и техника прохождения этапов дистанции 3 класса сложности (219 часов)

4.1. Спуск по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением, снятием перил

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

4.2. Спуск по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

4.3. Подъем по наклонной навесной переправе с организацией перил, страховкой, сопровождением

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

4.4. Подъем по наклонной навесной переправе с восстановлением перил, страховкой, сопровождением

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

4.5. Подъем, спуск по вертикальным перилам с верхней командной страховкой

Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные

4.6. Работа с веревкой

Практические занятия

Способы бухтования веревки: на руку, на шею, на ноги.

4.7. Технические приемы при прохождении блоков этапов дистанции 3 класса сложности

Технические приемы при прохождении блока «Подъем по навесной переправе-спуск», «Подъем по навесной переправе- спуск по навесной переправе» и др.

3. Планируемые результаты:

В ходе реализации программы учащиеся 1-го года должны:

знать:

- Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
- Требования техники безопасности в походе.
- Общие подходы к организации и проведению походов.
- Правила движения в походе, меры безопасности.
- Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
- Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
- Правила приготовления пищи.
- Виды биваков, правила его обустройства.
- Виды костров и их применение.
- Условные знаки и масштабы карты.
- Природные особенности родного края.

уметь:

- Применять полученные знания на практике.
- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
- Выполнять общие обязанности участника похода.
- Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
- Разбить лагерь в походе.
- Разжечь костер.
- Подобрать питание для похода.
- Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- Собрать аптечку в поход
- Проходить этапы дистанции 1 класса сложности

В ходе реализации программы учащиеся 2-го года должны:

знать:

- Специфику отдельных видов туризма.
- Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.

- Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.
- Спортивный туристский инвентарь.
- Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.
- Основные пункты Регламента по виду спорта «Спортивный туризм»

уметь:

- Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).
- Выполнять все операции походного быта.
- Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.
- Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.
- Самостоятельно ориентироваться на местности.
- Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.
- Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.
- Ориентироваться по звуку, следам.
- Правильно действовать в случае потери ориентира.
- Преодолевать естественные и искусственные преграды.
- Передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности
- Проходить этапы дистанции 2 класса сложности

В ходе реализации программы учащиеся 3-го года должны:

знать:

- Специфику отдельных видов туризма.
- Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.
- Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.
- Спортивный туристский инвентарь.
- Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.
- Основные пункты Регламента по виду спорта «Спортивный туризм»
- Правила соревнований по виду спорта «Спортивный туризм».

уметь:

- Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).
- Выполнять все операции походного быта.

- Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.
- Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.
- Самостоятельно ориентироваться на местности.
- Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.
- Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.
- Ориентироваться по звуку, следам.
- Правильно действовать в случае потери ориентира.
- Преодолевать естественные и искусственные преграды.
- Передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности
- Проходить этапы дистанции 3 класса сложности
- Работать на соревнованиях по спортивному туризму в качестве судьи этапа

В ходе реализации программы учащиеся 4-го года должны:

знать:

- Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.
- Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.
- Спортивный туристский инвентарь.
- Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.
- Основные пункты Регламента по виду спорта «Спортивный туризм»
- Правила соревнований по виду спорта «Спортивный туризм».

уметь:

- Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).
- Выполнять все операции походного быта.
- Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.
- Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.
- Самостоятельно ориентироваться на местности.
- Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.
- Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.
- Ориентироваться по звуку, следам.

- Правильно действовать в случае потери ориентира.
- Проходить этапы дистанции 3-4 класса сложности
- Работать на соревнованиях по спортивному туризму в качестве судьи этапа

В ходе реализации программы учащиеся 5-го года должны:

знать:

- Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.
- Спортивный туристский инвентарь.
- Основные пункты Регламента по виду спорта «Спортивный туризм»
- Правила соревнований по виду спорта «Спортивный туризм».

уметь:

- Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 5 чел.).
- Выполнять все операции походного быта.
- Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.
- Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.
- Самостоятельно ориентироваться на местности.
- Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.
- Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.
- Правильно действовать в случае потери ориентира.
- Проходить этапы дистанции 4-5 класса сложности
- Работать на соревнованиях по спортивному туризму в качестве судьи этапа

4. Учебно-методическое обеспечение

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» проводятся в очной форме.

Методами обучения выступают словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, дискуссионный методы. При проведении занятий используется метод убеждения, поощрения – за достигнутые результаты, метод стимулирования, а также метод мотивации.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая.

Формы организации образовательного процесса: учебно-тренировочное занятие, беседа, диспут, наблюдение, практическое занятие, экскурсия.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая и здоровьеформирующая технологии.

5. Материально-техническое обеспечение

Сведения о помещении, в котором проводятся занятия: спортивный зал.

Минимальный перечень учебного оборудования и инвентаря для реализации данной программы (на 12 человек)

№	Оборудование, спортивный и туристский инвентарь	Кол-во
1	Веревка основная, диаметр 10 мм (40 м)	4 шт.
2	Веревка основная, диаметр 10 мм (30 м)	6 шт.
3	Веревка основная, диаметр 10 мм (20 м)	6 шт.
4	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	12 шт.
5	Рукавицы для страховки	15 пар.
6	Карабины полуавтоматы (дюралюминиевые)	10 шт.
7	Карабины полуавтоматы (стальные)	30 шт.
8	Блоки и полиспаст	4 шт.
9	Жумар	12 шт.
10	Спусковое устройство	12 шт.
11	Каска	12 шт.
12	Пантин ножной (только для 2-5 годов обучения)	6 шт.
13	Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки	12 пар.
14	Компас для спортивного ориентирования	12 шт.
15	Коврик туристский	12 шт.
16	Спальник для степенных и категорийных походов	12 шт.
17	Палатка кемпинговая (4-х местная)	3 шт.
18	Топор походный	2 шт.
19	Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
20	Компостеры для отметки прохождения КП	10 шт.
21	Секундомер электронный	2 шт.

6. Список использованных источников

6.1 Основная литература

1. Буйлова, Л. Н. Дополнительное образование. Нормативные документы и материалы / Л.Н. Буйлова, Г.П. Буданова. - М.: Просвещение, 2015. - 320 с.
2. Евладова, Е.Б. Логинова, Л.Г. Как разработать программу внеурочной деятельности и дополнительного образования. Методическое пособие ФГОС 15г. - Москва: Высшая школа, 2015. - 259 с.
3. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. - М.: Владос, 2015. - 352 с.
4. Золотарева, А. В. Дополнительное образование детей / А.В. Золотарева. - М.: Академия развития, 2016. - 304 с.
5. Иванченко, В. Н. Инновации в образовании. Общее и дополнительное образование детей / В.Н. Иванченко. - М.: Феникс, 2016. - 352 с.
6. Лебедева, О.Е. Дополнительное образование детей / О.Е. Лебедева. - М.: Книга по Требованию, 2016. - 256 с.
7. Моргун, Д. В. Дополнительное образование детей в вопросах и ответах / Д.В. Моргун, Л.М. Орлова. - М.: ЭкоПресс, 2016. - 140 с.
8. Штерингарц, Е. М. Детский научный клуб. Организация развивающего обучения школьников в дополнительном образовании / Е.М. Штерингарц. - М.: Авторский Клуб, 2015. - 882 с.
9. Воронов Ю.С., Николаи. М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 2016. -108 с.
10. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся. – М.: ВАКО, 2016. - 124 с.
11. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2016. - 247 с.
12. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов ЮА. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 2017. - 201 с.
13. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2016. - 179 с.

6.2 Дополнительная литература

1. Андронов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 2015. - 74 с.

2. Багаутдинова Ф.Г, Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТиК, 2002. - 45 с.

3. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 2011. -37 с.

4. Барышева ЮЛ. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 2017. -49 с.

6.3 Интернет-ресурсы

5. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. - М., 2016. -106 с. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ"
Режим доступа: https://bazanpa.ru/minsport-rossii-prikaz-n345-ot16042018-h4039419/standart/ (дата копирования ссылки 01.09.2022)
Туризм спортивный в Москве и России
Режим доступа: http://www.tmmoscow.ru/ (дата копирования ссылки 01.09.2022)
Федерация спортивного туризма России
Режим доступа: https://vk.com/russiantouringclub (дата копирования ссылки 01.09.2022)
Спортивный туризм в Башкирии
Режим доступа: https://vk.com/tssrb (дата копирования ссылки 01.09.2022)

7. Контрольно-оценочные материалы

Формой подведения **промежуточной аттестации** является прием нормативов общей физической и специальной физической подготовки согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм" и обязательное участие всех учащихся в Открытом Первенстве МАУДО ДООЦТЭиО «Вояж» по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Формой подведения **итоговой аттестации** является обязательное участие в Республиканских соревнованиях по спортивному туризму, результат успешного прохождения дистанции согласно возрасту и уровню подготовки.

7.1 Нормативы общей физической, специальной физической подготовки (промежуточная аттестация, первый год обучения)

- 1 год обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)

Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

7.2 Нормативы общей физической, специальной физической подготовки (промежуточная аттестация 2-3 год обучения)

- 2-3 год обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,8 с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)

Иные спортивные нормативы

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

7.3 Нормативы общей физической, специальной физической подготовки (промежуточная аттестация 4-5 год обучения)

- 4-5 год обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1 - 6 категория), маршрут - горный (1 - 6 категория), маршрут - комбинированный (1 - 6 категория), маршрут - лыжный (1 - 6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1 - 6 категория), маршрут - парусный (1 - 6 категория), маршрут - пешеходный (1 - 6 категория), маршрут - спелео (1 - 6 категория)		
Скоростные	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Силовая	Подъем туловища из	Подъем туловища из

выносливость	положения лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз)	положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция - пешеходная		
Скоростные	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

	(не менее 10 раз)	(не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 20 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже линии уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже линии уровня стоп)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение1

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программе «Спортивный туризм»
объединения «Спортивный туризм»
(возраст обучающихся:7-13 лет;
1 год обучения)

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения занятия	Количество часов	Форма контроля
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Беседа о туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания	01.09.2023	2	
3	Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста. Правила по виду спорта «Спортивный туризм»	История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте). Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.	04.09.2023	2	
4	Организация биваков и охрана природы	Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и	06.09.2023	2	сдача нормативов

		приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту дли установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).			
5	Подъем навесной переправе и спуск по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	08.09.2023	2	сдача нормативов
6	Основы безопасности в природной среде	Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес).	11. 09.2023	2	сдача нормативов
7	Ориентирование на местности	Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде).	13. 09.2023	2	сдача нормативов
8	Основы безопасности дома, в школе	Пожарная безопасность и правила поведении в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы»	15. 09.2023	2	сдача нормативов
9	Личная гигиена туриста	Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа	18. 09.2023	2	сдача нормативов

		после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.			
10	Питьевой режим на туристской прогулке	Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).	20. 09.2023	2	сдача нормативов
11	Знакомство с работой системы электронной отметки SPORTident	Что такое электронная отметка и зачем она нужна. Виды чипов электронной отметки. Очистка чипа. Инструкция по использованию чипа.	22. 09.2023	2	сдача нормативов
12	Личное снаряжение и уход за ним	Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Подбор личное снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.	25. 09.2023	2	сдача нормативов
13	Ориентирование на местности	Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.	27. 09.2023	2	сдача нормативов
14	Специальная общая	Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с	29. 09.2023	2	сдача нормативов

	физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности)	препятствиями. Спортивные (в том числе и народные) игры.			
15	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.	02.10.2023	2	сдача нормативов
16	Основы безопасности дома, в школе	Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».	04. 10.2023	2	сдача нормативов
17	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	Повороты справа налево и наоборот; наклоны вперед-назад; медленные вращения головой. **Для плеч и рук** **Для туловища** **Для ног** **Упражнения для пресса**	06. 10.2023	2	сдача нормативов
18	Школьный двор, моя школа, мой дом	Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).	09. 10.2023	2	сдача нормативов
19	Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности)	Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности)	11. 10.2023	2	сдача нормативов

20	План местности	Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).	13. 10.2023	2	сдача нормативов
21	Ориентирование на местности	Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде).	16. 10.2023	2	сдача нормативов
22	Условные знаки	Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Легенда туристского маршрута	18. 10.2023	2	сдача нормативов
23	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	20. 10.2023	2	сдача нормативов
24	Спортивное ориентирование	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.	23. 10.2023	2	сдача нормативов
25	Основы безопасности дома, в школе	Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во	25. 10.2023	2	сдача нормативов

		время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».			
26	Подъем и спуск по вертикальным перилам (по судейским, переход через узел)	Спуск по вертикальным перилам с наращиванием перил. Узел на перилах, переход через узел.	27. 10.2023	2	сдача нормативов
27	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	30.10.2023	2	сдача нормативов
28	Подъем и спуск по вертикальным перилам (по судейским, переход через узел)	Спуск по вертикальным перилам с наращиванием перил. Узел на перилах, переход через узел.	01.11.2023	2	сдача нормативов
29	Групповое снаряжение и уход за ним	Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.	03. 11.2023	2	сдача нормативов
30	Подъем и спуск по навесной переправе	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	06. 11.2023	2	сдача нормативов
31	Условные знаки	Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.	08. 11.2023	2	сдача нормативов
32	Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц туловища, упражнения для растягивания и расслабления	**Упражнения на растяжку:**ноги поставьте широко и делайте перекат с левой ноги на правую, с правой на левую, опускаясь как можно ниже к полу; сядьте на пол, ноги прямые; тянитесь вперед к носочкам; сядьте на пол, ноги врозь; тянитесь к правому носочку, по центру, затем к левому;	10. 11.2023	2	сдача нормативов

33	Спортивное ориентирование	Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).	13. 11.2023	2	
34	Организация, снятие и восстановление перил	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	15. 11.2023	2	
35	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	17. 11.2023	2	
36	Подъем и спуск по вертикальным перилам (по судейским, переход через узел)	Спуск по вертикальным перилам с наращиванием перил. Узел на перилах, переход через узел.	20. 11.2023	2	сдача нормативов
37	Условные знаки	Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками	22. 11.2023	2	сдача нормативов
38	Организация, снятие и восстановление перил	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	24. 11.2023	2	сдача нормативов
39	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	Повороты справа налево и наоборот; наклоны вперед-назад; медленные вращения головой. **Для плеч и рук** **Для туловища** **Для ног** **Упражнения для пресса**	27. 11.2023	2	сдача нормативов
40	Карта, масштаб, чтение	Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст,	29.11.2023	2	сдача нормативов

	карты, виды карт.	масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.			
41	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	01.12.2023	2	сдача нормативов
42	Подъем свободным лазаньем по стенду с зацепами	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	04. 12.2023	2	сдача нормативов
43	Карта, масштаб, чтение карты, виды карт.	Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.	06. 12.2023	2	сдача нормативов
44	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	08. 12.2023	2	сдача нормативов
45	Организация, снятие и восстановление перил	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	11. 12.2023	2	сдача нормативов
46	Компас, виды, типы. Азимут.	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Компас. Типы компасов. Устройство	13. 12.2023	2	сдача нормативов

		компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.			
47	Подъем навесной переправе и спуск по по	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные вертикальным перилам	15. 12.2023	2	сдача нормативов
48	Комплекс упражнений для развития силы рук	Отжимания от скамьи, пола. Подтягивание на перекладине	18. 12.2023	2	сдача нормативов
49	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	20. 12.2023	2	сдача нормативов
50	Спортивное ориентирование	Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).	22. 12.2023	2	сдача нормативов
51	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	25. 12.2023	2	сдача нормативов
52	Групповое снаряжение и уход за ним	Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Подбор личное снаряжения в	27. 12.2023	2	сдача нормативов

		соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.			
53	Подъем и спуск по навесной переправе	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	29.12.2023	2	сдача нормативов
54	Подъем и спуск по вертикальным перилам (по судейским, переход через узел)	Спуск по вертикальным перилам с наращиванием перил. Узел на перилах, переход через узел.	10.01.2024	2	сдача нормативов
55	Спортивное ориентирование	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.	12. 01.2024	2	сдача нормативов
56	Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности)	Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Спортивные (в том числе и народные) игры.	15. 01.2024	2	сдача нормативов
57	Ориентирование на местности	Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.	17. 01.2024	2	сдача нормативов
58	Подъем свободным лазаньем по стенду с	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	19. 01.2024	2	сдача нормативов

	зацепами				
59	Комплекс упражнений для развития силы рук	Отжимания от скамьи, пола. Подтягивание на перекладине	22. 01.2024	2	сдача нормативов
60	Организация, снятие и восстановление перил	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	24. 01.2024	2	сдача нормативов
61	Спортивное ориентирование	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.	26. 01.2024	2	сдача нормативов
62	Подъем и спуск по навесной переправе	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	29. 01.2024	2	сдача нормативов
63	Оказание первой доврачебной помощи	Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).	31.01.2024	2	сдача нормативов
64	Организация, снятие и восстановление	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	02.02.2024	2	сдача нормативов

	перил				
65	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	Повороты справа налево и наоборот; наклоны вперед-назад; медленные вращения головой. **Для плеч и рук** **Для туловища** **Для ног** **Упражнения для пресса**	05. 02.2024	2	сдача нормативов
66	Компас, виды, типы. Азимут.	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).	07. 02.2024	2	сдача нормативов
67	Подъем и спуск по вертикальным перилам (по судейским, переход через	Спуск по вертикальным перилам с наращиванием перил. Узел на перилах, переход через узел.	09. 02.2024	2	сдача нормативов

	узел)				
68	Комплекс упражнений для развития силы рук	Отжимания от скамьи, пола. Подтягивание на перекладине	12.	2	сдача нормативов
69	Подъем свободным лазаньем по стенду с зацепами	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	14. 02.2024	2	сдача нормативов
70	Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности)	Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Спортивные (в том числе и народные) игры.	16. 02.2024	2	сдача нормативов
71	Организация, снятие и восстановление перил	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	19. 02.2024	2	сдача нормативов
72	Основы безопасности в природной среде	Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания.	21. 02.2024	2	сдача нормативов
73	Подъем и спуск по вертикальным перилам (по судейским, переход через узел)	Спуск по вертикальным перилам с наращиванием перил. Узел на перилах, переход через узел.	23. 02.2024	2	сдача нормативов
74	Организация, снятие и восстановление перил	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	26. 02.2024	2	сдача нормативов
75	Спортивное ориентирование	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).	28.02.2024	2	сдача нормативов

		Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).			
76	Подъем и спуск по навесной переправе	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	01.03.2024	2	сдача нормативов
77	Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности)	Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Спортивные (в том числе и народные) игры.	04. 03.2024	2	сдача нормативов
78	Виды соревнований по ориентированию	Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).	06. 03.2024	2	сдача нормативов
79	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	08. 03.2024	2	сдача нормативов
80	Комплекс упражнений для развития силы ног	Приседания не отрывая пятки от пола. Приседания с грузом.	11. 03.2024	2	сдача нормативов
81	Подъем и спуск по вертикальным перилам (по судейским, переход через узел)	Спуск по вертикальным перилам с наращиванием перил. Узел на перилах, переход через узел.	13. 03.2024	2	сдача нормативов

82	Групповое снаряжение и уход за ним	Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.	15. 03.2024	2	сдача нормативов
83	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).	18. 03.2024	2	сдача нормативов
84	Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности)	Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Спортивные (в том числе и народные) игры.	20. 03.2024	2	сдача нормативов
85	Подъем и спуск по вертикальным перилам (по судейским, переход через узел)	Спуск по вертикальным перилам с наращиванием перил. Узел на перилах, переход через узел.	22. 03.2024	2	сдача нормативов
86	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	25. 03.2024	2	сдача нормативов
87	Комплекс упражнений для развития силы ног	Приседания не отрывая пятки от пола. Приседания с грузом.	27. 03.2024	2	сдача нормативов
88	Подъем навесной переправе и	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции	29.03.2024	2	сдача нормативов

	спуск по по вертикальным перилам				
89	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции	01.04.2024	2	сдача нормативов
90	Подъем и спуск по вертикальным перилам (по судейским, переход через узел)	Спуск по вертикальным перилам с наращиванием перил. Узел на перилах, переход через узел.	03. 04.2024	2	сдача нормативов
91	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	05. 04.2024	2	сдача нормативов
92	Способы транспортировки пострадавшего	Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.	08. 04.2024	2	сдача нормативов
93	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции	10. 04.2024	2	сдача нормативов

94	Организация, снятие и восстановление перил	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции	12. 04.2024	2	сдача нормативов
95	Спортивное ориентирование	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.	15. 04.2024	2	сдача нормативов
96	Карта, масштаб, чтение карты, виды карт.	Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.	17. 04.2024	2	сдача нормативов
97	Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности)	Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Спортивные (в том числе и народные) игры.	19. 04.2024	2	сдача нормативов
98	Организация, снятие и восстановление перил	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	22. 04.2024	2	сдача нормативов
99	Спортивное ориентирование	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).	24. 04.2024	2	сдача нормативов
100	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	26. 04.2024	2	сдача нормативов

101	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.	29.04.2024	2	сдача нормативов
102	Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности)	Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Спортивные (в том числе и народные) игры.	01.05.2024	2	сдача нормативов
103	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	03. 05.2024	2	сдача нормативов
104	Основы безопасности в природной среде	Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.	06. 05.2024	2	сдача нормативов
105	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	08. 05.2024	2	сдача нормативов
106	Подъем и спуск по вертикальным перилам (по судейским, переход через	Спуск по вертикальным перилам с наращиванием перил. Узел на перилах, переход через узел.	10. 05.2024	2	сдача нормативов

	узел)				
107	Спортивное ориентирование	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.	13. 05.2024	2	сдача нормативов
108	Подъем навесной переправе и спуск по по вертикальным перилам	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	15. 05.2024	2	сдача нормативов
109	Ориентирование на местности	Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде).	17. 05.2024	2	сдача нормативов
110	Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности)	Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Спортивные (в том числе и народные) игры.	20. 05.2024	2	сдача нормативов
111	Организация, снятие и восстановление перил	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	22. 05.2024	2	сдача нормативов
112	Специальная общая физическая подготовка (кросс, бег по пересеченной местности)	Освоение техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Спортивные (в том числе и народные) игры.	24. 05.2024	2	сдача нормативов
113	Подъем навесной переправе и спуск по	Пункты 7.6, 7.9, 7.7 Правила вида спорта «Спортивный туризм». (раздел Дистанции-пешеходные	27.05.2024	2	сдача нормативов

	вертикальным перилам				
114					

ФИО: Байдак Яна Евгеньевна
Должность: педагог дополнительного образования
Образование:

1. 2014-2018 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Башкирский государственный университет» г. Уфа.
   Диплом о среднем профессиональном образовании.
   Квалификация – «Педагог по физической культуре и спорту», по специальности: «Физическая культура».
2. 2018-2023 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий» г. Уфа.
   Диплом бакалавра.
   Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).
   Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».
3. 2022 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий» г. Уфа.
   Дополнительное высшее образование (переподготовка): «Адаптивная физическая культура».

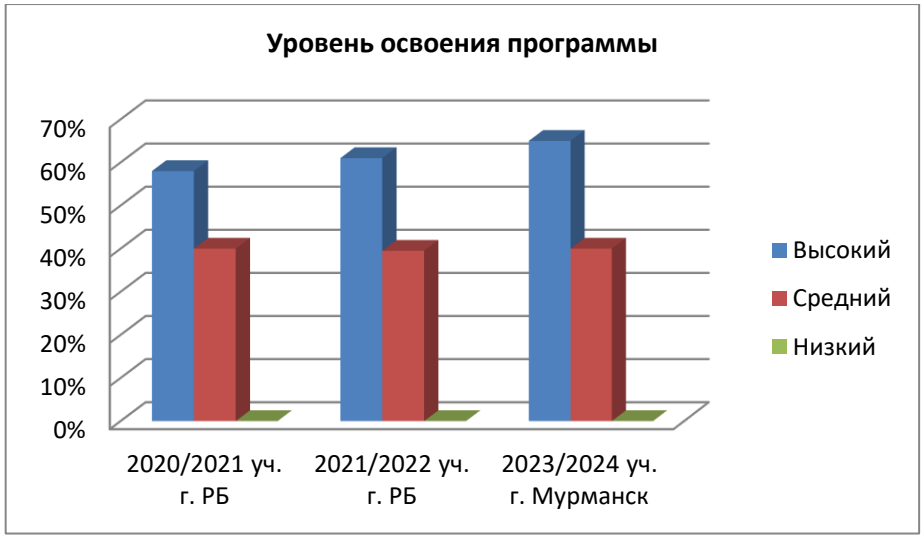
Стаж работы в должности: Республика Башкортостан - 4 года, 4 месяца, г. Мурманск – 5 месяцев.
Реализуемые программы:

- «Спортивный туризм»

Сведения о результативности и качестве реализации дополнительной общеразвивающей программы «_____»

1. Результаты промежуточной аттестации по итогам освоения программы за 2020/2021, 2021/2022, 2023/2024 учебные годы реализации программы:

Уровень освоения/год	2020/2021 уч. г. РБ	2021/2022 уч. г. РБ	2023/2024 уч. г. Мурманск
Уровень усвоения теоретических знаний			
Высокий	55%	59%	61%
Средний	43%	42%	42%
Низкий	-	-	-
Уровень освоения практических навыков			
Высокий	62%	64%	70%
Средний	38%	37%	39%
Низкий	-	-	-



2. Образовательные достижения обучающихся:

В **2020/21 уч. г**. по программе прошли обучение **34 учащихся**, из них **7 (21%)** приняли участие в конкурсах различных уровней и стали **призёрами и победителями** следующих мероприятий:

- XI Открытое Первенство г. Бирска по спортивному туризму в закрытых помещениях, 25.01.2020.
- Открытое первенство МАУДО ДООЦТЭиО "Вояж" по спортивному ориентированию, 08.02.2020.
- фестиваль Открытие лыжного сезона, ДБО «Лесная сказка», г. Бирск, 07.01.2021
- Лыжные соревнования "из Старого года в Новый", ДБО «Лесная сказка», г. Бирск 13.01.2021
- «ЛСтарты Деда Мороза - 2021» "Бирский район 16.01.2021
- Лыжные соревнования Бирск Лысая гора31.01.2021
- «Лыжня России» Бирск Согоры13.02.2021
- Лыжный фестиваль работников образования МР Бирский район РБ " Звёздный путь - 2020 "Бирск ДБО «Лесная сказка» 27.02.2021
- Соревнования по лыжным гонкам в честь Кирилла Михайлова Бирск, Солнечный28.02.2021
- Лыжные соревнования, база «Исток», г. Бирск, 06.03.2021
- Лыжные соревнования, Дюртюли, 13.03.2021
- Лыжные соревнования, с. Мишкино, 20.03.2021
- Закрытие лыжного сезона ДБО «Лесная сказка», г. Бирск, 28.03.2021
- Легкоатлетический кросс "Осиновка-Бирск" памяти ГСС Овчинникова Г.С. Бирск, Осиновка21.04.2021
- Открытое первенство г. Бирск и Бирского района по спортивному ориентированию, Бирский район, с. Николаевка, 01.05.2021.
- Соревнования по спортивному ориентированию «Ориентир Победы», г.Бирск, Парк Победы, 08.05.2021
- Эстафета 9 мая, г. Бирск, 09.05.2021

- Легкоатлетический кросс "Суслово" памяти ГСС Антипина Ф.Л., Бирск, с. Суслово, 15.05.2021
- Первенство ПФО по спортивному туризму, г. Хвалынск, Саратовская область, 18-22.05.2021
- Первенство Республики Башкортостан по спортивному туризму, г.Уфа парк Победы, 04-06.06.2021
- 71 республиканский туристский фестиваль учащихся по спортивному туризму Альшеевский район, д.Ташлы09-13.06.2021
- Открытое первенство КСО «Ориента» по спортивному ориентированию «Бирь-2021», г. Бирск ДБО «Лесная сказка», 05.09.2021
-
-
-

В **2021/22 уч. г.** по программе прошли обучение **39 учащихся**, из них **15 (38%)** приняли участие в конкурсах различного уровней и стали призёрами и победителями следующих мероприятий:

- Открытое первенстве МКОУ СОШ с. Николаевка по спортивному ориентированию, Бирский район, Николаевка02.10.2021
- XXIV республиканские соревнования учащихся по спортивному туризму (дисциплина-дистанция-лыжная) г.Белорецк, 15-18.12.2021
- "Бирский район «ЛСтарты Деда Мороза - 2022»Бирск ДБО «Лесная сказка», 13.01.2022
- Открытое Первенство Мишкинского района по спортивному туризму в закрытых помещениях "Двойной удар - 2022", с. Мишкино, ФОК «Путник», 29.01.2022.
- Первенство ПФО по спортивному туризму на лыжных дистанциях Республика Марий Эл, г.Йошкар-Ола16-21.02.2022
- Трейловый зимний забег "Снежный трейл", Бирск Орешник27.02.2022.
- Чемпионат Республики Башкортостан по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 30 Сельские спортивные игры Кушнаренково, 18-20.03.2022
- Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях "Весенний призыв - 2022" Республика Марий Эл, 29.04-04.05.2022
- Первенство КСО «Ориента» по спортивному ориентированию «Бирь-2022» , Бирский район, Санаторий «Толпар», 30.04.2022
- Республиканские соревнования по спортивному туризму г.Уфа парк Победы, 12-15.05.2022
- Первенство ПФО по спортивному туризму, г. Хвалынск Саратовская область, 17-21.05.2022
- 72 республиканский туристский фестиваль учащихся по спортивному туризму Чекмагушевский район, ДОЛ "Чайка", 22-26.06.2022
- Чемпионат Республики Башкортостан по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 31 сельские спортивные игры Кушнаренково, 30.06-03.07.2022

В **2022/23 уч**. прошли обучение **30 учащихся, из них 16 (51%)** приняли участие в конкурсах различного уровней и стали призёрами и победителями следующих мероприятий:

- Первенство Республики Башкортостан по спортивному туризму Уфа, ДСОЛ "Локомотив", 16-18.09.2022

- Осенний легкоатлетический кросс памяти ГСС Старцева А.П., Бирский район, село Калинники, 08.10.2022
- Областные соревнования по спортивному туризму (спортивная дисциплина – «дистанция-пешеходная»), посвящённые памяти Д.А. Медведенко, 2023 г., г. Мурманск.
- Всероссийский день ходьбы 2023, диплом за участие, 2023 г., г. Мурманск.
- Открытые муниципальные туристские соревнования «дистанция-пешеходная», в рамках реализации инновационного проекта «Ресурсный центр по развитию детского туризма в Хибинах», в рамках календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий муниципального округа город Кировске с подведомственной территорией Мурманской области на 2024 год, г. Кировск, 20.01.2023.
- Лыжня России -2024, Долина Уюта, 10.02.2024

3. Динамика образовательных достижений, обучающихся:

Показатель/уч. г.	2020/21 уч. г. РБ		2021/22 уч. г. РБ		2023/24 уч. г. г. Мурманск	
	Количество участников	из них призёры и победители	Количество участников	из них призёры и победители	Количество участников	из них призёры и победители
Число обучающихся	24	15	24	18	45	15

Сведения об индивидуальных достижениях педагога:

- - Установлена первая квалификационная категория по должности педагог дополнительного образования.
  Приказ Министерства образования РБ от 22.04.2020 №460.
- «Муниципальный опорный центр» Кольского района, МАУ «Муниципальный опорный центр» г. Мурманска, являлась участником выездного межмуниципального семинара-практикума «Развитие туристско-краеведческой» направленности» и представила мастер класс на тему: «Зимний лабиринт – 2023». Особенности организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию». 13.12.2023 г. Мурманск.
- Муниципальное автономное учреждение г. Мурманска «Муниципальный опорный центр дополнительного образования детей», сертификат об участие в практикуме «Проектирование дополнительной общеобразовательной программы. Типичные ошибки и способы их устранения».
  ,2023 г. г. Мурманск.
- - Имею СС2К(2-я судейская категория) по спортивному туризму (дистанции-пешеходные) Федерация спортивного туризма Республики Башкортостан Коллегия Судей ФСТ РБ. 23-24 июня 2022 г.
- - Защитила выпускную квалификационную бакалаврскую работу на тему: «Методика воспитания выносливости детей подросткового возраста, занимающихся спортивным туризмом» 23.06.2023.

Оценка: «Отлично».

- Постановление о присвоении спортивных разрядов и судейских категорий №1148 от 18.09.2023
  Имею III спортивный разряд.
- Диплом участника - Всероссийский день бега «Кросс Нации», дистанция 8 км.
  16.09.2023 г., г. Мурманск.
- Открытый кубок - «Железный варяг» по часовому бегу посвящённый 60-летию города Нефтекамск и памяти Гарайшина Фидрата – II место.
  20.08.2023 г., г. Нефтекамск.
- Спортивный фестиваль Октябрьского района г. Уфы в рамках празднования Всероссийского Дня Физкультурника, легкоатлетический забег на дистанции 2 км – I место.
  2023 г., г. Уфа.
- Всероссийский день ходьбы 2023, диплом за участие.
  2023 г., г. Мурманск.
- Международный фестиваль спорта «Гольфстрим, диплом участника.
  09.09.2023 г., г. Мурманск.
- Новогодний микст-турнир Skills Volley, диплом участника.
  03.01.2023 г., г. Североморск.
- Республиканские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в зачет XXX Сельских спортивных игр Республики Башкортостан, дисциплина: «дистанция-пешеходная-группа», смешанные группы – I место.
  02.07.2022, с. Кушнаренково.
- Открытая межрегиональная массовая лыжная гонка за кубок Кирилла Михайлова, 5-кратного Паралимпийского чемпиона, 4-кратного чемпиона Мира, 3-кратного обладателя большого хрустального Глобуса по лыжным гонкам.
  Дистанция 10 км – II место.
  2022 г., г. Бирск.
- Ежегодный легкоатлетический пробег «Осиновка-Бирск», посвящённый памяти Героя Советского Союза Григория Семёновича Овчинникова, в рамках празднования 77-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне, на дистанции 10 км.- III место.
  29.04.2022, г. Бирск, РБ.
- Открытый новогодний турнир по лыжным гонкам на призы MIA TERRA, дистанция 1 км – II место.
  2022 г., г. Бирск, РБ.
- Ежегодный легкоатлетический пробег «Осиновка-Бирск», посвящённый памяти Героя Советского Союза Григория Семёновича Овчинникова, в рамках празднования 78-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне, на дистанции 10 км.- II место.
  29.04.2023, г. Бирск, РБ.
- Финальные соревнования по спортивному туризму в зачет XXXI Сельских спортивных игр Республики Башкортостан, дистанция-пешеходная смешанные группы 2 класс 2 группа – III место.
  29.06-03.07.2023, Кушнаренковский р-н РБ.
- Финальные соревнования по спортивному туризму в зачет XXXI Сельских спортивных игр Республики Башкортостан, дистанция-пешеходная (короткая) женщины, 2 класс – II место.

29.06-03.07.2023 г., Кушнаренковский р-н РБ.

- Спортивно-патриотический праздник мужества и чести «Богатырские забавы», забег «Снежный трейл», дистанция 15 км – III место.
  2023 г., г. Бирск, РБ.
- Ежегодный легкоатлетический пробег посвящённый памяти Героя Советского Союза Антипина Филиппа Лукьяновича, в рамках празднования 78-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне, дистанция 600 м. – I место.
  2023 г., с. Суслово, Бирский р-н, РБ.