

Управление образования администрации Кемеровского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно - образовательный (профильный) центр»  
Кемеровского муниципального округа

Принята на заседании  
педагогического совета  
«25» мая 2023 г.  
Протокол № 3 от 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО «ДООпЦ»  
Кемеровского муниципального округа  
\_\_\_\_\_ Н.Б. Оркина  
«25» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

### **«Спортивный туризм»»»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 6 лет  
(стартовый уровень 1-3 года обучения,  
базовый уровень 4-6 года обучения)

Разработчик:  
Барахоев А.Г. – методист  
дополнительного образования  
Мамаев Е.А. методист  
Гордеева Т.А. заместитель директора

Кемеровский муниципальный округ, 2023 г

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

«Общефизическая подготовка с элементами футбола «Спортивный туризм»», дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Приказ министерства просвещения российской федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
4. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО «ДООпЦ» Кемеровского муниципального округа.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Актуальность** определяется запросом со стороны родителей и детей. Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по спортивному туризму, но и в обеспечении организации содержательного досуга, удовлетворения потребности детей в двигательной активности, формирование социально полноценной личности, владеющей культурой жизненного самоопределения, формирование новых ценностных ориентиров подрастающего поколения на здоровый образ жизни. Спорт в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что дети становятся самостоятельными и более коммуникабельными. За счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников

**Стартовый**– уровень усвоения предполагает расширение кругозора учащегося и его информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе;

**Базовый**– предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей 7-18 лет, количество учащихся в группе 15-25 человек.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.

**Программа разноуровневая.**

**Стартовый уровень** в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу, 38 недель, всего - 114 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). Всего 342 часа на весь период обучения, 114 недель, 27 месяцев, 3 года;

**Базовый уровень** в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, 38 недель всего - 228 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). 684 часов на весь период обучения, 114 недель, 27 месяцев, 3 года.

**Форма обучения и режим занятий:** очная, очно-заочная. (ФЗ ст.17, п.2,4) Программа предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и

переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований, прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

**Цель программы:** подготовка учащихся к проведению познавательных и безаварийных путешествий, походов и соревнований.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами спортивного-туризма;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

**Личностные:**

- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий спортсмена-туриста;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

**Метапредметные:**

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях.

**Результатом** реализации Программы является:

**Стартовый уровень** - устойчивый интерес обучающихся к занятиям избранным видом спорта;

- владение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- знание основ безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря;
- знание основ гигиены и закаливания организма;
- соблюдение обучающимися режима дня и питания;
- всестороннее гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств обучающихся, необходимых для занятий избранным видом спорта;
- понимание важности самоконтроля в процессе занятий спортом;
- знание основ антидопинговых правил и правил их соблюдения;
- знание основ судейства в избранном виде спорта.

- выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов (испытаний).

**Базовый уровень** - понимание обучающимися роли физической культуры и спорта в формировании личностных качеств; - повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся; - углубление знаний обучающихся о физиологических механизмах развития двигательных навыков; - соблюдение обучающимися режима дня, питания, учебно-тренировочных занятий;

- применение обучающимися знаний основ саморегуляции;
- ведение дневника самоконтроля; - сформирована мотивация обучающихся на достижение спортивных результатов;
- соблюдение обучающимися правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- приобретение обучающимися опыта инструкторской и судейской практики: умение вести наблюдение за другими обучающимися, видеть и исправлять ошибки; участвовать в судействе в роли секретаря, ведение протоколов;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году.

Основными итоговыми формами проверки результативности

дополнительной общеразвивающей программы являются соревнования и контрольные нормативы. Контрольные испытания проводятся не менее пяти раз в год. Для организации итогового контроля физической подготовленности обучающихся используются нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденные Постановлением правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 года № 540 соответствующие возрасту обучающихся.

**Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на тренировочном этапе спортивной подготовки:**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие туризма в России.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
6. Правила соревнований, их организация и проведение.
7. Основы техники и тактики спортивного туризма.
8. Основы методики обучения спортивному туризму.
9. Планирование и контроль тренировочного процесса.

Уровень теоретической подготовленности оценивается посредством контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется 5–10 минут времени в различных частях тренировочного занятия.

**Комплекс организационно-педагогических условий  
Учебный план (36 недель в учебном году)**

Предметные области	Уровни сложности программы					
	Стартовый уровень			Базовый уровень		
	Модуль/ кол-во часов			Модуль/ кол-во часов		
	1	2	3	1	2	3
	3 ч.	3ч.	3ч.	6 ч.	6ч.	6 ч.
Т.Б. Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	2	6	6	6
Общая физическая подготовка	42	42	42	88	88	88
Специальная физическая подготовка	30	30	30	60	60	60
Техническая подготовка	10	10	10	36	36	36
Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10
Психологическая подготовка	2	2	2	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	2	2	2
Тренировочные мероприятия	6	6	6	6	6	6

Медицинское обследование и восстановительная мероприятия	1	1	1	2	2	2
Аттестация. Контрольные испытания	4	4	4	3	3	3
Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4
Всего часов в год	114	114	114	228	228	228
Контрольные			0	2	2	4
Отборочные			0	1	1	1
Основные			0	1	1	1

**Содержание программы стартовый уровень  
Учебно-тематический план 1-3 год**

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Вид контроля
<b>1.</b>	<b>Организационно-методическая подготовка</b>	<b>6</b>			
2.	Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании	1	1		Беседа
3.	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом	1	1		Беседа
4.	Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента	2	1	1	Беседа Наблюдение
5.	Изучение Правил по спортивному ориентированию	2	1	1	Беседа Наблюдение
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>58</b>			
1.	Специальное личное и групповое снаряжение, узлы	2		2	Наблюдение
2.	Упражнения с веревками, карабинами	6	1	5	Беседа Наблюдение
3.	Страховка, сопровождение	2		2	Наблюдение
4.	Организация перил на этапах	10		10	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	2	2		Беседа
6.	Личное, командное прохождение этапов	12	1	11	Беседа Наблюдение
7.	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	18		18	Беседа Наблюдение
8.	Соревнования по спортивному туризму	4		4	Беседа Наблюдение
<b>3</b>	<b>Подготовка по спортивному ориентированию</b>	<b>12</b>			
1.	Параметры карты, условные знаки	2	1	1	Беседа Наблюдение
2.	Чтение карты	2	1	1	Беседа Наблюдение
3.	Компас, упражнения с определением азимута	4	1	3	Беседа Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	2	1	1	Беседа Наблюдение
5.	Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию	4		4	Наблюдение
6.	Соревнования по спортивному ориентированию	4		4	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>			
1.	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	4		4	Наблюдение
2.	Кроссовая (лыжная) подготовка	10		10	Наблюдение

3.	Игровые виды спорта, эстафеты	6		6	Наблюдение
<b>5</b>	<b>Походная подготовка</b>	<b>6</b>			
1.	Походное снаряжение	1	1		Беседа
2.	Организация бивачных работ	2	1	1	Беседа Наблюдение
3.	Оказание доврачебной помощи	3	1	2	Беседа Наблюдение
<b>6</b>	<b>Краеведение</b>	<b>4</b>			
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	Беседа Наблюдение
4.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	Беседа Наблюдение
<b>7</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>			Наблюдение
<b>ИТОГО:</b>		114	17	91	

### Содержание учебно-тематического плана 1-3 год

#### Организационно-методическая подготовка (6ч)

Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании

Спортивный туризм как вид спорта. Разновидности дистанций спортивного туризма.

Ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования (заданный маршрут, ориентирование по выбору).

Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

Техника безопасности при организации перил на этапах.

Техника безопасности при движении на этапах.

Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них и обратно.

Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента

Обсуждение пунктов Правил, Регламента.

Практическое занятие. Практическое применение документов при выполнении технических приемов. Обсуждение пунктов Регламента на примере отдельных Условий дистанций

Изучение Правил по спортивному ориентированию

Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

#### Специальная туристская подготовка (58ч)

Специальное личное и групповое снаряжение, узлы

Список и применение специального личного снаряжения: индивидуальная страховочная система, самостраховка (усы самостраховки, ФСУ, жумары), рукавицы, каска, обувь. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.

Групповое снаряжение: основная веревка, карабины. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие. Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий.



Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие. Вязка узлов и применение их по назначению.

Упражнения с верёвками, карабинами

Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие. Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки.

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

Практическое занятие. Перестёжка карабинов разными руками.

Страховка, сопровождение

Определение страховки, его разновидности. Командная страховка.

Сопровождение.

Практическое занятие. Организация страховки, сопровождения.

Организация перил на этапах

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

Практическое занятие. Крепление перил к опоре. Страховка 1-го участника.

Постановка сдёргивающей верёвки. Организация самостраховки и командной страховки.

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов.

Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие. Наведение этапов на всех видах дистанций пешеходная 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Тактическая подготовка

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов на этапах (спуск, подъем, бревно, траверс, параллельные веревки, навесная переправа) при командном прохождении дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Возможные ошибки и нарушения.

Практическое занятие. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов.

Командное прохождение дистанции пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

Личное, командное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие. Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки), тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

Практическое занятие. Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Полигоны с дистанциями по спортивному туризму

Практическое занятие. Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

Соревнования по спортивному туризму

Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном и региональном уровнях.

### **Подготовка по спортивному ориентированию (20ч)**

Параметры карты, условные знаки

Спортивные карты, их назначение. Масштабы спортивных карт. Измерение расстояний по карте. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, внесматштабные, линейные, точечные, площадные), применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие. Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Распознавание условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант.

Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

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

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие. Различение на местности различные формы объектов, площадных ориентиров, рельефа, крутизну склонов.

Компас, упражнения с определением азимута

Устройство компаса и методы его использования

Методы определения сторон горизонта. Понятие азимута. Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту – как этап КТМ.

Практическое занятие. Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

Тактическая подготовка

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, азимутального направления. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

Практическое занятие. Прохождение учебных дистанций.

Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном и региональном уровнях.

### **Общая физическая подготовка (20ч)**

Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств

Практическое занятие. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости и воспитанию выносливости.

Кроссовая (лыжная) подготовка

Практическое занятие. Бег по пересеченной местности до 5 км со сменой темпа с учётом возрастных способностей (переменный бег, фартлек). Бег в гору и с горы на короткие отрезки. Передвижение на лыжах до 5 км, техника подъёма и спуска со склонов на лыжах.

Игровые виды спорта, эстафеты

Практическое занятие. Двусторонняя игра по баскетболу, футболу, волейболу, лапте. Эстафеты с элементами бега, прыжков и т.п.

### **Походная подготовка (6ч)**

Походное снаряжение

Типы палаток, походная посуда для приготовления пищи. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Организация бивачных работ

Практическое занятие. Установка палаток, кострового места, поленницы.

Оказание доврачебной помощи

Медицинская аптечка туристской группы: состав аптечки, назначение медикаментов (перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр.), их хранение, транспортировка аптечки.

Практические занятия. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Оказание первой помощи

условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

### **Краеведение (4ч)**

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Беседы об истории, географии Смоленщины. Знакомство с известными земляками, их биографией, результатами их деятельности.

Практическое занятие. Работа с литературой по истории, географии Смоленщины, с библиографией известных земляков.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Практическое занятие. Посещение экскурсионных объектов, музеев.

### **Промежуточная аттестация (приложение 1) (2ч)**

#### **Учебно-тематический план 1-3 года (базовый уровень)**

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Вид контроля
<b>1</b>	<b>Организационно-методическая подготовка</b>	<b>8</b>			
1.	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом	2	2		Беседа
2.	Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента	3	2	1	Наблюдение
3.	Изучение Правил по спортивному ориентированию	3	2	1	Наблюдение
<b>2</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>99</b>			
1.	Специальное личное и групповое снаряжение, узлы	1		1	Наблюдение
2.	Упражнения с веревками, карабинами	1		1	Наблюдение
3.	Страховка, сопровождение	8		8	Наблюдение
4.	Организация перил на этапах	24		24	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	2	2		Беседа
6.	Личное, командное прохождение этапов	8		8	Наблюдение
7.	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	45		45	Наблюдение
8.	Соревнования по спортивному туризму дистанции	10		10	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Подготовка по спортивному ориентированию</b>	<b>35</b>			
1.	Параметры карты, условные знаки	6	3	3	Наблюдение
2.	Чтение карты	1		1	Наблюдение
3.	Компас, упражнения с определением азимута	2	1	1	Беседа Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	1	1		Беседа
5.	Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию	15		15	Наблюдение
6.	Соревнования по спортивному ориентированию	10		10	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>42</b>			
1	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	13		13	Наблюдение
2	Кроссовая (лыжная) подготовка	10		10	Наблюдение
3	Игровые виды спорта, эстафеты	19		19	Наблюдение
<b>5</b>	<b>Походная подготовка</b>	<b>25</b>			
1	Организация бивачных работ	10	3	7	Наблюдение
2	Оказание доврачебной помощи	10	3	7	Беседа

					Наблюдение
<b>6</b>	<b>Краеведение</b>	<b>15</b>			
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	5	2	3	Беседа Наблюдение
2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	5	2	3	Беседа Наблюдение
<b>7</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>			
<b>ИТОГО:</b>		228	33	195	

### Содержание программы

#### Организационно-методическая подготовка (8ч)

Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

Техника безопасности при организации перил на этапах.

Техника безопасности при движении на этапах.

Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них и обратно.

Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента

Обсуждение пунктов Правил, Регламента.

Практическое занятие. Практическое применение документов при выполнении технических приемов. Обсуждение пунктов Регламента на примере отдельных Условий дистанций.

Изучение Правил по спортивному ориентированию

Правила соревнований.

Практическое занятие: Обсуждение пунктов Правил на примере отдельных Условий соревнований.

#### Специальная туристская подготовка (99ч)

Техника вязки узлов

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие. Вязка узлов и применение их по назначению.

Упражнения с верёвками, карабинами

Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие. Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки.

Правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие. Перестёжка карабинов разными руками.

Страховка, сопровождение

Командная страховка. Сопровождение. Страховка 1-го и последнего участников.

Практическое занятие. Организация страховки, сопровождения.

Организация перил на этапах

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

Применение полиспаста.

Практическое занятие. Крепление перил к опоре. Организация полиспаста.

Постановка сдёргивающей верёвки. Организация самостраховки и командной страховки, сопровождения.

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов.

Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие. Наведение этапов на всех видах дистанций пешеходная 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Тактическая подготовка

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

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

Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов на этапах (спуск, подъем, бревно, траверс, параллельные веревки, навесная переправа) при командном прохождении дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Возможные ошибки и нарушения.

Практическое занятие. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям. Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

Командное прохождение дистанции пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Личное, командное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие. Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки), тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

Практическое занятие. Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Полигоны с дистанциями по спортивному туризму

Практическое занятие. Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

Соревнования по спортивному туризму

Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном и региональном уровнях.

### **Подготовка по спортивному ориентированию (35ч)**

Параметры карты, условные знаки

Измерение расстояний по карте.

Практическое занятие. Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Распознавание условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант.

Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

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

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие. Различение на местности различные формы объектов, площадных ориентиров, рельефа, крутизну склонов.

Компас, упражнения с определением азимута

Методы определения сторон горизонта. Понятие азимута. Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту – как этап КТМ.

Практическое занятие. Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

Тактическая подготовка

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции методом «срезок», бег «в мешок», азимутального направления. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

Практическое занятие. Прохождение учебных дистанций.

Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном и региональном уровнях.

### **Общая физическая подготовка (42ч)**

Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств

Практическое занятие. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости и воспитанию выносливости.

Кроссовая (лыжная) подготовка

Практическое занятие. Бег по пересеченной местности до 5 км со сменой темпа с учётом возрастных способностей (переменный бег, фартлек). Бег в гору и с горы на короткие отрезки. Передвижение на лыжах до 5 км, техника подъёма и спуска со склонов на лыжах.

Игровые виды спорта, эстафеты

Практическое занятие. Двусторонняя игра по баскетболу, футболу, волейболу, лапте. Эстафеты с элементами бега, прыжков и т.п.

### **Походная подготовка (20ч)**

Организация бивачных работ

Практическое занятие. Установка палаток, кострового места, поленницы.

Оказание доврачебной помощи

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего с помощью подручных и специальных средств. Обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке по различным формам рельефа местности. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж, спецполотна. Транспортировка пострадавшего через естественные преграды.

Практическое занятие. Овладение различными приемами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств в реальных походных условиях. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на дистанциях соревнований.

### **Краеведение (10ч)**

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Беседы об истории, географии Смоленщины. Знакомство с известными земляками, их биографией, результатами их деятельности.

Практическое занятие. Работа с литературой по истории, географии Смоленщины, с библиографией известных земляков.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Практическое занятие. Посещение экскурсионных объектов, музеев.

### **Промежуточная аттестация (приложение1) (2ч)**

#### **Планируемые результаты**

##### **По окончании обучения учащийся будет знать:**

- технику безопасности при занятиях спортивным туризмом на дистанциях;
- правила по спортивному туризму и регламент по пунктам;
- правила соревнований;
- технику вязания туристских узлов, их название;
- приемы использования страховочной системы на дистанциях различного класса;
- знать функции страховки и сопровождения на дистанциях;
- технику безопасности при занятиях спортивным ориентированием;
- условные знаки, обозначение объектов местности условными знаками;
- спортивную карту для ориентирования;
- устройство компаса;
- комплексы упражнений для развития физических качеств;
- походную подготовку;
- первую медицинскую помощь;
- краеведение родного края;



**Будет уметь:**

- проходить дистанции 1, 2, 3 класса;
- продумывать и применять тактическую подготовку;
- готовиться к соревнованиям;
- вязать узлы и применять их в действии;
- пользоваться страховочной системой и ухаживать за ней;
- наводить периллы на дистанции с использованием страховки и сопровождения;
- читать спортивную карту;
- применять компас;
- правильно выполнять физические упражнения;
- укладывать рюкзак, организовывать бивачные работы;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- оказывать первую медицинскую помощь;

**Должны иметь навыки:**

- работать с туристическим снаряжением;
- тактической подготовки;
- прохождения пешеходных дистанций 1,2,3 классов;
- работы с картой для спортивного ориентирования;
- походной подготовки;
- первой медицинской помощи.

***В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:***

- правильное физическое развитие;
- основные двигательные качества;
- приобретение важных двигательных умений и навыков;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

***В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:***

- рациональный способ выполнения того или иного задания, добросовестность выполненных заданий, осознание полученных знаний и умений;
- содержательность наполненных самостоятельными формами занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- овладение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- овладение широким арсеналом двигательных действий и физических

упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель в году	Режим работы
1	1-3	114	36	3 раза в неделю по 1 часу
2	4-6	228	36	3 раза в неделю по 2 часа

### Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** специальное альпинистское и туристское снаряжение, гимнастические маты для занятий в помещении, бивачное оборудование (основной перечень указан в приложении 2).

**Информационное обеспечение:** для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. Видео фильмы с выступлениями лучших легкоатлетов России. Официальный сайт <http://www.doorc.ru/> и группа Вконтакте <https://vk.com/public88769696>. Всероссийская федерация легкой атлетики <https://rusathletics.info/>

**обеспечения:** Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы

### Формы аттестации / контроля

**по теоретической подготовке:** используются итоговый и текущий контроль. Текущий контроль – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии, за качеством выполнения практических работ, контрольных заданий и пр.

Итоговый контроль включает вводную, промежуточную, итоговую диагностику:

– вводная диагностика – определение начального уровня подготовки учащихся, имеющихся у них знаний, умений и навыков, связанных с предстоящей деятельностью;

– промежуточная диагностика – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения;

– итоговая диагностика – проводится по завершению программы в конце учебного года. При подведении итогов реализации программы заполняется индивидуальная диагностическая карта, в которой отслеживается качество освоения программы каждым учащимся.

Формы аттестации: спартакиады, соревнования, открытые тренировки, зачет и другие.

Текущий контроль включает следующие формы: устный опрос, тестирование, игра соревнование, турнир, зачетные занятия.

### **Оценочные материалы**

Примерные показатели двигательной подготовленности, зачетный поход (проект) в Приложении к программе.

### **Методические материалы**

#### ***Алгоритм учебного занятия:***

*1 этап. Анализ* предыдущего учебного занятия, поиск ответов на следующие вопросы:

1. Достигло ли учебное занятие поставленной цели?
2. В каком объеме и качестве реализованы задачи занятия на каждом из его этапов?
3. Насколько полно и качественно реализовано содержание?
4. Каков в целом результат занятия, оправдался ли прогноз педагога?
5. За счет чего были достигнуты те или иные результаты (причины)?
6. В зависимости от результатов, что необходимо изменить в последующих учебных занятиях» какие новые элементы внести, от чего отказаться?
7. Все ли потенциальные возможности занятия и его темы были использованы для решения воспитательных и обучающих задач?

*2 этап. Моделирующий.* По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия:

- определение места данного учебного занятия в системе тем, в логике процесса обучения (здесь можно опираться на виды и разновидности занятий);
- обозначение задач учебного занятия;
- определение темы и ее потенциала, как обучающего, так и воспитательного;
  - определение вида занятия, если в этом есть необходимость;
- продумывание содержательных этапов и логики занятия, отбор способов работы, как педагога, так и детей на каждом этапе занятия.

*3 этап. Обеспечение учебного занятия.*

- а) Самоподготовка педагога, подбор информации познавательного материала;
- б) Обеспечение учебной деятельности учащихся; подбор, изготовление дидактического, наглядного материала, раздаточного материала; подготовка заданий.
- в) Хозяйственное обеспечение: подготовка кабинета, зала, местности, инвентаря, оборудования и т. д.

Алгоритм будет изменяться, уточняться, детализироваться в каждом конкретном случае. Важна сама логика действий, прослеживание педагогом

последовательности как своей работы, так и учебной деятельности детей, построение учебных занятий не как отдельных, разовых, не связанных друг с другом форм работы с детьми, а построение системы обучения, которая позволит достигать высоких образовательных результатов и полностью реализовать творческий, познавательный, развивающий потенциал преподаваемого педагогом учебного предмета.

***Дидактические материал:*** спортивные карты, фотографии, инструкционные карты, наглядные пособия, технологические карты и др.

## Список литературы

### *Список литературы для педагога*

- Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., ил.
- Константинов Ю.С. Детский туризм в России. Очерки истории: 1918 - 1998 гг. / Автор-сост. - М.: ЦДЮТур, 1998. - 176 с., илл.
- Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 312 с., илл.
- Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., дополненное / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 208 с.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие /Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, - 228 с., илл., изд. 2-е стереотипное.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, - 228 с., илл.
- Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие – М.: ИСВ РАО, 2011. – 352 с., илл.
- Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. - СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. - 240 с., илл.

### *Список литературы для обучающихся и родителей*

- Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., ил.
- Линго Т.И. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Худ. М.В Душин, В.Н.Куров. - Ярославль: "Академия развития", 1998. - 176 с., ил. - (Серия: "Потехе час")
- Барышникова Т. Игры на воздухе /Составитель Т.Барышникова, обложка Л. Амбросовой и П. Хвостовой - СПб.: Кристалл, Корона принт, 1998г. - 288 с., ил.
- Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. - СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. - 240 с., илл.
- Поломис К. Дети на отдыхе/ К. Поломис, З. Махитки - Пер. с чешского. - М.: Культура и традиции, 1995.- 384 с., илл.

### *Художественная литература*

- Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
- Верн. Ж. Дети капитана Гранта.
- Верн Ж. Пятнадцатилетний капитан.
- Дефо Д. Робинзон Крузо.
- Пришвин М. Моя страна.
- Киплинг Р. Маугли.

*Методические материалы*

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/ST\\_2013\\_pravila\\_ST.doc](http://www.kuztur42.narod.ru/private/ST_2013_pravila_ST.doc)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/ST\\_2019\\_reglament\\_pesh.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/ST_2019_reglament_pesh.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/ST\\_2015\\_reglament\\_ski.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/ST_2015_reglament_ski.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/O\\_pravila\\_2017.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/O_pravila_2017.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/O\\_usl\\_znaki.gif](http://www.kuztur42.narod.ru/private/O_usl_znaki.gif)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/O\\_Legendy\\_CP\\_2004.doc](http://www.kuztur42.narod.ru/private/O_Legendy_CP_2004.doc)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/O\\_legend\\_CP.gif](http://www.kuztur42.narod.ru/private/O_legend_CP.gif)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/GTO\\_tur-pohod\\_metodika.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/GTO_tur-pohod_metodika.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/2013\\_02\\_13\\_seminar\\_Loktev\\_ekolog\\_tropa.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/2013_02_13_seminar_Loktev_ekolog_tropa.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Method\\_med\\_nosilki.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Method_med_nosilki.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Methodichka\\_volokushi\\_trebovaniya.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Methodichka_volokushi_trebovaniya.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Selivanova\\_igra\\_Skazka.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Selivanova_igra_Skazka.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/Method\\_medicina.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/Method_medicina.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Method\\_med\\_situac\\_zadachi.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Method_med_situac_zadachi.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Methodichka\\_istoriki.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Methodichka_istoriki.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Methodichka\\_ekologi.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Methodichka_ekologi.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Methodichka\\_Vidy\\_rastenij.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Methodichka_Vidy_rastenij.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Method\\_opredelitel\\_bespozvonochnyh.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/Method_opredelitel_bespozvonochnyh.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/metodichka\\_pitanie.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/metodichka_pitanie.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/metodichka\\_otchet.doc](http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/metodichka_otchet.doc)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/GKZ\\_rekomendacii\\_k\\_rabote.doc](http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodist/GKZ_rekomendacii_k_rabote.doc)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/O\\_posobie\\_djakov.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/O_posobie_djakov.pdf)

[http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodichka\\_Uzly.pdf](http://www.kuztur42.narod.ru/private/Methodichka_Uzly.pdf)

## Приложение 2

### *Перечень снаряжения для отдельного обучающегося спортсмена*

№	Личное снаряжение	Единица измерения	Количество
1.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	комплект	1
2.	Блокировка 5м	штука	1
3.	Карабин (автомат)	штука	2
4.	Сборка блок-ролика	штука	1
5.	Сборка ФСУ	штука	1
6.	Жумар	штука	1
7.	Каска	штука	1
8.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	2
9.	Компас	штука	1
10.	Спортивная одежда для практических занятий в помещении	комплект	1
11.	Спортивная одежда для практических занятий на местности	комплект	1
12.	Обувь для практических занятий в помещении	комплект	1
13.	Обувь для практических занятий на местности	комплект	1
14.	Рюкзак, 85л	штука	1
15.	Спальный мешок	штука	1
16.	Туристский коврик	штука	1
17.	Туристский стул	штука	1

### *Перечень группового снаряжения для практических занятий*

Данный перечень рассчитан на группу 15 воспитанников, количество оптимальное.

№	Снаряжение	Единица измерения	Количество
1.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина до 3 м (для техники вязки узлов)	штука	10
2.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	4-6
3.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 21-30 м	штука	4-6
4.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 31-40 м	штука	2
5.	Карабин (автомат)	штука	20
6.	Маты гимнастические	штука	4
7.	Стенд для скалолазания	штука	1

### *Перечень группового снаряжения для походов и соревнований,*

*организацию бивуака*

Данный перечень рассчитан на группу 12-15 воспитанников, количество оптимальное.

№	Снаряжение	Единица измерения	Количество
1.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	1
2.	Карабин (любой модификации)	штука	3
3.	Палатки, для 4 человек	штука	4
4.	Костровое оборудование	комплект	1
5.	Котелок	штука	3
6.	Стол туристский	штука	2
7.	Тент от дождя	штука	1
8.	Топор, пила	штука	1



**проект  
проведения многодневного  
туристского похода  
«Кузнецкий Алатау»**

Туристический поход организуется в форме пешего тура первой степени сложности продолжительностью 36 км в районе Кузнецкого Алатау по маршруту: г. Кемерово – г. Новокузнецк – ст. Лужба – пос. Амзас – пер. Шорский – пик Поднебесный – пос. Амзас – ст. Лужба – г. Новокузнецк – г. Кемерово.

Участники похода комплектуются из числа обучающихся образовательных организаций Кемеровского муниципального района в возрасте от 11 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, при наличии допуска к участию в туристско-спортивном мероприятии.

### **Сроки проведения и охват контингента**

С \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ г. с 2 ночлегами в полевых условиях.

Охват контингента – 20 - 25 человек.

Поход проводится на основании Программы многодневного туристического похода, плана – сетки мероприятий, а также разработанного и утвержденного маршрута движения.

### **Концептуальные основы деятельности**

#### ***Цели:***

- Организация занятости воспитанников школы в каникулярное время;
- Привлечение подростков к активному отдыху, к занятиям туризмом;
- Оздоровление подростков в летнее время;
- Привитие любви к Родному краю;
- Развитие творческого, лидерского и нравственного потенциала подростков.

#### ***Задачи:***

*1. Организовать активный отдых учащихся через:*

- Увеличение двигательной нагрузки (ежедневная физическая зарядка, пешее передвижение, силовые нагрузки по переносу и работе со снаряжением, спортивные соревнования, подвижные игры, водные процедуры);

- Ежедневные творческие, интеллектуальные и культурно – массовые мероприятия.

*2. Оздоровление учащихся через:*

- Организацию полноценного сбалансированного питания;
- Природный комплекс (близость к природе, горная местность, река);
- Закаливание (ежедневное купание в реке и солнечные ванны (при

хорошей погоде), мероприятия на открытом воздухе, длительные пешие переходы.

**3. Формирование навыков здорового образа жизни через:**

- Соблюдение норм и правил личной гигиены (даже в условиях похода);
- Отказ от употребления психо-активных веществ, алкоголя и табакокурения;
- Вовлечение в спортивную деятельность.

**4. Организовать значимую общественно – полезную и трудовую деятельность через:**

- Самообслуживание (дежурство по организации питания, ремонт и профилактический осмотр снаряжения; очистка мест стоянок от бытового и природного мусора и т.д.);

### **График маршрута похода « Кузнецкий Алатау»**

Дата	Участок маршрута	Км	Способ передвижения
	г. Кемерово – г. Новокузнецк	230	автотранспортом
	г. Новокузнецк – ст. Лужба	140	электropоездом
	ст. Лужба – пос. Амзас – пер. Шорский	14	пешком
	пер. Шорский – пик Поднебесный – пер. Шорский	8	пешком
	пер. Шорский – ст. Лужба	14	пешком
	ст. Лужба – г. Новокузнецк	140	электropоездом
	г. Новокузнецк – г. Кемерово	230	автотранспортом

### **Условия реализации**

**1. Материально – технические условия предусматривают:**

- Наличие снаряжения, инвентаря и оборудования для организации многодневного туристического похода.
- Наличие хозяйственных и канцелярских товаров для организации общественно – полезной, творческой деятельности;

**2. Кадровые условия:**

Кадры набираются в соответствии со штатным расписанием многодневного туристического похода, утвержденным директором школы из числа педагогического коллектива школы.

**3. Методическое и нормативное обеспечение:**

- Инструктивно – методический сбор с педагогическим составом похода;
- Положение о многодневном туристическом походе;

- Программа многодневного туристического похода « Кузнецкий Алатау»;
- Приказ об организации похода, приеме на работу сотрудников;
- Памятки и инструкции по охране труда, жизни и здоровья воспитанников в различных видах деятельности;
- Должностные обязанности сотрудников, задействованных в проведении многодневного туристического похода;
- Список детей, сведения о детях, отчеты и анализ результативности деятельности;
- Маршрут проведения МТП.

#### **4. *Прогнозируемые результаты.***

Активное участие в походе, самостоятельное качественное выполнение порученных задания, обладают знаниями о здоровом образе жизни, правильно делают выводы, применяют знания в практической деятельности; укреплен интерес к позитивным формам отдыха, отказ от употребления психо-активных веществ, алкоголя и табакокурения, улучшение общего физического состояния, отсутствие травм, заболеваний во время похода.

#### **5. *Содержание деятельности. Основные направления деятельности.***

- *Учебно - практическая*

Ознакомление с навыками, необходимыми в походах, установка палатки, разведение костра и приготовление пищи.

Приобретение теоретических знаний и практических навыков туристической деятельности.

- *Техника безопасности*

Знакомства с правилами техники безопасности во время туристических походов, профилактика и последствия укусов кровососущих насекомых (в том числе и клещей);

Правила оказания первой медицинской помощи в условиях похода.

Прохождение инструктажа по технике безопасности во время походов, отсутствие травм, заболеваний, экстремальных, нестандартных ситуаций во время похода, приобретение навыков оказания первой медицинской помощи.

- *Общественно – полезная деятельность*

Общественно-полезная деятельность по самообслуживанию (дежурство по организации питания, ремонт и профилактический осмотр снаряжения; очистка места стоянки от бытового и природного мусора и т.д.).

Повышение общей культуры, формирование ответственности за порученное дело, соблюдение норм и правил гигиены.

- *Спортивно - оздоровительная*

Ежедневная физическая зарядка, пешее передвижение, силовые нагрузки по переносу снаряжения и работе с ним, спортивные соревнования, подвижные игры, водные процедуры.

Ежедневные солнечные ванны (при хорошей погоде), мероприятия на открытом воздухе, длительные пешие передвижения.

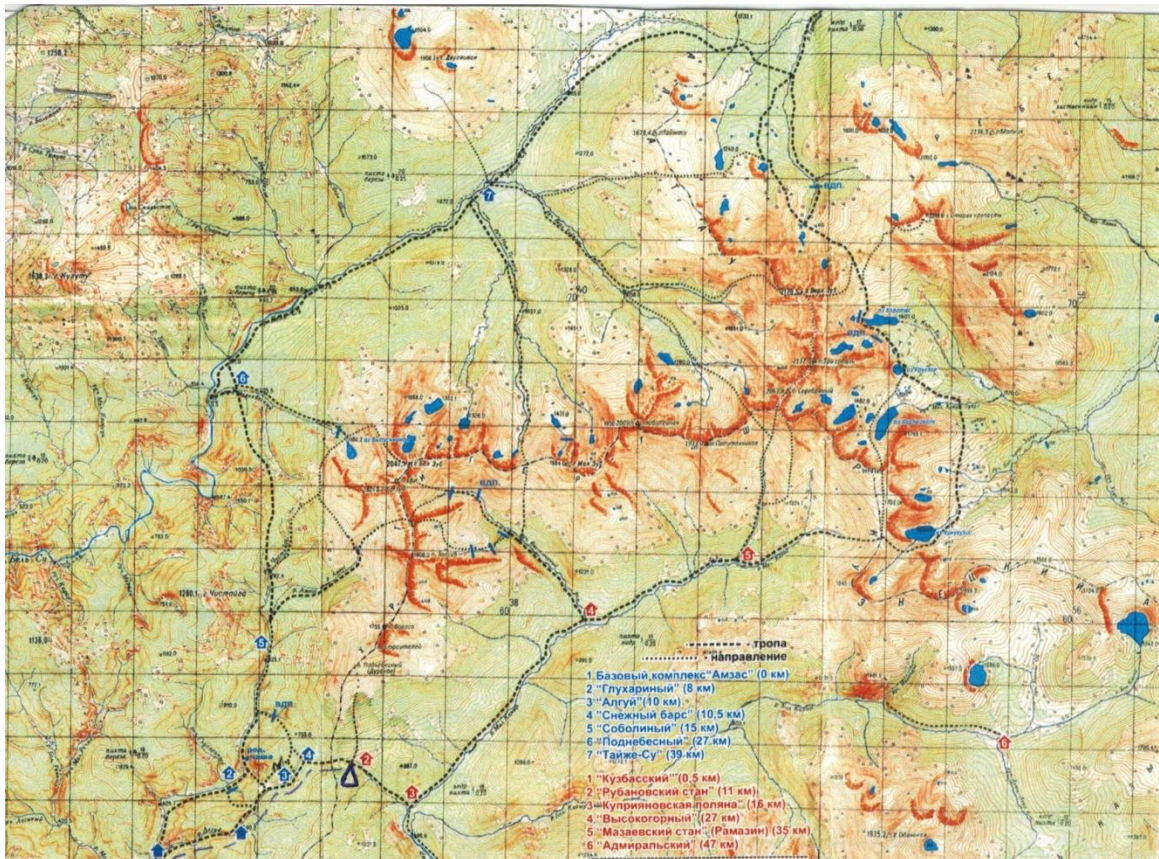
Использование природного комплекса местности (близость к природе, горная местность, чистый воздух, удаленность от промышленных объектов, река и т.д.)

Увеличение двигательной активности подростков, пропаганда здорового образа жизни, физической активности, укрепление физического здоровья детей.

Улучшение психо-физического и эмоционального состояния подростков.

- *Досуговая деятельность*

Коллективные творческие дела, организованный досуг, развитие организаторских и творческих способностей ребенка, самореализация и полноценный отдых



Карта маршрута похода «Кузнецкий Алатау»



Перевал Шорский. Часовня «В память о погибших туристах, скалолазах и альпинистах Кузбасса».





Курумник («каменные реки») - осыпи из не остроугольного камня.



Тальковое месторождение