

**Комитет по социальным вопросам администрации муниципального
образования Вeneвский район**

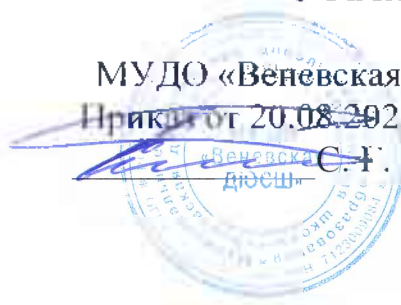
**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Вeneвская детско-юношеская спортивная школа»**

СОГЛАСОВАНА

на заседании педагогического
совета МУДО «Вeneвская ДЮСШ»
Протоколом №1
от «20» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор
МУДО «Вeneвская ДЮСШ»
Приказ от 20.08.2025 г. №46
С.Г. Клевков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный туризм»**

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень программы: общеразвивающий
Возраст обучающихся: 10 - 14 лет
Срок реализации: 1 год обучения (144 часа)

Автор-составитель программы:
Огорокова Татьяна Дмитриевна,
тренер-преподаватель дополнительного образования

Внутренняя экспертиза дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» проведена «17» августа 2026 г.

Ответственный Салегина Ю. А. Салегина Ю. А., методист по спортивной работе МУДО «Всневская детско-юношеская спортивная школа»

Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;

12. 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»;

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

14. Постановлении администрации муниципального образования Вeneвский район №322 от 04 апреля 2022 года «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;

15. Устав и нормативно – правовые акты МУДО «Веневская детско-юношеская спортивная школа».

Направленность программы «Спортивный туризм» соответствует туристско-краеведческой направленности, так как она ориентирована на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, технических и психологических качеств с помощью занятий туризмом.

Актуальность программы «Спортивный туризм» для современных детей и подростков заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. Вовлечение в тренировочный процесс способствует укреплению здоровья и увеличения функциональных возможностей организма обучающихся. Посредством туризма развиваются волевые и лидерские качества, активность, смелость, целеустремленность, а также формируется позитивная психология общения и коллективного взаимодействия.

Отличительная особенность программы «Спортивного туризма» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Программа дает возможность заняться туризмом тем детям, которые еще не знакомы с этим видом спорта. Кроме того, принимая во внимание серьезные учебные нагрузки на детей в школах, программа предусматривает возможность снятия эмоционального напряжения посредством изучения туристических навыков.

Адресат программы - обучающиеся в возрасте 10-14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Число детей одновременно находящихся в группе - не более 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 144 часа (36 недель).

Срок освоения программы - 1 год.

Особенность организации образовательного процесса заключается в применении традиционной модели реализации программы.

Перечень форм обучения: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая и фронтальная.

Перечень видов занятий: беседа, лекция, практическое занятие, комбинированное занятие, открытое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации программы: выполнение контрольных нормативов.

1.1. Цель и задачи программы.

Цель программы - расширение и закрепление у обучающихся двигательных умений, выработка навыков здорового образа жизни, целостное развитие физических, технических и психологических качеств.

Для реализации и достижения поставленной цели, необходимо решение следующих задач: обучающие, развивающие, воспитательные.

Обучающие:

- ознакомить с историей возникновения и развития спортивного туризма, с основными терминами и понятиями, применимыми в данном виде спорта;
- закреплять теоретические представления освоения техник и навыков в туризме;
- пополнять знания о занятиях физической культурой и спортом

Развивающие:

- способствовать развитию общих физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма;
- развивать туристические навыки и умения;
- учить способам организации и судейства спортивных соревнований по туризму.

Воспитательные:

- способствовать уважению социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- воспитывать чувство коллективизма и товарищества;
- формировать бережное отношение к окружающей среде и своему здоровью.

Содержание программы.
Учебный (тематический) план

№ п/п	Название тем. паззетов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	2	2	-	Беседа, опрос
1	Краткий обзор развития спортивного туризма в России и за рубежом	2	1	1	Беседа, опрос
2	Оборудование и инвентарь	2	1	1	Беседа, тест
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	2	1	1	Беседа, опрос
4	Правила соревнований	2	1	1	Беседа, опрос
5	Общая физическая подготовка	30	1	29	
5.1	Строевые упражнения	2	1	1	Наблюдение
5.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	6		6	Наблюдение
5.3	Упражнения для ног	8		8	Наблюдение
5.4	Упражнения для шеи и туловища	8		8	Наблюдение
5.5	Упражнения для развития силы	6		6	Наблюдение
6	Специальная физическая подготовка	36	8	28	
6.1	Упражнения для развития быстроты передвижения	6	2	4	Наблюдение
6.2	Упражнения для развития гибкости	6	1	5	Наблюдение

6.3	Упражнения для развития ловкости	8	2	6	Наблюдение
6.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8	2	6	Наблюдение
6.5	Упражнения для развития общей выносливости	8	1	7	Выполнение контрольных нормативов
7	Техническая подготовка	28	7	21	
7.1	Специальные технические упражнения в туристической страховочной системе	6	2	4	Наблюдение
7.2	Установка туристической палатки	4	1	3	Наблюдение
7.3	Вязка узлов	10	2	8	Наблюдение
7.4	Доврачебная медицинская помощь	8	2	6	Наблюдение, Выполнение контрольных
8	Туристические навыки	40	8	32	
8.1	Подготовка и проведение походов, организация бивака	16	4	12	Наблюдение, анализ
8.2	Командные действия на полосе препятствий	24	4	20	Наблюдение, Выполнение контрольных нормативов
		144	30	114	

Содержание учебного (тематического) плана

Вводное занятие. Знакомство, инструктаж (2 часа: 2ч.т)

Раздел 1. Краткий обзор развития спортивного туризма в России и за рубежом (2 часа: 1ч.т., 1ч.п.)

Теория: история появления спортивного туризма. История развития туризма в мире и в нашей стране.

Практика: определение основных отличительных особенностей туризма от других видов спорта.

Формы контроля: опрос на тему «туризм как вид спорта»

Раздел 2. Оборудование и инвентарь (2 часа: 1ч.т., 1ч.п.)

Теория: необходимое оборудование для похода.

Назначение спортивного инвентаря и его использование в походе.

Практика: определение основных элементов туризма, спортивный инвентарь для туризма.

Формы контроля: тест на тему «туристический инвентарь»

Раздел 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм (2 часа: 1ч.т., 1ч.п.)

Теория: санитарно-гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья.

Практика: анализ соблюдения санитарно-гигиенических норм во время занятий туризмом и выполнения требований относительно формы одежды, обуви для занятий

Формы контроля: опрос на тему «санитарно-гигиенические нормы во время занятий туризмом. Форма туристической одежды и обуви»

Раздел 4. Правила соревнований (2 часа: 1ч.т., 1ч.п.)

Теория: основные правила спортивного туризма. Положения о соревнованиях.

Практика: анализ соблюдения правил техники безопасности во время соревнований.

Формы контроля: опрос на тему «правила техники безопасности на дистанции»

Раздел 5. Общая физическая подготовка (30 часов: 1 ч.т., 29ч.п.)

5.1 Строевые упражнения.

Теория: виды строевых упражнений. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика: перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Формы контроля: наблюдение за построениями строя, перестроениями в строю.

5.2 Упражнения для рук и плечевого пояса

Практика: исходные положения. Виды упражнений для рук и плечевого

пояса, сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, прыжки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Выполнение полученных навыков с парях, с предметами и самостоятельно.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения упражнений для рук и плечевого пояса.

5.3 Упражнения для ног

Практика: исходные положения, виды упражнений для ног поднимание на носки; приседания; отведения; махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки; прыжки. Выполнения упражнений в парях и инвентарем.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения упражнений для ног.

5.4 Упражнения для шеи и туловища

Теория: исходные положения. Виды упражнений для шеи и туловища.

Практика: исходные положения, виды упражнений для шеи и туловища, наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, крутовые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса. Выполнения упражнений в парях и инвентарем.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения упражнений для шеи и туловища.

5.5 Упражнения для развития силы

Практика: исходные положения, виды упражнений для развития силы, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения упражнений для развития силы. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка (36 часов: 8 ч.т., 28 ч.п.)

6.1 Упражнения для развития быстроты передвижения

Теория: виды упражнений для развития быстроты передвижения.

Практика: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Выполнения упражнений в парях и инвентарем.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения упражнений для развития быстроты передвижения.

6.2 Упражнения для развития гибкости

Теория: виды упражнений для развития гибкости.

Практика: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела. Наклоны и повороты туловища. Выполнения упражнений в парях и инвентарем.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения упражнений для развития гибкости.

6.3 Упражнения для развития ловкости

Теория: виды упражнений для развития ловкости.

Практика: разнонаправленные движения рук и ног. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Выполнения упражнений в парах и инвентарем.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения упражнений для развития ловкости.

6.4 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: виды упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Выполнения упражнений в парах.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения скоростно-силовых качеств.

6.5 Упражнения для развития общей выносливости

Теория: виды упражнений для развития общей выносливости.

Практика: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Выполнения упражнений в парах и инвентарем.

Формы контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 7. Техническая подготовка (28 часов: 7ч.т., 21ч.п.)

7.1 Специальные технические упражнения в туристической страховочной системе

Теория: виды специальных технических упражнений в туристической страховочной системы.

Практика: работа с карабинами, прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Спрыгивание с тумбы, группировки (имитация соскока с навесной переправы). Остановка в один шаг после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Фиксация на веревке. Имитация действий на спуске и подъеме.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения специальных технических упражнения в туристической страховочной системе.

7.2 Установка туристической палатки

Теория: разновидности способов установки туристической палатки.

Практика: установка и сбор туристической палатки; установка тента; окапывание палатки.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения приема установки и сборки палатки.

7.3 Вязка узлов

Теория: виды узлов и способы вязки.

Практика: вязка узла восьмерка, грепвайн, прямой, стремя, схватывающий узел Прустик, булинь, проводник, австрийский проводник, контрольный узел; основные правила вязки узлов отсутствие перехлестов, правильный «рисунок» узла, размер свободного конца веревки 7см., узел должен быть затянут и расправлен.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения вязки узлов, рассказ показ. Выполнение контрольных нормативов.

7.4 Доврачебная медицинская помощь

Теория: предупреждение развития осложнений, облегчение течения травмы.

Практика: оказание первой медицинской помощи пострадавшему, алгоритм действий, при модулировании ситуации в лесу, поле, горах; транспортировка пострадавшего; фиксация поврежденной части тела или конечностей.

Формы контроля: наблюдение за правильностью выполнения оказания первой медицинской помощи.

Раздел 8. Туристические навыки (40 часов: 8ч.т., 32ч.п.)

8.1 Подготовка и проведение походов, организация бивака

Теория: топографическое ориентирование.

Практика: работа с картой и компасом, бег по пересеченной местности, ориентирование.

Формы контроля: наблюдение и анализ передвижений.

8.2 Командные действия на полосе препятствий

Теория: проработка взаимодействий команды на полосе, модулирование ситуации.

Практика: прохождение командной полосы препятствий.

Формы контроля: наблюдение и анализ взаимодействия команды на дистанции.

1.4. Планируемые результаты.

Метапредметные результаты освоения программы:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- знание возрастных особенностей ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления); развития основных физических качеств
- умение осуществлять контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- развитие основных двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости и быстроты);

Личностные результаты освоения программы:

- проявление навыков ведения здорового образа жизни;
- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; проявление чувства коллективизма и товарищества;

- проявление целеустремленности, коммуникабельности, толерантности, трудолюбия, дисциплинированности.

Предметные результаты освоения программы:

- знание правил безопасности в походе; правил организации и судейства спортивных соревнований по туризму;
- знание истории возникновения «Спортивного туризма», основных терминов и понятий, применяемых в данном виде спорта;
- умение применять на практике тактические командные взаимодействия;
- умение технически правильно выполнять вязку узлов;
- умение свободно проходить туристическую полосу препятствий.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

Календарный учебный график приложение № 1.

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

В спортивном зале созданы и поддерживаются гигиенические условия: Температурный режим в диапазоне 17-20 °С. Приборы отопления углублены в ниши и закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Для контроля температуры имеется бытовой термометр; уровень освещенности (на уровне пола) -220 лк. Освещение – двустороннее (искусственное и естественное). Окна расположены по длинной боковой стороне. Светильники закреплены под потолком и защищены решеткой от возможных механических повреждений. В спортивном зале проводится ежедневная влажная уборка. Рабочий стол педагога расположен в непосредственной близости к спортивному залу. Рабочее пространство рационально организовано и содержится в чистоте, порядке; спортивный зал укомплектован необходимым спортивным инвентарем:

верёвка Ø 8 мм,
 верёвка Ø 9-10мм (динамика),
 верёвка Ø 9-10мм (статика),
 индивидуальная страховочная система (п, л, г, с, пар),
 карабин альпинистский,
 каска (п, г, в, вел, с),
 компас,
 котлы туристские 10л, 8л, 6л, 5л с чехлом,
 медицинская аптечка в комплекте,
 мешок спальный,
 палатка 1-местная,
 палатка 2-х-местная,
 палатка 4-х-местная,
 пила двуручная,
 пила ленточная,
 половник,

приспособление для подъема по веревке – зажим, жумар, шант и пр. (п, л, г, с),

приспособление для спуска по верёвке – «восьмёрка» и пр. (п, л, г, с),

ремонтный набор в комплекте,

репшнур Ø 3мм,

репшнур Ø 6мм,

рулетка, 5м,

рюкзак,

секундомер электронный,

сковорода или противень,

тент групповой,

термометр для измерения температуры воздуха,

топор,

электромегафон.

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется тренером-преподавателем дополнительного образования.

Околокова Татьяна Дмитриевна, тренер-преподаватель дополнительного образования высшей категории, образование высшее педагогическое, педагогический стаж, стаж работы 31 год

Методические материалы:

На информационном стенде присутствует расписание занятий и досуговых мероприятий, а также приведена информация о спортивных достижениях обучающихся; на рабочем столе педагога имеются программы, план воспитательной работы, журнал учета посещаемости и работы; имеются специальная и методическая литература, а также наглядные пособия по вязке узлов.

Структура занятия состоит из следующих этапов:

Подготовительный этап (построение, постановка задач, разминка и т.д.);

Основной этап. Данный этап включает в себя две части: теоретическая (доступное описание темы занятия) и практическая (отработка на практике изученного теоретического материала);

Заключительный этап (подведение итогов, анализ действий).

При проведении занятий используются три основных метода:

1. Словесный.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ - это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в туристической деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых двигательных навыков, правильного выполнения тактических

установок.

Задание - это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных задачах.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения

Беседа предполагает диалог между педагогом и учениками, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия.

Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

2. Наглядный.

К данному методу, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях и действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: демонстрация рисунков, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления.

3. Практический.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Фонд оценочных средств: проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов. При необходимости проводятся индивидуальная отработка элементов. Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов (Приложение №2) 2 раза в год (декабрь и май), участия в соревнованиях по туристической полосе препятствий.

3. Список литературы.

Литература для педагога

1. Борисов П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие/П. С. Борисов. — Кемерово: КузГТУ, 2012. - 219 с.
2. Васильев И. В. «В помощь организаторам и инструкторам туризма»/И. В. Васильев. - 2 изд., М.:1973.
3. Дрогов И.А. «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма»/И. А. Дрогов.- Учебно-методическое пособие, М.: ФЦДЮТиК, 2004г
4. Куликов В., Константинов Ю. «Топография и ориентирование в туристском путешествии»/ В. Куликов, Ю. Константинов,- М.:1997.
5. Нурмиаа В. «Спортивное ориентирование»/В. Нурмиаа, 1967
6. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я) утвержденные приказом Минспорта России от "22" июля 2013 г. № 571
7. Расторгуев М. «Альпинистские узлы»/М. Расторгуев.- М.: РИО ЦНИИОИЗ,-2007г.
8. «Русский турист», нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг., М.:199817.

Литература для обучающихся

1. Ганский В.А., Андрейчик Е.В. История путешествий и туризма/В. А. Ганский, Е. В. Андрейчик.- Новополоцк: ПГУ, 2014. – 526 с
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте /А. В. Алексеев.- Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
3. Расторгуев М. «Альпинистские узлы»/М. Расторгуев.- М.: РИО ЦНИИОИЗ,-2007г.
4. Дрогов И. А. «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма»/И. А. Дрогов.- Учебно-методическое пособие, М.: ФЦДЮТиК, 2004г
5. «Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг.» М.:1998
6. «Питание в туристском путешествии», М.:1986.
7. «Снаряжение для горного туризма», М.:1987.
8. «Туристско-краеведческие кружки в школе», «Просвещение»,М.:1988.
9. Коструб А. А. «Медицинский справочник туриста»/А. А. Коструб.- М.:1986.
10. Берман А.Е. «Юный турист»/ А.Е. Берман.- М.:1977.
11. Аппенянский А.И. «Физические тренировки в туризме»/А. И. Аппенянский.- М.:1989.
12. Шибаев А.С. «Переправа»/А. С. Шибаев.- М.:1996.
13. Абалаков В. «Спутник альпиниста»/В. Абалаков.- М.:1970.
14. Варламов В.Г. «Физическая подготовка туристов-пешеходников»/В. Г. Варламов.- М.:1979.

15. Бардин Н.В. «Азбука туризма»/Н. В. Бардин.- «Просвещение», М.:1981.

Литература для родителей

1.Энциклопедия туриста. Главный редактор Е.И. Тамм М., "Большая Российская энциклопедия", 1993 http://tyr-zo.narod.ru/liter/enc_tyr/inc_ist.htm

2. Расторгуев М. «Альпинистские узлы»/М. Расторгуев.- М.: РИО ЦНИИОИЗ,-2007г.

3. «Питание в туристском путешествии», М.:1986.

4. «Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи», М.:1999.

5. Коструб А. А. «Медицинский справочник туриста»/А. А. Коструб.- М.:1986.

6. Волович В.Г. «Человек в экстремальных условиях природной среды»/ В. Г. Волович.- М.:1980.

7. Стрелец В.Г., Алфимов Н.Н., Белоусов В.В. «Туризм и здоровье», Л.:1982.

8. Бардин Н.В. «Азбука туризма»/Н. В. Бардин.- «Просвещение», М.:1981.

Интернет-ресурсы:

1.Официальный сайт всероссийской федерации туризма (Электронный ресурс);

2.Официальный сайт Министерства Спорта РФ (Электронный ресурс). URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;

3.Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры (Электронный ресурс). URL: <http://lib.sportedu.ru/press/> .

Календарный учебный план группы СОГ (спортивный туризм) на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведени я	Форма контроля
1	сентябрь	4	15.00-15.40 16.00-16.40	теория	2	Введение в программу Техника безопасности во время занятия по спортивному туризму. Инструктаж	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	Журнал инструктажа
2	сентябрь	6	15.00-15.40 16.00-16.40	теория практика	2	Краткий обзор развития спортивного туризма в России и за рубежом	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
3	сентябрь	11	15.00-15.40 16.00-16.40	теория практика	2	Оборудование и инвентарь	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
4	сентябрь	13	15.00-15.40 16.00-16.40	теория практика	2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
5	сентябрь	18	15.00-15.40 16.00-16.40	теория практика	2	Правила соревнований	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	

6	сентябрь	20	15.00-15.40 16.00-16.40	теория практика	2
7	сентябрь	25	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
8	сентябрь	27	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
9	октябрь	2	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
10	октябрь	4	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
11	октябрь	9	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
12	октябрь	11	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
13	октябрь	16	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2

Строевые упражнения	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
Упражнения для рук и плечевого пояса	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
Упражнения для рук и плечевого пояса с предметами	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
Упражнения для рук и плечевого пояса в парах	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
Упражнения для ног	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
Упражнения для ног в парах	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
Упражнения для ног с гимнастической скамьей	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
Упражнения для ног	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	

14	октябрь	18	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для шеи и туловища	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
15	октябрь	23	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для шеи и туловища в парах	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
16	октябрь	25	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для шеи и туловища в парах	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
17	октябрь	30	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для шеи и туловища	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	Выполнение контрольных нормативов
18	ноябрь	8	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития силы	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
19	ноябрь	13	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития силы в парах	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
20	ноябрь	15	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития силы с набивным мячом	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
21	ноябрь	20	15.00-15.40 16.00-16.40	теория	2	Упражнения для развития быстроты передвижения. Виды упражнений для развития быстроты и их значимость	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	

22	ноябрь	22	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития быстроты передвижения.	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
23	ноябрь	27	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития быстроты передвижения в парах	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
24	ноябрь	29	15.00-15.40 16.00-16.40	теория практика	2	Упражнения для развития гибкости Виды упражнений	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
25	декабрь	4	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития гибкости	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	Выполнение контрольных нормативов
26	декабрь	6	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития гибкости в парах	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
27	декабрь	11	15.00-15.40 16.00-16.40	теория практика	2	Упражнения для развития ловкости Виды упражнений	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
28	декабрь	13	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития ловкости	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
29	декабрь	18	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития ловкости с предметами	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	

30	декабрь	20	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития ловкости в парах	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
31	декабрь	25	15.00-15.40 16.00-16.40	теория	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Виды упражнений	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
32	декабрь	27	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	секундомер
33	январь	10	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в парах	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	секундомер
34	январь	15	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств с предметами	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	Выполнение контрольных нормативов
35	январь	17	15.00-15.40 16.00-16.40	теория практика	2	Упражнения для развития общей выносливости Виды упражнений	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	секундомер
36	январь	22	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития общей выносливости	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	секундомер
37	январь	24	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Упражнения для развития общей выносливости в парах	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	

38	январь	29	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
39	январь	31	15.00-15.40 16.00-16.40	теория	2
40	Февраль	5	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
41	Февраль	7	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
42	Февраль	12	15.00-15.40 16.00-16.40	теория практика	2
43	Февраль	14	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
44	Февраль	19	15.00-15.40 16.00-16.40	теория	2
45	Февраль	21	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2

Упражнения для развития общей выносливости с набивным мячом	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	Выполнение контрольных нормативов
Специальные технические упражнения в туристической страховочной системе	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	секундомер
Специальные технические упражнения в туристической страховочной системе	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	секундомер
Специальные технические упражнения в туристической страховочной Упражнения системе на веревках	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	Выполнение контрольных нормативов
Установка туристической палатки	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
Установка туристической палатки	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	секундомер
Вязка узлов Виды узлов	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
Вязка узлов восьмерка, гретвайн	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение за правильностью выполнения вязки узлов

46	Февраль	26	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
47	Февраль	28	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
48	март	4	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
49	март	6	15.00-15.40 16.00-16.40	теория	2
50	март	11	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
51	март	13	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
52	март	18	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2

Вязка узлов прямой, стремя, схватывающий узел	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение за правильностью выполнения вязки узлов
Вязка узлов прусик, булинь, контрольный узел	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение за правильностью выполнения вязки узлов
Вязка узлов проводник, австрийский проводник	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение за правильностью выполнения вязки узлов
Доврачебная медицинская помощь Предупреждение развития осложнений, облегчение течения травмы	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение за правильностью выполнения оказания первой медицинской помощи
Оказание первой медицинской помощи пострадавшему	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение
Транспортировка пострадавшего	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение
Фиксация поврежденной части тела или конечностей	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение за правильностью выполнения оказания первой медицинской

								помощи
53	март	20	15.00-15.40 16.00-16.40	теория	2	Топографическое ориентирование	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение
54	март	25	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Работа с картой и компасом	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение и анализ
55	март	27	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Бег по пересеченной местности	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение и анализ передвижений
56	апрель	1	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Бег по пересеченной местности	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение и анализ передвижений
57	апрель	3	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Ориентирование	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение и анализ персдвижений
58	апрель	8	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Ориентирование	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение и анализ персдвижений
59	апрель	10	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Бег по пересеченной местности и ориентирование	МОУ «Венецкий ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение и анализ передвижений

60	апрель	15	15.00-15.40 16.00-16.40	теория	2	Подготовка и проведение походов, организация бивака	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	тестирование
61	апрель	17	15.00-15.40 16.00-16.40	теория	2	Проработка взаимодействий команды на полосе, модулирование ситуации	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	
62	апрель	22	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Прохождении параллельной навесной переправы	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	скупдомер
63	апрель	24	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Прохождении параллельной навесной переправы	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	секундомер
64	апрель	29	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Прохождении параллельного траверса	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	секундомер
65	май	6	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Преодолением траверса склона с альпенштоком	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	секундомер
66	май	8	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Прохождение дистанции командой	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение и анализ взаимодействи я команды на дистанции
67	май	13	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2	Прохождение дистанции командой	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение и анализ взаимодействи я команды на дистанции

68	май	15	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
69	май	20	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
70	май	22	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
71	май	27	15.00-15.40 16.00-16.40	практика	2
72	май	29	15.00-15.40 16.00-16.40	теория	2

Прохождение дистанции командой	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	секундомер
Совершенствование прохождения дистанции в личном зачете	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	секундомер
Совершенствование прохождения дистанции в личном зачете	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	секундомер
Совершенствование прохождения дистанции в личном зачете	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	наблюдение и анализ взаимодействи я команды на дистанции
Проведение контрольного тестирования	МОУ «Веневский ЦО №2 имени маршала В.И Чуйкова»	Опрос тестированных сдача нормативов

**Контрольные нормативы для определения уровня физической
подготовленности**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью

27
(двадцать семь)

листов

Директор МУДО «Веневская ДЮСШ»

Г. Клевков



