

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2025 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»  
А.А. Рубинский  
приказ № 86 от «01» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ. ВЕРТИКАЛЬ»**

**Направленность:** туристско-краеведческая  
**1 год обучения**  
**Возраст учащихся:** от 8 до 17 лет.

**Автор-составитель:**  
Крымова Ольга Ивановна  
педагог дополнительного образования

Казань 2025

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовые основания:**

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р (в редакции от 24 мая 2024 г.)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (в ред. от 30.05.2023);
- Распоряжение Минпросвещения России от 23.09.2019 № Р-97 «Об утверждении методических рекомендаций о реализации проекта «Билет в будущее» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ»;
- Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся по дополнительным общеобразовательным программам;
- Положение об аттестации по завершении освоения программы учащихся.

В основу программы положена программа для дополнительного образования детей «Юные Туристы-Многоборцы» (Москва ФЦДЮТиК 2007г.)

**Актуальность программы «Спортивный туризм. Вертикаль»:** Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Спортивный туризм имеет не только сходство с другими видами туризма, но и существенные отличия. Поэтому дальнейшее развитие этой дисциплины в системе дополнительного образования приводит к необходимости разработки специальной отдельной программы по спортивному туризму. Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике спортивного туризма, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

**Целью** данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

**Задачи:**

- формирование знаний, умений по спортивному туризму, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Время, отведенное на обучение в год, составляет 144 часа, из расчета 4 часа в неделю на одну группу.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 8-17 лет.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике спортивного туризма, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что в разделе «Спортивный туризм» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута.

1-ый год обучения предполагает преподавание основ спортивного туризма, ориентирования (топографическая подготовка). При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма, на

контрольно-туристском маршруте на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в нескольких туристско-тренировочных походах.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия – соревнований по спортивному туризму, слета, похода, сборов.

**Результаты освоения программы по итогам 1 года:**

получение знаний умений и навыков:

- по основам спортивного туризма и ориентирования,
- по подготовке и использованию туристского снаряжения,
- доврачебной помощи,
- организации ночлега,
- приготовлению пищи в походе,
- участие в соревнованиях по спортивному туризму лыжному, водному, пешеходному туризму;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

**Календарный учебный график. 1-й год обучения.**

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведени я	Форма контроля
		26 гр.	27 гр.						
1.	Сентябрь	02	02	по расписанию	Лекция, беседа	2	Значение туризма. Воспитательная роль туризма	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
2.	Сентябрь	06	07	по расписанию	Комбинирова нное занятие	2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
3.	Сентябрь	09	09	по расписанию	Лекция, беседа	2	Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Особенности спортивного туризма. Нормативные документы по спортивному туризму	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
4.	Сентябрь	13	14	по расписанию	Комбинирова нное занятие	2	Личное снаряжение туриста	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
5.	Сентябрь	16	16	по расписанию	Комбинирова нное занятие	2	Групповое снаряжение туриста	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
6.	Сентябрь	20	21	по расписанию	Лекция, беседа	2	Технико-тактическая подготовка (ТТП) к виду «Личная техника пешеходного туризма (ЛТТП)». Естественные и искусственные препятствия.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
7.	Сентябрь	23	23	по расписанию	Лекция, беседа	2	ТТП к виду «ЛТТП». Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
8.	Сентябрь	27	28	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «ЛТТП» переправа по веревке с перилами (параллельная переправа)	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
9.	Сентябрь	30	30	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «ЛТТП» маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
10.	Октябрь	04	05	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «ЛТТП» переправа по заранее уложенному бревну	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
11.	Октябрь	07	07	по расписанию	Лекция, беседа	2	ТТП к виду «ЛТТП». Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
12.	Октябрь	11	12	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «ЛТТП». Изучение техники вязания узлов: «встречный», «схватывающий».	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
13.	Октябрь	14	14	по расписанию	Лекция, беседа	2	ТТП к виду «Командная техника пешеходного туризма (КТТП)» Распределение обязанностей между членами команды	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

14.	Октябрь	18	19	по расписанию	Соревнования	2	Туристские слеты и соревнования. Соревнования по спортивному туризму	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
15.	Октябрь	21	21	по расписанию	Лекция, беседа	2	ТТП к виду «КТТП» Установка и снятие палатки; разжигание костра	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
16.	Октябрь	25	26	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТТП» переправа по веревке с перилами (параллельная переправа)	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
17.	Октябрь	28	28	по расписанию	Лекция, беседа	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании. История развития ориентирования	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
18.	Ноябрь	01	02	по расписанию	Соревнования	2	Соревнования по спортивному ориентированию	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
19.	Ноябрь	08	09	по расписанию	Лекция, беседа	2	Туристские слеты и соревнования. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
20.	Ноябрь	11	11	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТТП» преодоление заболоченного участка по кочкам	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
21.	Ноябрь	15	16	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТТП» переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
22.	Ноябрь	18	18	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТТП» Штрафы за совершенные ошибки на этапах.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
23.	Ноябрь	22	23	по расписанию	Лекция, беседа	2	ТТП виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
24.	Ноябрь	25	25	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТМ» Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
25.	Ноябрь	29	30	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТМ» Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
26.	Декабрь	02	02	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТМ» переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
27.	Декабрь	06	07	по расписанию	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
28.	Декабрь	09	09	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТМ» подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
29.	Декабрь	13	14	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТМ» траверс на самостраховке	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

30.	Декабрь	16	16	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТМ» переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
31.	Декабрь	20	21	по расписанию	Лекция, беседа	2	Виды ориентирования, правила соревнований Права и обязанности участников	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
32.	Декабрь	23	23	по расписанию	Тренировка	2	Виды ориентирования, правила соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
33.	Декабрь	27	28	по расписанию	Лекция, беседа	2	Подведение итогов похода Составление отчета о походе.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
34.	Декабрь	30	30	по расписанию	Тренировка	2	Подведение итогов похода. Ремонт и сдача инвентаря.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
35.	Январь	13	13	по расписанию	Тренировка	2	Топографическая подготовка: действия в районе контрольного пункта.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
36.	Январь	17	18	по расписанию	Тренировка	2	Техника ориентирования Оработка приемов работы с компасом.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
37.	Январь	20	20	по расписанию	Тренировка	2	Техника ориентирования Ориентирование карты по компасу	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
38.	Январь	24	25	по расписанию	Комбинирова нное занятие	2	Тактика ориентирования Значение тактики для достижения результата	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
39.	Январь	27	27	по расписанию	Комбинирова нное занятие	2	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
40.	Январь/ Февраль	31	01	по расписанию	Тренировка	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Пищевые отравления	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
41.	Февраль	03	03	по расписанию	Лекция, беседа	2	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
42.	Февраль	07	08	по расписанию	Лекция, беседа	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
43.	Февраль	10	10	по расписанию	Практическое	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Ведение дневника самоконтроля.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

44.	Февраль	14	15	по расписанию	Лекция, беседа	2	Общая физическая подготовка - как правильно развивать свои физические способности.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
45.	Февраль	17	17	по расписанию	Тренировка	2	Туристские должности в группе. Распределение обязанностей на период подготовки	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
46.	Февраль	21	22	по расписанию	Тренировка	2	Туристские должности в группе. Проведения похода	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
47.	Февраль	24	24	по расписанию	Тренировка	2	Туристские должности в группе Подведения итогов	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
48.	Февраль/ Март	28	01	по расписанию	Тренировка	2	Подведение итогов похода Составление отчета о походе.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
49.	Март	03	03	по расписанию	Тренировка	2	ОФП. Элементы акробатики: кувырки в группировке, перекуты, стойка на лопатках, мост.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
50.	Март	07	10	по расписанию	Лекция, беседа	2	Специальная физическая подготовка (СФП) – что такое перетренированность	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
51.	Март	10	15	по расписанию	Тренировка	2	Правила движения в походе Режим движения, темп. Режим ходового дня. Правила движения в походе	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
52.	Март	14	17	по расписанию	Тренировка	2	СФП. Упражнения для развития ловкости	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
53.	Март	17	22	по расписанию	Тренировка	2	СФП. Упражнения для развития силы	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
54.	Март	21	24	по расписанию	Тренировка	2	СФП. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
55.	Март	24	29	по расписанию	Тренировка	2	Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
56.	Март	28	31	по расписанию	Лекция, беседа	2	Краеведение. История, культура и природные особенности родного края	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
57.	Март/ Апрель	31	05	по расписанию	Тренировка	2	Организация туристского быта. Определение мест, пригодных для организации привалов	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
58.	Апрель	04	07	по расписанию	Тренировка	2	Организация туристского быта Уборка места лагеря перед уходом группы.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
59.	Апрель	07	12	по расписанию	Лекция, беседа	2	Питание в туристском походе Организация питания в одно-трех дневном походе.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
60.	Апрель	11	14	по расписанию	Лекция, беседа	2	Питание в туристском походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль



61.	Апрель	14	19	по расписанию	Лекция, беседа	2	Питание в туристском походе. Питьевой режим на маршруте.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
62.	Апрель	18	21	по расписанию	Лекция, беседа	2	Питание в туристском походе. Составление меню	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
63.	Апрель	21	26	по расписанию	Лекция, беседа	2	Туристские должности в группе. Постоянные должности: командир, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
64.	Апрель	25	28	по расписанию	Лекция, беседа	2	Туристские должности в группе. Постоянные должности: командир, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
65.	Апрель/ Май	28	03	по расписанию	Лекция, беседа	2	Туристские должности в группе. Временная должность в группе – дежурный по кухне.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
66.	Май	02	05	по расписанию	Тренировка	2	Общая физическая подготовка Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м;	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
67.	Май	05	10	по расписанию	Тренировка	2	ОФП. Гимнастические упражнения: Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
68.	Май	12	12	по расписанию	Тренировка	2	ОФП. Гимнастические упражнения: Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
69.	Май	16	17	по расписанию	Лекция, беседа	2	ОФП. Гимнастические упражнения: опорные прыжки, лазание по канату.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
70.	Май	19	19	по расписанию	Тренировка	2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
71.	Май	23	24	по расписанию	Лекция, беседа	2	Топографическая подготовка. Значение тактики для достижения результата.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
72.	Май	26	26	по расписанию	Итоговое	2	Топографическая подготовка. Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции. Подведение итогов работы объединения за год.	Гимн. №33 каб. 96	Промежуто чный контроль
	<b>Всего</b>					<b>144</b>			

**Календарный учебный график. 1-й год обучения (с изменениями с 01.11.25).**

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		26 гр.	27 гр.						
1.	Сентябрь	02	02	по расписанию	Лекция, беседа	2	Значение туризма. Воспитательная роль туризма	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
2.	Сентябрь	06	07	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
3.	Сентябрь	09	09	по расписанию	Лекция, беседа	2	Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Особенности спортивного туризма. Нормативные документы по спортивному туризму	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
4.	Сентябрь	13	14	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Личное снаряжение туриста	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
5.	Сентябрь	16	16	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Групповое снаряжение туриста	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
6.	Сентябрь	20	21	по расписанию	Лекция, беседа	2	Технико-тактическая подготовка (ТТП) к виду «Личная техника пешеходного туризма (ЛТТП)». Естественные и искусственные препятствия.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
7.	Сентябрь	23	23	по расписанию	Лекция, беседа	2	ТТП к виду «ЛТТП». Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
8.	Сентябрь	27	28	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «ЛТТП» переправа по веревке с перилами (параллельная переправа)	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
9.	Сентябрь	30	30	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «ЛТТП» маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
10.	Октябрь	04	05	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «ЛТТП» переправа по заранее уложенному бревну	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
11.	Октябрь	07	07	по расписанию	Лекция, беседа	2	ТТП к виду «ЛТТП». Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
12.	Октябрь	11	12	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «ЛТТП». Изучение техники вязания узлов: «встречный», «схватывающий».	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
13.	Октябрь	14	14	по расписанию	Лекция, беседа	2	ТТП к виду «Командная техника пешеходного туризма (КТТП)» Распределение обязанностей между членами команды	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

14.	Октябрь	18	19	по расписанию	Соревнования	2	Туристские слеты и соревнования. Соревнования по спортивному туризму	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
15.	Октябрь	21	21	по расписанию	Лекция, беседа	2	ТТП к виду «КТТП» Установка и снятие палатки; разжигание костра	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
16.	Октябрь	25	26	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТТП» переправа по веревке с перилами (параллельная переправа)	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
17.	Октябрь	28	28	по расписанию	Лекция, беседа	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании. История развития ориентирования	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
18.	Ноябрь	01	01	по расписанию	Соревнования	2	Соревнования по спортивному ориентированию	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
19.	Ноябрь	02	02	по расписанию	Лекция, беседа	2	Туристские слеты и соревнования. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
20.	Ноябрь	08	08	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТТП» преодоление заболоченного участка по кочкам	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
21.	Ноябрь	09	09	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТТП» переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
22.	Ноябрь	15	15	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТТП» Штрафы за совершенные ошибки на этапах.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
23.	Ноябрь	16	16	по расписанию	Лекция, беседа	2	ТТП виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
24.	Ноябрь	22	22	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТМ» Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
25.	Ноябрь	23	23	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТМ» Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки, разжигание костра	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
26.	Ноябрь	29	29	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТМ» переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
27.	Ноябрь	30	30	по расписанию	Соревнования	2	Соревнования по спортивному туризму	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
28.	Декабрь	06	06	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТМ» подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
29.	Декабрь	07	07	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТМ» траверс на самостраховке	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

30.	Декабрь	13	13	по расписанию	Тренировка	2	ТТП к виду «КТМ» переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
31.	Декабрь	14	14	по расписанию	Лекция, беседа	2	Виды ориентирования, правила соревнований Права и обязанности участников	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
32.	Декабрь	20	20	по расписанию	Тренировка	2	Виды ориентирования, правила соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
33.	Декабрь	21	21	по расписанию	Лекция, беседа	2	Подведение итогов похода Составление отчета о походе.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
34.	Декабрь	27	27	по расписанию	Тренировка	2	Подведение итогов похода. Ремонт и сдача инвентаря.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
35.	Декабрь	28	28	по расписанию	Тренировка	2	Топографическая подготовка: действия в районе контрольного пункта.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
36.	Январь	17	17	по расписанию	Тренировка	2	Техника ориентирования Оработка приемов работы с компасом.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
37.	Январь	18	18	по расписанию	Тренировка	2	Техника ориентирования Ориентирование карты по компасу	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
38.	Январь	24	24	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Тактика ориентирования Значение тактики для достижения результата	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
39.	Январь	25	25	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
40.	Январь	31	31	по расписанию	Тренировка	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Пищевые отравления	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
41.	Февраль	01	01	по расписанию	Лекция, беседа	2	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
42.	Февраль	07	07	по расписанию	Лекция, беседа	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
43.	Февраль	08	08	по расписанию	Практическое	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Ведение дневника самоконтроля.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

44.	Февраль	14	14	по расписанию	Лекция, беседа	2	Общая физическая подготовка - как правильно развивать свои физические способности.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
45.	Февраль	15	15	по расписанию	Тренировка	2	Туристские должности в группе. Распределение обязанностей на период подготовки	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
46.	Февраль	21	21	по расписанию	Тренировка	2	Туристские должности в группе. Проведения похода	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
47.	Февраль	22	22	по расписанию	Тренировка	2	Туристские должности в группе Подведения итогов	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
48.	Февраль	28	28	по расписанию	Тренировка	2	Подведение итогов похода Составление отчета о походе.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
49.	Март	01	01	по расписанию	Тренировка	2	ОФП. Элементы акробатики: кувырки в группировке, перекуты, стойка на лопатках, мост.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
50.	Март	07	07	по расписанию	Лекция, беседа	2	Специальная физическая подготовка (СФП) – что такое перетренированность	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
51.	Март	08	08	по расписанию	Тренировка	2	Правила движения в походе Режим движения, темп. Режим ходового дня. Правила движения в походе	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
52.	Март	14	14	по расписанию	Тренировка	2	СФП. Упражнения для развития ловкости	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
53.	Март	15	15	по расписанию	Тренировка	2	СФП. Упражнения для развития силы	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
54.	Март	21	21	по расписанию	Тренировка	2	СФП. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
55.	Март	22	22	по расписанию	Тренировка	2	Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
56.	Март	28	28	по расписанию	Лекция, беседа	2	Краеведение. История, культура и природные особенности родного края	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
57.	Март	29	29	по расписанию	Тренировка	2	Организация туристского быта. Определение мест, пригодных для организации привалов	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
58.	Апрель	04	04	по расписанию	Тренировка	2	Организация туристского быта Уборка места лагеря перед уходом группы.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
59.	Апрель	05	05	по расписанию	Лекция, беседа	2	Питание в туристском походе Организация питания в одно-трех дневном походе.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
60.	Апрель	11	11	по расписанию	Лекция, беседа	2	Питание в туристском походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

61.	Апрель	12	12	по расписанию	Лекция, беседа	2	Питание в туристском походе. Питьевой режим на маршруте.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
62.	Апрель	18	18	по расписанию	Лекция, беседа	2	Питание в туристском походе. Составление меню	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
63.	Апрель	19	19	по расписанию	Лекция, беседа	2	Туристские должности в группе. Постоянные должности: командир, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
64.	Апрель	25	25	по расписанию	Лекция, беседа	2	Туристские должности в группе. Постоянные должности: командир, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
65.	Апрель	26	26	по расписанию	Лекция, беседа	2	Туристские должности в группе. Временная должность в группе – дежурный по кухне.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
66.	Май	02	02	по расписанию	Тренировка	2	Общая физическая подготовка Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м;	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
67.	Май	03	03	по расписанию	Тренировка	2	ОФП. Гимнастические упражнения: Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
68.	Май	10	10	по расписанию	Тренировка	2	ОФП. Гимнастические упражнения: Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
69.	Май	16	16	по расписанию	Лекция, беседа	2	ОФП. Гимнастические упражнения: опорные прыжки, лазание по канату.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
70.	Май	17	17	по расписанию	Тренировка	2	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
71.	Май	23	23	по расписанию	Лекция, беседа	2	Топографическая подготовка. Значение тактики для достижения результата.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
72.	Май	24	24	по расписанию	Итоговое	2	Топографическая подготовка. Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции. Подведение итогов работы объединения за год.	Гимн. №33 каб. 96	Промежуточный контроль
	<b>Всего</b>					<b>144</b>			

## Нормативы по ОФП и СФП

### 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6.2 с)	Бег 60 м (не более 6.4 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 3 мин)	Бег 500 м (не более 3 мин 20 с)

### 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень		
			низкий	средний	высокий
1	Бег 60м, сек	м	11,0	10,6	10,2
		д	12,0	11,2	10,8
2	Прыжок в длину с места, см	м	160	170	180
		д	145	155	165
3	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	10	15	25
		д	5	10	20
4	Сгибание туловища, лежа на наклонной доске 40°, кол-во за 1 мин	м	15	20	30
		д	10	15	25
5	Подтягивание из виса, раз	м	4	5	7
		д	1	2	4
6	Кросс 3км 2км	м	Пробежать без учета времени		
		д			
7	Бег на лыжах 3км, мин	м	25	23	21
		д	32	30	28

Примечания.

Уровень физической подготовленности определяется контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке.

### 3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе 1-2 года обучения

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	5	8	13	18
		д	3	5	7	10
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	20	25	30	35
		д	10	15	20	25
3	Прыжок в длину с места, см	м	170	180	185	190
		д	155	165	170	175
4	Кросс 3км 2км	м	20мин	18мин	17мин	15мин
		д	18мин	15мин	12мин	10мин
5	Бег на лыжах 5км 3км	м	28мин	26мин	24мин	22мин
		д	23мин	20мин	18мин	16мин
6	Подъём переворотом на перекладине, раз	м	3	5	8	10
7	Подъём коленей в висе за 1 мин, раз	м	10	15	20	25
		д	5	10	15	20



### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Кол-во
1	Маты	шт.	10
2	Баскетбольные мячи	шт.	15
3	Волейбольные мячи	шт.	5
4	Барьеры для бега	шт.	10
5	Гимнастические лавочки	шт.	10
6	Скакалки	шт.	10
7	Гимнастическая стенка	шт.	15
8	Турник	шт.	2
9	Лестница для беговых упражнений	шт.	2
10	Секундомер	шт.	1
11	Канат	шт.	2
12	Клюшки для флорбола	шт.	10
13	Волейбольная сетка	шт.	1
14	Крючки для верёвок	шт.	5
15	Фишки	шт.	20
16	Конусы	шт.	20

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А., Питание в туристском походе – М., ЦДЮТур МО РФ, 2011г.
2. Алешин В.М., Серебряков А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 2010г.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 2011г.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., ФиС, 2010г.
5. Верманов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 2011г.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 2010г.
7. Гонопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 2011г.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 2011г.
9. Кодыш Э.Н., Крнстантинов Ю.С., Кузнецов Ю.А., Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 2010г.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 2010г.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии., - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 2011г.
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 2011г.
13. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М., ФиС, 2010г.
14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – С., ЦРИБ «Турист», 2011г.
15. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 2011г.
16. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта Россииот “22” июля 2013 г. № 571
17. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 2011г.
18. Смирнов Д.В. Программа дополнительного образования детей, Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М., Советский спорт. 2010г.