

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета № 4
от «15» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 211 от «15» июня 2026 г.
Директор ДДЮТ _____ Н.А.Козлова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Многоликий туризм»**

Срок освоения 3 года
Возраст обучающихся: 8 - 17 лет

Разработчик –
Балина Нина Александровна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Многоликий туризм»

Спортивный туризм на пешеходных дистанциях — вид спорта, сочетающий преодоление естественных и искусственных препятствий с ориентированием и без ориентирования на местности. В рамках технических дистанций обучающиеся осваивают навыки прохождения навесных переправ различной длины и уклона, спуска и подъёма по вертикальным перилам, подъёма по скальным стенкам с использованием специального туристского снаряжения.

Соревнования проводятся как в закрытых помещениях (спортивных залах), так и в естественных условиях (на природе). Дистанции различаются по протяжённости, сложности технических этапов и наличию/отсутствию организованных переправ — в зависимости от класса дистанции и возрастной категории участников.

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Многоликий туризм» (далее — Программа) относится к *туристско-краеведческой* направленности и является логическим продолжением программы «Спортивный туризм. Дистанции пешеходные. Начальная подготовка».

Образовательный процесс направлен на углубленное совершенствование техники пешеходного туризма, выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов. Воспитательный аспект реализуется через формирование у обучающихся патриотического сознания и краеведческих знаний посредством изучения историко-культурного наследия малой Родины в процессе учебной и походной деятельности.

Отличительные особенности

Программа разработана с учётом реальных условий работы большинства учреждений дополнительного образования, не имеющих доступа к специально оборудованным спортивным залам для технической подготовки по спортивному туризму.

Основные отличия:

- ☐ Учебный материал всех разделов программы в течение года реализуются на открытых учебных полигонах в естественных условиях (лес, скалы, водные преграды), что обеспечивает преемственность и непрерывность тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- ☐ Дистанции 2 и 3 класса — с ограничениями по возрасту;
- ☐ Максимальная высота вертикальных участков 6 м;
- ☐ Препятствия проходят только после успешной сдачи зачёта по технике безопасности;
- ☐ Лыжная подготовка — углубленное изучение техники лыжных ходов для подготовки и участия в соревнованиях по спортивному туризму дистанции-лыжные;

Межсезонная подготовка осуществляется через адаптированные формы занятий с учётом климатических особенностей региона.

Дополнительные различия между направлениями отражены в тематическом планировании за счёт увеличения или сокращения количества часов, отводимых на изучение отдельных тем. Программа может реализовываться по индивидуальному образовательному маршруту в случае выявления неординарных способностей или явной одаренности обучающихся.

Актуальность данной программы определяется двумя факторами: растущим спросом на программы спортивного туризма, реализуемые без спортивных залов, и необходимостью обеспечить преемственность трёхлетнего цикла обучения на этапе основной подготовки с углублённым изучением дисциплины «дистанции-пешеходные».

Адресат

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортивным туризмом.

Уровень освоения программы – базовый

Цель программы: подготовка обучающихся к прохождению пешеходных дистанций 1–3 классов сложности, участие в региональных и всероссийских соревнованиях для выполнения спортивных разрядов.

Задачи:

Обучающие

1 год

1. Освоить технику прохождения препятствий дистанции 1 класса сложности (бревно, овраги) в естественных условиях, выполнить нормативы для присвоения спортивного разряда
2. Научиться завязывать 5 основных туристских узлов (восьмёрка, прямой, булинь, встречная восьмёрка, удавка)
3. Овладеть навыками ориентирования на местности с использованием карты и компаса
4. Научиться организовывать полевой лагерь и разводить костёр с растопкой

2 год

1. Освоить технику прохождения препятствий 2 класса сложности (навесные переправы 15–25 м, вертикальные спуски «дюльфером» до 4 м) в естественных условиях и выполнить нормативы для присвоения спортивного разряда
2. Научиться работать в связке при прохождении технических этапов с распределением ролей (лидер, страхующий, замыкающий)
3. Совершенствовать навыками ориентирования на картах масштаба 1:25 000 и поиска 8 контрольных точек за 50 минут
4. Научиться организовывать лагерь и готовить пищу для группы из 6 человек в условиях двухдневного похода

3 год

1. Освоить технику прохождения препятствий 3 класса сложности (навесные переправы 30 м, вертикальные подъёмы 8–12 м, комбинированные этапы) в естественных условиях и выполнить нормативы для присвоения спортивного разряда КМС на региональных соревнованиях.
2. Научиться выполнять роль заместителя руководителя похода в 3–4-дневных походах с распределением обязанностей и принятием тактических решений
3. Совершенствовать навыки спортивного ориентирования на уровне, позволяющем выполнить нормативы спортивного разряда
4. Научиться анализировать и корректировать тактику прохождения дистанций на основе разбора ошибок

Развивающие:

1. Развить выносливость, силу, координацию и ловкость, необходимые для прохождения пешеходных дистанций
2. Развить пространственное мышление и способность к ориентированию в незнакомой местности
3. Развить навыки взаимодействия в команде, распределения ролей и взаимопомощи при прохождении препятствий

Воспитательные

1. Воспитать бережное отношение к природе через соблюдение принципа «Не оставляй следа» в походах
2. Воспитать уважение к историко-культурному наследию родного края через изучение памятных мест на маршрутах и в городе.
3. Воспитать чувство ответственности за безопасность товарищей при прохождении препятствий в связке

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные - 1год

1. Освоят технику прохождения препятствий дистанции 1 класса сложности (бревно, овраги) в естественных условиях, выполнят нормативы для присвоения спортивного разряда
2. Будут завязывать 5 основных туристских узлов (восьмёрка, прямой, булинь, встречная восьмёрка, удавка)
3. Овладеют навыками ориентирования на местности с использованием карты и компаса
4. Научатся организовывать полевой лагерь и разводить костёр с растопкой

2 год

1. Освоят технику прохождения препятствий 2 класса сложности (навесные переправы 15–25 м, вертикальные спуски «дюльфером» до 4 м) в естественных условиях и выполнят нормативы для присвоения спортивного разряда

2. Овладеют навыками ориентирования на картах масштаба 1:25 000 и поиска 8 контрольных точек за 50 минут

3. Научатся организовывать лагерь и готовить пищу для группы из 6 человек в условиях двухдневного похода

4. Освоят тактику прохождения дистанций 2 класса сложности на соревнованиях.

3 год

1. Освоят технику прохождения препятствий 3 класса сложности (навесные переправы 30 м, вертикальные подъёмы 8–12 м, комбинированные этапы) в естественных условиях и выполнят нормативы для присвоения спортивного разряда на региональных соревнованиях

2. Будут выполнять роль заместителя руководителя похода в 3–4-дневных походах с распределением обязанностей и принятием тактических решений

3. Овладеют навыками спортивного ориентирования на уровне, позволяющем выполнить нормативы спортивного разряда

4. Научатся анализировать и корректировать тактику прохождения дистанций на основе разбора ошибок

Метапредметные

1. Разовьют устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности и виду спорта «Спортивный туризм дистанции-пешеходные»;

2. Освоят способы самодисциплины, терпения, решительности, смелости, уверенности, лидерских, волевых, адаптационных качеств, навыков планирования и достижения цели

3. Овладеют высоким уровнем специальной технической и физической подготовки, необходимой для успешного преодоления дистанций по спортивному туризму 2 и 3 класса.

Личностные

1. Сформируют высокий уровень спортивной этики;

2. Воспитают в себе патриотизм, уважение к истории и культуре нашей страны;

3. Овладеют культурой безопасности и осознанным подходом к риску.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации. Образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации, русском.

Форма обучения: очная.

Условия набора в коллектив

Возраст обучающихся: 8–17 лет. Обязательное условие зачисления является наличием медицинской справки, подтверждающей допуск к занятиям спортивным туризмом;

Успешным прохождением входного тестирования физических и технических качеств для обучающихся с других программ туристско-краеведческой направленности или с программ «Начальная туристская подготовка» в объёме 36 или 42 часов.

Условия формирования групп:

В группу первого года обучения зачисляются выпускники, прошедшие обучение по программе «Спортивный туризм. Начальная подготовка», и из других объединений туристско-краеведческой направленности, прошедших базовую подготовку или с программ «Начальная туристская подготовка» в объёме 36 или 42 часов.

В группу второго года обучения зачисляются выпускники первого года обучения, освоившие программу «Многоликий туризм» и из других объединений туристско-краеведческой направленности при условии подтверждения освоения начального уровня (по результатам входного тестирования по ОФП, ТТП, ориентированию).

В группу третьего года обучения зачисляются выпускники второго года обучения, освоившие программу «Многоликий туризм» имеющие спортивный разряд по спортивному туризму и по результатам испытаний (ОФПи спортивному ориентированию).

Наполняемость и возрастные категории групп

Год обучения	Возраст обучающихся	Максимальная наполняемость
1-й год	10–15 лет	15 человек
2-й год	11–16 лет	12 человек
3-й год	12–17 лет	10 человек

Формы организации занятий

Занятия проводятся в двух формах:

- аудиторная — в пределах учебного класса или спортивного зала;
- внеаудиторная — в виде походов выходного дня и участия в соревнованиях под руководством педагога.

Аудиторные формы:

- практическое занятие;
- беседа (вводная, установочная, обзорная, заключительная);
- игровое занятие;
- консультация (индивидуальная, групповая).

Внеаудиторные формы:

- традиционные занятия на местности;
- игровые занятия в природной среде;
- занятие-тренировка;
- занятие-соревнование;
- занятие-поход;
- экскурсия краеведческой направленности;
- учебно-тренировочные сборы (УТС).

Аудиторные занятия проводятся в учебном классе и спортивном зале и направлены на освоение теоретических основ, техники безопасности и отработку элементов препятствий.

Внеаудиторные занятия реализуются в естественных условиях и обеспечивают применение полученных знаний и навыков в практических ситуациях.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях

- **фронтальная** — совместная работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, демонстрация приёмов, объяснение теоретического материала);
- **групповая** — организация совместной деятельности обучающихся в составе звеньев, групп или команд (взаимодействие, взаимопомощь, отработка элементов техники в связках при страховке);
- **индивидуальная** — самостоятельная отработка отдельных технических элементов дистанции с персональным сопровождением педагога (преимущественно при подготовке к соревнованиям).

Материально-техническое оснащение:

Каждый учащийся должен иметь **личное снаряжение (приобретается за счет родительских средств)**:

№ п/п	Наименование	Количество
1	Спортивный костюм, спортивная обувь (по сезону)	1
2	Часы электронные	1
3	Термос (0,7/1,0л)	1
4	Система страховочная	1
5	Карабины с байонетной муфтой	1
6	Репшнур ø 6мм	1
7	Блокировка из основной верёвки ø 10мм	1
8	Ролик для переправ	1
9	Жумар	1

№ п/п	Наименование	Количество
10	ФСУ	1
11	Пантин	1
12	Каска альпинистская	1
13	Рюкзак туристский (70-90л)	1
14	Коврик для сна	1
15	Спальный мешок	1
16	Набор туристской посуды	1
17	Треккинговые палки	1
18	Лыжи коньковые, Ботинки лыжные, Палки лыжные	1 пара
19	Чехол	1
20	Компас жидкостный	1
21	Фонарь налобный	1

Групповое снаряжение, необходимое для проведения занятий с учетом специфики различных видов спортивного туризма (за счет средств учреждения)

№	Наименование	Количество
1	Палатка (4-местная)	3
2	Шатер	1
3	Тент костровой	1
4	Аптечка походная	1
5	Веревка основная ø 10мм	600м
6	Веревка вспомогательная ø 6мм	40м
7	Карабины альпинистские	30
8	Топор большой	1
9	Топор малый	1
10	Пила двуручная.	1
11	Вставки (10, 9л)	1,1
12	Костровой тросс	1
13	Горелки газовые	4
14	Набор кастрюль (3л)	4
15	Жумар двойной	4
16	Карабины стальные	12
17	Блок-ролик	2
18	Набор КП, спортивных карт	1
19	Конусы для СБУ	8
20	Рулетка измерительная, 50м	1
21	GPS-навигатор	1

Оборудование кабинета для проведения лекционных занятий:

1. Стенды для размещения наглядных пособий
2. Парты, стулья
3. Доска
4. Шкафы для размещения литературы, методических пособий, комплектов карт.
5. Мультимедийное оборудование: проектор, экран, ноутбук, колонки
6. Оборудование для написания отчета: компьютер, принтер, сканер, интернет

Оборудование для занятий в спортивном зале / природной среде:

1. Маты гимнастические

2. Турники

3. Тренажеры для спортивного туризма: стенд для скалолазания, переправа по бревну, навесная переправа, вертикальный подъем, параллельная переправа.

Кадровое обеспечение - Занятия по туристско-краеведческой направленности проводит педагог дополнительного образования, обладающий опытом и профессиональными компетенциями по данному направлению деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	3	3	—	Диагностическая беседа, анкетирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	75	5	70	Тестирование физических качеств (бег на 1000 м, подтягивания/отжимания, прыжок в длину, челночный бег). (сентябрь, май)
3	Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (ТТП)	61	24	37	Контрольная дистанция 2 класса участие в соревнованиях с рейтинговой оценкой выступления (сентябрь-май)
4	Походная практика (П,П,)	45	10	35	Участие в 2–3 пешеходных походах с 1–2 ночёвками; защита походного отчёта с анализом маршрута (июнь-октябрь)
5	Подготовка к участию в спортивных соревнованиях (ПС)	14	6	8	Участие в официальных соревнованиях с рейтинговой оценкой; анализ выступления (сентябрь-май)
6	Спортивное ориентирование (СО)	39	16	23	Прохождение контрольного маршрута паркового ориентирования по карте с учётом времени (октябрь-май)
7	Краеведческое ориентирование (КО)	21	12	9	Участие в краеведческих соревнованиях с выполнением заданий на контрольных точках (Трёх этапные региональные соревнования «Мой город — СПб»)
8	Итоговое занятие	6	0	6	Комплексная итоговая аттестация: теоретический опрос + практический зачёт + защита годового отчёта (июль, октябрь)
Итого:		264	76	188	

2 год обучения

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	3	3	—	Диагностическая беседа, анкетирование

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	4	68	Тестирование физических качеств (бег на 1000 м, подтягивания/отжимания, прыжок в длину, челночный бег). (сентябрь, май)
3	Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (ТТП)	130	24	106	Контрольная дистанция 2 класса участие в соревнованиях с рейтинговой оценкой выступления (сентябрь-май)
4	Походная практика (П,П,)	66	16	50	Участие в 2–3 пешеходных походах с 1–2 ночёвками; защита походного отчёта с анализом маршрута (июнь-октябрь)
5	Подготовка к участию в спортивных соревнованиях (ПС)	50	8	42	Участие в официальных соревнованиях с рейтинговой оценкой; анализ выступления (сентябрь-май)
6	Спортивное ориентирование (СО)	44	6	38	Прохождение контрольного маршрута паркового ориентирования по карте с учётом времени (октябрь-май)
7	Краеведческое ориентирование (КО)	25	6	19	Участие в краеведческих соревнованиях с выполнением заданий на контрольных точках (Трёх этапные региональные соревнования «Мой город — СПб»)
8	Итоговое занятие	6	0	6	Комплексная итоговая аттестация: теоретический опрос + практический зачёт + защита годового отчёта (июль, октябрь)
Итого:		396	67	329	

3 год обучения

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	3	3	—	Диагностическая беседа, анкетирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	82	4	78	Тестирование физических качеств (бег на 1000 м, подтягивания/отжимания, прыжок в длину, челночный бег). (сентябрь, май)
3	Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (ТТП)	174	14	160	Контрольная дистанция 2 класса участие в соревнованиях с рейтинговой оценкой выступления (сентябрь-май)
4	Походная практика (П,П,)	33	10	23	Участие в 2–3 пешеходных походах с 1–2 ночёвками; защита походного отчёта с анализом маршрута (июнь-октябрь)
5	Подготовка к участию в спортивных	11	3	8	Участие в официальных соревнованиях с рейтинговой оценкой; анализ выступления (сентябрь-май)

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
	соревнованиях (ПС)				
6	Спортивное ориентирование (СО)	57	7	50	Прохождение контрольного маршрута паркового ориентирования по карте с учётом времени (октябрь-май)
7	Краеведческое ориентирование (КО)	30	18	12	Участие в краеведческих соревнованиях с выполнением заданий на контрольных точках (Трёх этапные региональные соревнования «Мой город — СПб»)
8	Итоговое занятие	6	0	6	Комплексная итоговая аттестация: теоретический опрос + практический зачёт + защита годового отчёта (июль, октябрь)
Итого:		396	59	335	

Рабочая программа «Многоликий туризм» 1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут на базе школы и два раза в месяц 6 -часовое занятие проводится за городом, поход выходного дня с закреплением и совершенствованием знаний, полученных на теоретических занятиях.

Количество детей в группе – 15 человек. Возраст учащихся 8 - 11 лет.

Задачи:

Обучающие

1. Освоить технику прохождения препятствий дистанции 1 класса сложности (бревно, овраги) в естественных условиях, выполнить нормативы для присвоения спортивного разряда
2. Научиться завязывать 5 основных туристских узлов (восьмёрка, прямой, булинь, встречная восьмёрка, удавка)
3. Овладеть навыками ориентирования на местности с использованием карты и компаса
4. Научиться организовывать полевой лагерь и разводить костёр с растопкой

Образовательная программа «Спортивный туризм. Дистанции. Базовая»

Развивающие:

1. Развить выносливость, силу, координацию и ловкость, необходимые для прохождения пешеходных дистанций
2. Развить пространственное мышление и способность к ориентированию в незнакомой местности
3. Развить навыки взаимодействия в команде, распределения ролей и взаимопомощи при прохождении препятствий

Воспитательные

1. Воспитать бережное отношение к природе через соблюдение принципа «Не оставляй следа» в походах
2. Воспитать уважение к историко-культурному наследию родного края через изучение памятных мест на маршрутах и в городе.
3. Воспитать чувство ответственности за безопасность товарищей при прохождении препятствий в связке

Планируемые результаты

К концу 1-го года обучения обучающийся добьются следующих результатов:

Предметные

1. Освоят технику прохождения препятствий дистанции 1 класса сложности (бревно, овраги) в естественных условиях, выполнят нормативы для присвоения спортивного разряд.
2. Будут завязывать 5 основных туристских узлов (восьмёрка, прямой, булинь, встречная

восьмёрка, удавка)

3. Овладеют навыками ориентирования на местности с использованием карты и компаса
4. Научатся организовывать полевой лагерь и разводить костёр с растопкой

Развивающие:

1. Разовьют выносливость, силу, координацию и ловкость, необходимые для прохождения пешеходных дистанций
2. Разовьют пространственное мышление и способность к ориентированию в незнакомой местности
3. Разовьют навыки взаимодействия в команде, распределения ролей и взаимопомощи при прохождении препятствий

Воспитательные

1. Будут демонстрировать бережное отношение к природе через соблюдение принципа «Не оставляй следа» в походах
2. Будут демонстрировать уважение к историко-культурному наследию родного края через изучение памятных мест на маршрутах и в городе.
3. Будут проявлять чувство ответственности за безопасность товарищей при прохождении препятствий в связке

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие (3 часа)

Теория

Цели и задачи 2-го года обучения: переход к дистанциям 2 класса сложности.

Анализ результатов 1-го года: сильные стороны и зоны роста.

Инструктаж по технике безопасности при прохождении препятствий 2 класса.

Календарь соревнований и походов на учебный год.

Тема 2. Походная практика (78 часов)

2.1. Туристское снаряжение

Теория

Личное снаряжение для 2–3-дневных походов (рюкзак 40–50 л, спальник, коврик).

Групповое снаряжение: палатки, тенты, походная кухня, аптечка.

Подбор снаряжения в зависимости от сезона и погодных условий.

Практика (14 ч):

Укладка рюкзака для похода с ночёвкой (распределение веса, доступ к часто используемым предметам)? Оборудование полевого лагеря в различных условиях (лес, берег водоёма, возвышенность)? Быстрая постановка палатки в паре (норматив: ≤ 5 минут).

2.2. Туристский быт

Теория

Организация лагеря в походе выходного дня: зонирование (сон, кухня, отдых)?

Виды костров и их применение (шалаш, звезда, колодец).

Меры безопасности при обращении с огнём в лесу.

Способы защиты лагеря от осадков и ветра.

Практика

Разведение костра в сложных условиях (сырая погода, ветер) с использованием растопки.

Организация общего туристского стола и зоны отдыха.

Игры и эстафеты на скорость постановки лагеря (командное взаимодействие).

2.3. Питание в походе

Теория

Сроки хранения продуктов в походных условиях (лето/осень/весна).

Правила гигиены при питании на природе.

Составление меню на 2 дня с расчётом калорийности.

Рецепты основных походных блюд (каши, супы, горячие напитки).

Практика

Приготовление обеда на костре для группы из 6 человек.

Организация дежурства по лагерю (распределение обязанностей, контроль чистоты).

Планирование рациона для многодневного похода.

2.4. Походные должности

Теория

Обязанности руководителя похода, штурмана, повара, дежурного по лагерю.

Взаимодействие должностей при принятии решений в походе.

Практика

Ротация должностей в ходе учебных походов.

Самостоятельное выполнение обязанностей штурмана на участке маршрута 5 км.

Подготовка и защита отчёта о выполнении походной должности.

Тема 3. Тактико-техническая подготовка на пешеходных дистанциях (120 часов)

Теория (24 ч):

Классификация препятствий 2 класса сложности (переправы, подъёмы, спуски).

Подбор и проверка туристского снаряжения перед выходом на дистанцию.

Работа в связке: распределение ролей (лидер, страхующий, замыкающий).

Тактика прохождения дистанции в условиях ограниченного времени.

Анализ ошибок после прохождения дистанции: индивидуальный и командный разбор.

Подготовка к соревнованиям: психологическая настройка, распределение сил.

Практика (96 ч):

Отработка техники прохождения препятствий 2 класса на учебных полигонах в естественных условиях:

- Навесные переправы длиной 15–25 м на естественных водных преградах;
- Спуск «дюльфером» по естественным скальным участкам высотой до 4 м (с двойной страховкой);
- Подъём по скальным стенкам высотой до 3 м с использованием естественных зацепов;
- Преодоление комбинированных этапов (вода → скала → лес) без снятия рюкзака.

Контрольные тренировки на полных дистанциях 2 класса.

Участие в городских и региональных соревнованиях по пешеходным дистанциям.

Организация временных перил на сложных участках маршрута.

Отработка перестёжки (смены точек страховки) на протяжённых этапах.

Примечание: Все технические занятия проводятся на учебных полигонах в естественных условиях (скальные выходы, берега рек, лесные массивы). Отработка этапов на точках - с имитацией в помещении.

Тема 4. Спортивное ориентирование (48 часов)

Теория (16 ч):

Виды топографических карт (масштабы 1:25 000, 1:50 000).

Устройство компаса и правила работы с ним.

Масштаб карты: измерение расстояний по карте и на местности.

Условные знаки спортивных и топографических карт.

Порядок действий в случае потери ориентировки.

Выбор оптимального маршрута с учётом рельефа и препятствий.

Практика (32 часа)

Ориентирование карты по компасу и по местным предметам.

Прокладка маршрута по карте с учётом рельефа.

Поиск контрольных точек (КП) на учебных полигонах:

- Дневной поиск 8 КП за 50 минут;
- Ночной поиск 5 КП за 40 минут (в безопасных условиях под контролем педагога).

Работа штурмана в походе на участке маршрута 5–7 км.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (парковое, школьное).

Тема 5. Краеведческое ориентирование (15 часов)

Теория (6 ч):

История и архитектура парков Санкт-Петербурга (Сосновка, Шуваловский парк, Осиновая роща).

Животный и растительный мир Ленинградской области (Карельский перешеек).

Исторические объекты региона: «Дорога жизни», Лемболовская твердыня, Суздальские озёра.

Методы поиска информации о краеведческих объектах (архивы, карты, интернет-ресурсы).

Практика (9 ч)

Краеведческий квест «Мой город — Санкт-Петербург». Каждая экскурсия включает выполнение практических заданий по ориентированию и краеведению.

Тема 6. Общая физическая подготовка (ОФП) (72 часа)

Теория (4 ч):

Значение физической подготовки для прохождения дистанций 2 класса.

Принципы здорового образа жизни туриста.

Самоконтроль физической нагрузки (пульс, дыхание, самочувствие).

Практика (68 ч):

Развитие общей выносливости: бег по пересечённой местности (3–5 км).

Силовая подготовка: подтягивания, отжимания, пресс, прыжки.

Развитие координации и ловкости: преодоление полосы препятствий в естественных условиях.

Командные игры с элементами туризма («Туристская эстафета», «Переправа»).

Лыжная подготовка в зимний период (18 ч): техника ходьбы на лыжах, ориентирование на лыжной трассе, лыжные походы до 15 км.

Тема 7. Подготовка к участию в спортивных соревнованиях (48 часов)

Теория (12 ч):

Правила соревнований по пешеходным дистанциям 2 класса.

Тактика прохождения дистанции в условиях соревнований.

Психологическая подготовка к старту.

Анализ результатов выступлений: сильные стороны и ошибки.

Практика (36 ч):

Контрольные тренировки на дистанциях 2 класса с хронометражем.

Участие в 3–4 соревнованиях в течение года:

- Городские соревнования Санкт-Петербурга;
- Региональные соревнования Ленинградской области.

Рейтинговая оценка выступлений по критериям: техника, тактика, безопасность.

Разбор ошибок после каждого старта с педагогом и командой.

Тема 8. Итоговое занятие (6 часов)

Практика

Однодневный итоговый поход-аттестация (30–35 км) со сдачей зачётов по всем темам:

- Организация лагеря и приготовление обеда, прохождение учебной дистанции 2 класса; ориентирование на 5 контрольных точках, выполнение обязанностей штурмана на участке маршрута. Защита походного отчёта с фотофиксацией и кратким описанием маршрута.

Учебный график

Период	Продолжительность	Режим занятий	Объём часов	Примечание
Учебный период	37 недель (сентябрь — май)	• 2 занятия × 2 ч в неделю (очная форма) • 1 выезд × 8 ч в месяц	333 ч	Освоение дистанций 2 класса в естественных условиях
Летний период	7 недель (июнь — август)	Стационарный УТС С участием в соревнованиях по спортивному ориентированию	42 ч	Применение знаний для подготовки и практического применения в походах и на УТС

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие: знакомство с программой, правила ТБ, цели года	2		
2	ОФП: диагностика физических качеств (бег 600 м, прыжок в длину)	2		
3	ТТП: знакомство с туристским снаряжением (рюкзак, палатка, котелок)	2		
4	ОФП: подвижные игры на развитие ловкости	2		
5	ТТП: история туристских узлов, назначение узлов	2		
6	ОФП: эстафеты с элементами туризма	2		
7	ОФП: бег по пересечённой местности (4 км)	2		
8	ТТП: организация навесных переправ (15–20 м)	2		
9	Выезд: знакомство с оборудованием учебного полигона, игры на знакомство	8		
11	СО: стороны горизонта, работа с компасом	2		
12	ТТП: отработка 3 основных узлов (восьмёрка, прямой, булинь)	2		
13	ТТП: виды туристских узлов и их применение	2		
14	ОФП: бег по пересечённой местности (2 км)	2		
15	ПП: личное снаряжение для выезда на природу	2		
16	СО: условные знаки топографической карты	2		
17	ПП: организация туристского лагеря	2		
18	ПП: организация туристского лагеря	2		
19	ПП-отработка узлов на скорость. Игра «Узловая эстафета» на полигоне	8		
20	ОФП-командные игры с мячом	2		
21	ОФП: командные игры с мячом	2		
22	ТТП: простейшие препятствия 1 класса (бревно, овраг)	2		
23	СО: ориентирование карты по местным предметам	2		
25	ПП: виды костров и меры безопасности с огнём	2		
26	ОФП: развитие выносливости (бег 3 км)	2		
27	ТТП: страховка на простых препятствиях	2		
28	ПС: правила соревнований 1 класса	2		
29	Приготовление пищи на костре, организация общего стола., отработка страховки в парах на низких препятствиях	8		
30	ПП: походные должности и их обязанности	2		
31	ОФП: силовые упражнения (подтягивания, отжимания)	2		
32	СО: измерение расстояний по карте	2		
33	ТТП: учебная дистанция 1 класса на полигоне	2		
35	КО: знакомство с заданием 1 этапа краеведческого ориентирования Санкт-Петербурга	2		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
36	КО: знакомство с заданием 1 этапа краеведческого ориентирования Санкт-Петербурга	2		
37	ОФП: общая физподготовка в зале (игровые формы)	2		
38	учебная дистанция 1 класса на полигоне (прохождение 3 препятствий)	2		
39	Маршрут 1 этапа Краеведческого ориентирования «Мой город-СПб»	8		
40	ТТП: зимние особенности туризма	2		
41	ОФП: подвижные игры в зале	2		
43	Итоги полугодия: анализ достижений.	2		
	17 недель	102		
44	ПП: организация лагеря в зимних условиях	2		
45	СО: работа с картой в классе	2		
46	ПС: подготовка к зимним стартам	2		
47	ОФП: силовая подготовка в зале	2		
48	Лыжная подготовка	2		
49	Лыжная подготовка: тактика движения группой	2		
50	Лыжная подготовка: тактика движения группой	2		
51	ПП: питание в зимнем походе	2		
52	Зимняя прогулка 5 км с элементами ориентирования	8		
53	СО: решение задач по карте	2		
54	Лыжная подготовка: тактика движения группой	2		
55	ПС: тактика зимних дистанций	2		
56	КО: подготовка к квесту «Мой город — СПб»	2		
57	КО: подготовка к квесту «Мой город — СПб»	2		
58	ТТП: повторение техники препятствий	2		
59	ОФП: игровые формы тренировок	2		
60	Подготовка меню для зимнего похода, расчёт калорийности	2		
61	Краеведческий квест 2 этапа игры «Мой город-СПб»	8		
62	ТТП: повторение техники препятствий	2		
63	Учебная дистанция с фокусом на устранение ошибок	2		
64	СО: ориентирование в весеннем лесу	2		
65	ПП: подготовка к весенним походам	2		
66	ТТП: прохождение препятствий на мокрой поверхности	2		
67	ОФП: бег по пересечённой местности	2		
68	ПС: тактика командного прохождения	2		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
69	ПП: распределение груза в группе	2		
70	Отработка техники на влажных поверхностях (бревно, камни). учебная дистанция 1 класса с акцентом на взаимопомощь	8		
71	ОФП: развитие скоростной выносливости	2		
72	ТТП: контрольная отработка узлов	2		
73	СО: контрольный маршрут с 6 КП	2		
74	ПП: планирование однодневного похода	2		
75	ТТП: повторение всех навыков	2		
76	ОФП: развитие скоростной выносливости	2		
77	Самостоятельное планирование маршрута по карте с педагогом	2		
78	Учебная дистанция 1 класса с акцентом на взаимопомощь	2		
79	Однодневный поход-аттестация (10 км) со сдачей зачётов по всем темам	8		
80	Ориентирование: ориентирование в сложном рельефе	2		
81	ОФП: итоговое тестирование физических качеств	2		
82	ТТП: повторение всех навыков	2		
83	ТТП: повторение всех навыков	2		
84	ТТП -Участие в итоговых соревнованиях	2		
85	О - Участие в итоговых соревнованиях 1 класса	2		
86	Защита походных отчётов	2		
87	ПС: анализ выступлений в соревнованиях	2		
88	Итоговое занятие: однодневный поход-аттестация (10 км) со сдачей зачётов по всем темам	8		
	20 недель	120		
	Летний период			
1 день	ПП - Сбор снаряжения, закупка и фасовка продуктов	3		
2 день	ОФП+ ориентирование. Бег по пересечённой местности 4 км + поиск 5 КП на скорости	3		
2 день	ТТП: переправы. Отработка навесных переправ 15–20 м на естественной водной преграде	3		
2 день	Походная практика. Организация лагеря, приготовление обеда на костре для группы	3		
3 день	ТТП: скальные этапы. Подъём/спуск на естественных скальных выходах (высота ≤ 4 м)	3		
3 день	Ориентирование. Ночной поиск КП (имитация: сумерки + фонарики, безопасная территория)	3		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
4 день	Краеведение. Экскурсия к ближайшему историческому объекту + задания по карте	3		
4 день	Учебный поход. Однодневный поход 15 км с преодолением препятствий 2 класса и краеведческими остановками	3		
5 день	ТПП: тактика. Разбор ошибок похода, отработка сложных комбинаций препятствий	3		
5 день	Игры. Туристские эстафеты, подготовка художественной самодеятельности	3		
6 день	Контрольная дистанция по ориентированию	3		
6 день	Контрольная дистанция по ТПП	3		
7 день	Итоговое занятие по всем разделам программы	3		
7 день	Итоговое занятие по всем разделам программы	3		
	Итого за 7 недель	42		
	Общая сумма часов	264		

Рабочая программа «Многоликий туризм» 2 год обучения

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 135 минут на базе школы. Выезд в оздоровительный лагерь (осень, зима, весна) с целью закрепления и совершенствования знаний, полученных на теоретических и практических занятиях.

Количество детей в группе – 12 человек.

Задачи:

1. Освоить технику прохождения препятствий 2 класса сложности (навесные переправы 15–25 м, вертикальные спуски «дюльфером» до 4 м) в естественных условиях и выполнить нормативы для присвоения спортивного разряда
2. Научиться работать в связке при прохождении технических этапов с распределением ролей (лидер, страхующий, замыкающий)
3. Совершенствовать навыки ориентирования на картах масштаба 1:25 000 и поиска 8 контрольных точек за 50 минут
4. Научиться организовывать лагерь и готовить пищу для группы из 6 человек в условиях двухдневного похода

Развивающие:

1. Развить выносливость, силу, координацию и ловкость, необходимые для прохождения пешеходных дистанций
2. Развить пространственное мышление и способность к ориентированию в незнакомой местности
3. Развить навыки взаимодействия в команде, распределения ролей и взаимопомощи при прохождении препятствий

Воспитательные

1. Воспитать бережное отношение к природе через соблюдение принципа «Не оставляй следа» в походах
2. Воспитать уважение к историко-культурному наследию родного края через изучение памятных

мест на маршрутах и в городе.

3. Воспитать чувство ответственности за безопасность товарищей при прохождении препятствий в связке

Планируемые результаты

Предметные:

1. Освоят технику прохождения препятствий 2 класса сложности (навесные переправы 15–25 м, вертикальные спуски «дюльфером» до 4 м) в естественных условиях и выполняют нормативы для присвоения спортивного разряда
2. Овладеют навыками ориентирования на картах масштаба 1:25 000 и поиска 8 контрольных точек за 50 минут
3. Научатся организовывать лагерь и готовить пищу для группы из 6 человек в условиях двухдневного похода
4. Освоят тактику прохождения дистанций 2 класса сложности на соревнованиях.

Метапредметные

1. Разовьют устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности и виду спорта «Спортивный туризм дистанции-пешеходные»;
2. Освоят способы самодисциплины, терпения, решительности, смелости, уверенности, лидерских, волевых, адаптационных качеств, навыков планирования и достижения цели
3. Овладеют высоким уровнем специальной технической и физической подготовки, необходимой для успешного преодоления дистанций по спортивному туризму 2 класса.

Личностные

1. Сформируют высокий уровень спортивной этики;
2. Воспитают в себе патриотизм, уважение к истории и культуре нашей страны;
3. Овладеют культурой безопасности и осознанным подходом к риску.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие (3 часа)

Теория (3 ч):

Цели и задачи 2-го года обучения: Подготовка к выполнению нормативов спортивных разрядов (1 разряд) на дистанциях 2 класса сложности через углублённое освоение техники, тактики. • Знакомство с этапами 3 класса дистанций (переправы 30+ м, вертикальные участки 6 м)

- Самостоятельное планирование и руководство 3–4-дневными походами
- Участие в региональных и всероссийских соревнованиях с рейтингом ≥ 25 баллов
- Создание краеведческого проекта «Мой маршрут»

Инструктаж по технике безопасности

- Самостоятельная оценка опасности препятствия перед прохождением
- Принятие решения о возможности/невозможности прохождения без педагога
- Фиксация рисков в маршрутном листе

Страховочные системы

- Организация двойной страховки на всех технических этапах
- Проверка надёжности точек крепления (деревья ≥ 20 см в диаметре, скальные выступы)
- Использование резервных систем при прохождении особо сложных участков

Экстремальные ситуации

- Алгоритм действий при травме участника в удалённой местности:

- 1) Обеспечение безопасности группы
- 2) Оказание первой помощи
- 3) Организация транспортировки (импровизированные носилки)
- 4) Вызов помощи (спутниковый телефон/радиостанция)

- Организация аварийного лагеря при вынужденной ночёвке

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) (72 часов)

Теоретический материал (4 часа)

Понятие о силовой, аэробная выносливости. Психической устойчивости.

Самоконтроль и восстановление: Пульсометрия. Измерение пульса до/после нагрузки для оценки тренированности. Субъективная шкала утомления Активное восстановление. Лёгкие нагрузки в дни отдыха для ускорения восстановления

Специальная физическая подготовка для дистанций (72)

Силовая подготовка:

- Подтягивания на перекладине (различные хваты)
- Выходы силой на две руки
- Отжимания на одной руке (подготовка)
- Приседания со штангой/рюкзаком (15–20 кг)

Выносливость

- Бег по пересечённой местности с рюкзаком (до 5кг)
- Интервальный бег (400 м бег — 200 м ходьба × 8)
- Марш-броски с преодолением естественных препятствий 5-10 км.

Координация

- Ходьба по узкому бревну с грузом на голове (0,5 кг)
- Упражнения на неустойчивых поверхностях (бревно, камни)

Лыжная подготовка (зимний период)

- Свободный стиль (коньковый ход), Техника подъёма «лесенкой» на крутых склонах, Торможение «плугом» и «упором» на скорости,

Тактика

- Распределение сил на дистанции, Выбор оптимальной лыжни в зависимости от рельефа
- Взаимодействие в группе при движении на лыжах, Участие в лыжных соревнованиях

3. Тактика и техника преодоления препятствий (ТТП) (130 часов)

Теоретический материал (24)

3.1. Классификация препятствий 3 класса сложности

Навесная переправа: Преодоление водной преграды или оврага по верёвке на высоте до 5 м

Длина: 30–50 м, Высота над водой/землёй: 3–5 м, Двойная страховка, Организация точек на параллельной переправе. Вертикальный подъём: Подъём по естественной скальной стене с использованием зацепов и верёвки высота 8 метров, Угол наклона: 80–90°, минимум 3 промежуточные точки страховки. Вертикальный спуск (дюльфер): Спуск по вертикальной поверхности с контролем скорости через силу трения, высота до 8 метров, Угол наклона: 85–90°, • Двойная страховка сверху + само страховка, Подъёмы по скалодрому.

Комбинированный этап

Последовательное преодоление 3–4 препятствий с обязательной страховкой.

Тактика и техника преодоления препятствий (106)

Планирование (Анализ карты дистанции до старта (если доступна). Распределение ролей с учётом сильных сторон каждого участника: лидер, страхующий 1, страхующий 2, замыкающий. Прохождение (лидер, страхующий, замыкающий, вербальная связь между участниками). Критические ситуации (ненадежная точка, травм участника, ухудшение погоды),

Техника прохождения препятствий

Навесная переправа 30 м: Разведка местности с обоих берегов, Организация станций с 3 независимыми точками крепления каждая, Натяжение основной и страховочной верёвок с контролем провисания (≤ 1 м на 10 м длины), Проверка всех узлов и креплений двумя участниками, прохождение с самостраховкой, • Контроль натяжения верёвок при длительном использовании группой. Вертикальный подъём 8 м, Осмотр скальной стены на наличие трещин и осыпавшихся участков, организация нижней станции с двойным креплением. Использование жумара для облегчения подъёма по верёвке, Фиксация на верхней станции и организация страховки для следующих участников. Спуск «дюльфером».

4. Походная практика (66 часов):

Теория (16)

Самостоятельное планирование маршрута, Изучение района. Анализ топографических карт 1:50 000 и 1:100 000, изучение гидрологической сети (реки, озёра, болота), оценка рельефа (перепады высот, крутизна склонов), выявление потенциальных опасностей (обрывы, завалы, болота). Карты Росреестра в электронном виде, Сервисы: nakarte.me, gpsies.com, Спутниковые снимки (Google Earth). Прокладка маршрута: Выбор оптимального пути с учётом протяженности и перепада высот. Наличие источников воды, мест для ночёвок (ровные площадки, дрова), нанесение маршрута на карту с контрольными точками каждые 5 км. Карта 1:50 000 с нанесённым маршрутом, GPS-трек в формате GPX, Азимуты между контрольными точками

Практика (50)

Расчёт рациона. Суточная калорийность: 4 000–4 500 ккал на человека, распределение по приёмам пищи, запас на непредвиденные обстоятельства: калькулятор калорийности продуктов, весовой расчёт ($\leq 1,5$ кг продуктов на человека в день)

Оценка рисков

Составление списка потенциальных опасностей: погодные условия, сложные препятствия на маршруте, удалённость от населённых пунктов (> 20 км), Разработка плана действий для каждой угрозы, походные должности: руководитель, старший связки, штурман, медик.

Организация аварийного лагеря:

Теория: *Вынужденная ночёвка:* выбор защищённого места (овраг, густой кустарник), организация укрытия из подручных материалов (тарп, ветки, мох), разведение костра для обогрева и сигнализации, распределение обязанностей в группе (охрана, дежурство), травма участника, первая помощь, вызов помощи. Транспортировка.

Практика: Планирование маршрута: самостоятельная прокладка по карте 1:50 000 с нанесением КП каждые 5 км, организация лагеря в сложных условиях (дождь, ветер, снег), приготовление горячего питания для группы из 8 человек в условиях дождя/ветра, выполнение руководящих должностей, ротация должностей в ходе учебных походов с последующей самооценкой и оценкой педагога, полное выполнение обязанностей без критических замечаний, организация аварийного лагеря (организация укрытия и костра в условиях имитации вынужденной ночёвки (время 17:00, температура $+5^{\circ}\text{C}$, дождь).

5. Подготовка к участию в соревнованиях

Теория: (8)

Нормативы спортивных разрядов, тактика прохождения дистанций по спортивному туризму (личная, связка, группа) на коротких и длинных дистанциях. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Практика (42)

Общая физподготовка (бег, силовые), отработка базовой техники преодоления препятствий: Отработка специфических препятствий 3 класса. Контрольные дистанции 2–3 класса. Тактические тренировки (распределение сил. Психологическая подготовка. Участие в отборочных стартах Анализ результатов.

6. Спортивное ориентирование (44 часа)

Теория (6)

Спортивные карты масштаба 1:10 000 (горизонтالي, растительность, проходимость, искусственные объекты.

Практика (38)

Выбор маршрута между КП, потеря ориентировки, заход-уход с КП. Быстрое ориентирование: Поиск 5 КП на небольшом полигоне ($0,5 \text{ км}^2$) с акцентом на скорость

Точное ориентирование: Поиск КП в сложном рельефе (скальники, овраги) с акцентом на точность, ночной поиск - Поиск 6 КП в условиях сумерек/ночи с использованием фонаря, ориентирование в движении, непрерывное движение с одновременным чтением карты без остановок.

7. Краеведческое ориентирование (25)

Теория (6)

Практика (19)

Каждая экскурсия включает практическое задание по ориентированию и изучение краеведческого материала для ответов на вопросы квеста «Мой город-Санкт-Петербург».

Учебный график

Период	Продолжительность	Режим занятий	Объём часов	Примечание
Учебный период	37 недель (сентябрь — май)	• 2 занятия × 3 ч в неделю (очная форма) • 2 выезда × 6 ч в месяц	333 ч	Освоение дистанций 2 класса в естественных условиях
Летний период	7 недель (июнь — август)	• Лодочный поход-экспедиция Стационарный УТС С участием в соревнованиях по спортивному ориентированию	63 ч	Применение знаний для подготовки и практического применения в походах и на УТС

Рабочая программа «Многоликий туризм» 2 год (396 часов)

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. (цели, задачи, инструктажи по Т.Б.)	3		
2	ТТП-Тактика работы на дистанции в группе. ОФП-Теория- понятие о силовой, аэробной выносливости. Тестирование	3		
3	ОФП-комплекс ОРУ перед стартом. ТТП-организация спуска, подъёма, сопровождения на навесной переправе. Тестирование	3		
4	ТТП- связка. Отработка отдельных этапов. Ориентирование-теория- спортивные карты разного масштаба. Тестирование	3		
5	ТТП-дистанция-пешеходная-связка. Отработка отдельных этапов. Ориентирование-теория (горизонталь, проходимость, искусственные объекты)	3		
6	ТТП-дистанция-пешеходная-связка. Ориентирование-заданное направление	3		
7	Прохождение технических этапов дистанции-пешеходная-связка. Организация сопровождения и страховки.	3		
8	ТТП- организация сопровождения и страховки в связках, группа. ОФП-Кроссовая и силовая подготовка	3		
9	ТТП- организация сопровождения в связках, группа. ОФП-Кроссовая и силовая подготовка	3		
10	ТТП- организация сопровождения и страховки в связках, группе. ОФП-Кроссовая и силовая подготовка	3		
11	ТТП- организация сопровождения в связках,	3		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
	группа. ОФП-специальная физическая подготовка			
12	Соревнования по спортивному туризму- дистанция-пешеходная-длинная. Ориентирование- выбор пути между этапами	3		
13	ТТП – анализ участия в соревнованиях. ПП-самостоятельное планирование маршрута	3		
14	ТТП- тактика прохождения отдельных этапов дистанций. ОФП-силовая подготовка	3		
15	ТТП- тактика прохождения отдельных этапов дистанций. ОФП-силовая подготовка	3		
16	ТТП- тактика прохождения отдельных этапов дистанций. ОФП-силовая подготовка	3		
17	Подъем по круто наклонному склону- организация, снятие перил. ОФП- интервальный бег.	3		
18	ТТП – анализ участия в соревнованиях. ПП-самостоятельное планирование маршрута	3		
19	Ориентирование- заход-уход с КП. ОФП-силовая подготовка	3		
20	ТТП- Переправа по бревну с перилами. Ориентирование с заданиями	3		
21	ТТП-вертикальный маятник. ОФП-бег по пересеченной местности	3		
22	ТТП-вертикальный маятник. ОФП-Силовая подготовка	3		
23	Ориентирование-измерение расстояний с использованием масштаба. ОФП-Кроссовая подготовка	3		
24	Ориентирование-измерение расстояний с использованием масштаба, быстрое ориентирование	3		
25	ПП- теория электронные сервисы. расчет питания. ОФП– специальная физическая подготовка	3		
26	Ориентирование-измерение расстояний с использованием масштаба. КО-работа с материалами 1 этапа «Мой город-СПб»	3		
27	КО-работа с материалами 1 этапа «Мой город-СПб»	3		
28	Практическое занятие по 1 этапу краеведческого ориентирования.	3		
29	КО – обсуждение вариантов ответов	3		
30	Соревнования по спортивному ориентированию "Снежная тропа"	3		
31	Подготовка к участию в соревнованиях (психологический настрой, тактическая подготовка. ОФП-бег 5 км.	3		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
32	ТТП-тактика прохождения дистанций 2 и 3 класса в целом. ПП- оценка рисков	3		
33	ПП – организация аварийного лагеря. ОФП- координация	3		
34	Ориентирование-азимут с подсчетом шагов. ОФП-интервальный бег с выполнением заданий на этапах (параллельная, вертикальный маятник, организация переправы по бревну-горизонтальный маятник)	3		
35	Ориентирование-азимут с подсчетом шагов. ОФП-интервальный бег с выполнением заданий на этапах (параллельная, вертикальный маятник, организация переправы по бревну-горизонтальный маятник)	3		
36	Ориентирование-азимут с подсчетом шагов. ОФП-интервальный бег с выполнением заданий на этапах (параллельная, вертикальный маятник, организация переправы по бревну-горизонтальный маятник)	3		
37	Ориентирование-Порядок действий в случае потери ориентировки. ОФП– марш -бросок с преодолением естественных препятствий	3		
38	Ориентирование-Порядок действий в случае потери ориентировки. ОФП– марш -бросок с преодолением естественных препятствий	3		
39	Ориентирование-Порядок действий в случае потери ориентировки. ОФП– марш -бросок с преодолением естественных препятствий	3		
40	ПП – прокладка маршрута. Выбор оптимального пути. Организация переправ	3		
41	ПП- оценка рисков. Организация переправ, страховка, сопровождение	3		
42	Ориентирование-комплексное задание по работе с картой с организацией переправ на местности.	3		
43	Ориентирование-комплексное задание по работе с картой с организацией переправ на местности.	3		
44	Ориентирование-комплексное задание по работе с картой с организацией переправ на местности.	3		
45	Соревнования по ориентированию «Снежная тропа»	3		
46	ПП - Планирование, распределение ролей, критические ситуации на маршрутах	3		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
47	ТТП - Теория навесных переправ 3 класса. Понимание конструкции и принципов организации навесных переправ	3		
48	ТТП - Организация станций для навесных переправ на деревьях, комбинированные	3		
49	ТТП - Освоение специальных узлов и петель для организации переправ. ОФП– лыжная подготовка	3		
50	ОФП-лыжная подготовка. ТТП- Натяжение и контроль верёвок на навесных переправах.	3		
51	Итоги полугодия. Анализ участия в соревнованиях. Награждение	3		
52	Тестирование	3		
53	Тестирование	3		
54	Ориентирование. ОФП	3		
55	ОФП-лыжная подготовка. ПП-организация аварийного лагеря	3		
56	ОФП-лыжная подготовка. ТТП – организация нескольких переправ	3		
57	Музейное ориентирование	3		
58	ОФП-лыжная подготовка. ТТП-Бревно, организация маятника	3		
59	ОФП-лыжная подготовка. ТТП-Бревно, организация и съём перил	3		
60	ОФП-лыжная подготовка. ТТП-Бревно, организация сопровождения	3		
61	ОФП-лыжная подготовка. ТТП-Параллельная-навесная переправа, организация сопровождения	3		
62	ОФП-лыжная подготовка. ТТП-Параллельная переправа, организация сопровождения	3		
63	ОФП-лыжная подготовка. ТТП-Жумаринг, спуск по крутонаклонной переправе.	3		
64	ТТП-жумаринг. Спуск по круто наклонной переправе	3		
65	ОФП- лыжная подготовка. ТТП-подъем по крутонаклонной переправе, спуск, страховка	3		
66	Подготовка к соревнованиям	3		
67	ТТП-Работа на отдельных этапах Лыжного туризма. ОФП- лыжная подготовка	3		
68	ТТП-переправа по бревну (организация и съём). ОФП-Лыжная подготовка	3		
69	ТТП-Подготовка к соревнованиям на дистанции "лыжная". Этапы 3 и 2 класса. ОФП-лыжная подготовка	3		
70	ТТП-Подготовка к соревнованиям на дистанции "лыжная". Этапы 1 и 2 класса. ОФП-лыжная подготовка	3		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
71	ТТП-Подготовка к соревнованиям на дистанции "лыжная". Этапы 3 и 2 класса. ОФП-лыжная подготовка	3		
72	ТТП-Подготовка к соревнованиям на дистанции "лыжная". Этапы 3 и 2 класса. ОФП-лыжная подготовка	3		
73	ТТП-Подготовка к соревнованиям на дистанции "лыжная". Этапы 3 и 2 класса. ОФП-лыжная подготовка	3		
74	ТТП-Подготовка к соревнованиям на дистанции "лыжная". Этапы 3 и 2 класса. ОФП-лыжная подготовка	3		
75	ТТП-Подготовка к соревнованиям на дистанции "лыжная". Этапы 3 и 2 класса. ОФП-лыжная подготовка	3		
76	Соревнования по спортивному туризму-дистанции-лыжные	3		
77	ОФП- лыжная подготовка. ТТП-подъем по крутонаклонной переправе, спуск, страховка	3		
78	Музейное ориентирование. Работа с картой и вопросами квеста	3		
79	Обсуждение прохождения этапов квеста музейного ориентирования.	3		
80	Ориентирование-порядок действия в случае потери ориентировки. ОФП– кроссовая подготовка	3		
81	ОФП-кроссовая и силовая подготовка	3		
82	ТТП-отработка навыков движения по техническим этапам. СФП.	3		
83	Ориентирование- Измерение расстояний на карте и местности. ТТП – организация комбинированных переправ	3		
84	ТТП- Отработка взаимодействия в команде дистанции-пешеходная группа	3		
85	ОФП-игровое занятие. ТТП – организация и прохождение комбинированных переправ.	3		
86	Ориентирование-Измерение расстояний по карте с подсчетом шагов на местности. ОФП– сила и координация	3		
87	ТТП- Отработка взаимодействия в команде дистанции-пешеходная группа. Тактика.	3		
88	ОФП- кроссовая подготовка. СТП - навесная переправа, организация сопровождения, тактика	3		
89	ОФП- кроссовая подготовка. СТП - навесная переправа, организация сопровождения, тактика	3		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
90	ОФП- кроссовая подготовка. СТП - параллельные перила, организация сопровождения, распределение ролей в команде.	3		
91	СТП - оборудование тренировочного полигона. Организация и съём перил на дистанциях 2 и 3 класса, круто наклонные переправы, страховка	3		
92	Музейное ориентирование ориентирование с заданием	3		
93	Музейное ориентирование. Итоги прохождения маршрута-квеста.	3		
94	СТП - оборудование тренировочного полигона. Организация и съём перил на дистанциях 2 и 3 класса, круто наклонные переправы, страховка	3		
95	Ориентирование-тренировка навыка работы с картой. ПП- планирование маршрута, аварийные выходы	3		
96	СТП - Техника движения по вертикальным и наклонным перилам, страховка	3		
97	СТП - навесные переправы:организация, съём, страховка	3		
98	ТТП-тактика прохождения дистанции-длинная-группа.	3		
99	ТТП-тактика прохождения дистанции-длинная-группа.	3		
100	СТП-подготовка к Региональным соревнованиям по спорт.туризму	3		
101	ТТП-комбинированные этапы с сопровождением и страховкой, восстановлением.	3		
102	ТТП-комбинированные этапы с сопровождением и страховкой, восстановлением.	3		
103	ТТП-комбинированные этапы с сопровождением и страховкой, восстановлением.	3		
104	ТТП-комбинированные этапы с сопровождением и страховкой, восстановлением.	3		
105	ТТП-комбинированные этапы с сопровождением и страховкой, восстановлением.	3		
	СТП - отработка отдельных этапов дистанции и в целом Заход и выход с этапов ПП-составление меню с калорийностью к предстоящему походу	3		
106	СТП - отработка отдельных этапов дистанции и в целом Заход и выход с этапов, ОФП-	3		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
	переменный бег			
107	СТП - отработка отдельных этапов дистанции и в целом Заход и выход с этапов, ОФП-переменный бег. ПП- Питание, тур.быт	3		
108	Тестирование по ОФП	3		
109	Тестирование- дистанции	3		
110	Тестирование – ориентирование. Подготовка к летним выездам	3		
	<u>Летние мероприятия 44 недели</u>			
1 день	Лодочный поход	6		
2 день	Лодочный поход	6		
3 день	Лодочный поход	6		
4 день	Лодочный поход	6		
5 день	Лодочный поход	6		
6 день	Лодочный поход	3		
	Итого	33		
1 день	УТС – по подготовке и участию во Всероссийских соревнованиях.	6		
2 день	УТС – по подготовке и участию во Всероссийских соревнованиях.	6		
3 день	УТС – по подготовке и участию во Всероссийских соревнованиях.	6		
4 день	УТС – по подготовке и участию во Всероссийских соревнованиях.	6		
5 день	УТС – по подготовке и участию во Всероссийских соревнованиях.	6		
	Итого	30		
	Всего:	396		

Рабочая программа «Многоликий туризм 3 год (396 часов)

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 135 минут на базе школы. Выезд в оздоровительный лагерь (осень, зима, весна) с целью закрепления и совершенствования знаний, полученных на теоретических и практических занятиях.

Количество детей в группе – 10 человек. Возраст учащихся 14 - 17 лет.

Задачи:

1. Освоить технику прохождения препятствий 3 класса сложности (навесные переправы 30 м, вертикальные подъёмы до 7 м, комбинированные этапы) в естественных условиях

2. Научиться выполнять роль заместителя руководителя похода в 3–4-дневных походах с распределением обязанностей и принятием тактических решений
3. Овладеть навыками спортивного ориентирования на уровне, позволяющем выполнить нормативы спортивного разряда
4. Научиться анализировать и корректировать тактику прохождения дистанций на основе разбора ошибок

Развивающие:

1. Развить выносливость, силу, координацию и ловкость, необходимые для прохождения пешеходных дистанций
2. Развить пространственное мышление и способность к ориентированию в незнакомой местности
3. Развить навыки взаимодействия в команде, распределения ролей и взаимопомощи при прохождении препятствий

Воспитательные

1. Воспитать бережное отношение к природе через соблюдение принципа «Не оставляй следа» в походах
2. Воспитать уважение к историко-культурному наследию родного края через изучение памятных мест на маршрутах и в городе.
3. Воспитать чувство ответственности за безопасность товарищей при прохождении препятствий в связке

Планируемые результаты

Предметные:

1. Освоят технику прохождения препятствий 3 класса сложности (навесные переправы 30 м, вертикальные подъёмы 8–12 м, комбинированные этапы) в естественных условиях
2. Будут выполнять роль заместителя руководителя похода в 3–4-дневных походах с распределением обязанностей и принятием тактических решений
3. Овладеют навыками спортивного ориентирования на уровне, позволяющем выполнить нормативы спортивного разряда
4. Будут анализировать и корректировать тактику прохождения дистанций на основе разбора ошибок

Метапредметные

1. Разовьют устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности и виду спорта «Спортивный туризм дистанции-пешеходные»;
2. Освоят способы самодисциплины, терпения, решительности, смелости, уверенности, лидерских, волевых, адаптационных качеств, навыков планирования и достижения цели
3. Овладеют высоким уровнем специальной технической и физической подготовки, необходимой для успешного преодоления дистанций по спортивному туризму 2 и 3 класса.

Личностные

1. Сформируют высокий уровень спортивной этики;
2. Воспитают в себе патриотизм, уважение к истории и культуре нашей страны;
3. Овладеют культурой безопасности и осознанным подходом к риску.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (3 часа)

Теория (3 ч):

Цели и задачи 3-го года обучения: Подготовка к выполнению нормативов спортивных разрядов (1 разряд) на дистанциях 3 класса сложности через углублённое освоение техники, тактики. • Освоение техники препятствий 3 класса (переправы 30+ м, вертикальные участки 8–12 м)

- Самостоятельное планирование и руководство 3–4-дневными походами
- Участие в региональных и всероссийских соревнованиях с рейтингом ≥ 25 баллов
- Создание краеведческого проекта «Мой маршрут»

Инструктаж по технике безопасности

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) (82 часов)

Теоретический материал (4)

Понятие о силовой, аэробная выносливости. Психической устойчивости.

Самоконтроль и восстановление: Пульсометрия. Измерение пульса до/после нагрузки для оценки тренированности. Субъективная шкала утомления Активное восстановление. Лёгкие нагрузки в дни отдыха для ускорения восстановления

Практика (78)

Специальная физическая подготовка для дистанций 3 класса

Силовая подготовка:

- Подтягивания на перекладине (различные хваты)
- Выходы силой на две руки
- Отжимания на одной руке (подготовка)
- Приседания со штангой/рюкзаком (15–20 кг)

Выносливость

- Бег по пересечённой местности с рюкзаком (до 5 кг)
- Интервальный бег (400 м бег — 200 м ходьба × 8)
- Марш-броски с преодолением естественных препятствий 5-10 км.

Координация

- Ходьба по узкому бревну с грузом на голове (0,5 кг)
- Упражнения на неустойчивых поверхностях (бревно, камни)

Лыжная подготовка (зимний период)

- Свободный стиль (коньковый ход), Техника подъёма «лесенкой» на крутых склонах, Торможение «плугом» и «упором» на скорости,

Тактика

- Распределение сил на дистанции, Выбор оптимальной лыжни в зависимости от рельефа

Взаимодействие в группе при движении на лыжах, Участие в лыжных соревнованиях

3. Тактико-техническая подготовка (ТТП) (174 часов)

Теоретический материал (14)

Классификация препятствий 3 класса сложности

Навесная переправа: Преодоление водной преграды или оврага по верёвке на высоте до 5 м

Длина: 30–50 м, Высота над водой/землёй: 3–5 м, Двойная страховка, Организация точек на параллельной переправе. Вертикальный подъём: Подъём по естественной скальной стене с использованием зацепов и верёвки высота 8 метров, Угол наклона: 80–90°, минимум 3 промежуточные точки страховки. Вертикальный спуск (дюльфер): Спуск по вертикальной поверхности с контролем скорости через силу трения, высота до 8 метров, Угол наклона: 85–90°, • Двойная страховка сверху + само страховка, Подъёмы по скалодрому.

Комбинированный этап

Последовательное преодоление 3–4 препятствий с обязательной страховкой.

Практика (160)

Тактика прохождения дистанции 3 класса

Планирование (Анализ карты дистанции до старта (если доступна), Распределение ролей с учётом сильных сторон каждого участника: лидер, страхующий 1, страхующий 2, замыкающий. Прохождение (лидер, страхующий, замыкающий, вербальная связь между участниками). Критические ситуации (ненадежная точка, травм участника, ухудшение погоды),

Техника прохождения препятствий 3 класса

Навесная переправа 30 м: Разведка местности с обоих берегов, Организация станций с 3 независимыми точками крепления каждая, Натяжение основной и страховочной верёвок с контролем провисания (≤ 1 м на 10 м длины), Проверка всех узлов и креплений двумя участниками, прохождение с само страховкой, Контроль натяжения верёвок при длительном использовании группой.

Вертикальный подъём 8 м, Осмотр скальной стены на наличие трещин и осыпающихся участков, организация нижней станции с двойным креплением

Использование жумара для облегчения подъёма по верёвке, Фиксация на верхней станции и организация страховки для следующих участников. Спуск «дюльфером».

4. Походная практика (33 часов):

Теория: (10) Самостоятельное планирование маршрута, Изучение района, Анализ топографических карт 1:50 000 и 1:100 000, изучение гидрологической сети (реки, озёра, болота), оценка рельефа (перепады высот, крутизна склонов), выявление потенциальных опасностей (обрывы, завалы, болота). Карты Росреестра в электронном виде, • Сервисы: nakarte.me, gpsies.com, • Спутниковые снимки (Google Earth). Прокладка маршрута: Выбор оптимального пути с учётом протяженности и перепада высот. Наличие источников воды, мест для ночёвок (ровные площадки, дрова), нанесение маршрута на карту с контрольными точками каждые 5 км. Карта 1:50 000 с нанесённым маршрутом, • GPS-трек в формате GPX, • Азимуты между контрольными точками

Практика (23)

Расчёт рациона: Суточная калорийность: 4 000–4 500 ккал на человека, распределение по приёмам пищи, запас на непредвиденные обстоятельства: калькулятор калорийности продуктов, весовой расчёт ($\leq 1,5$ кг продуктов на человека в день)

Оценка рисков: Составление списка потенциальных опасностей: погодные условия, сложные препятствия на маршруте, удалённость от населённых пунктов (> 20 км), Разработка плана действий для каждой угрозы, походные должности: руководитель, старший связки, штурман, медик.

Организация аварийного лагеря:

Вынужденная ночёвка: выбор защищённого места (овраг, густой кустарник), организация укрытия из подручных материалов (тарп, ветки, мох), разведение костра для обогрева и сигнализации, распределение обязанностей в группе (охрана, дежурство), травма участника, первая помощь, вызов помощи. Транспортировка. Планирование маршрута: самостоятельная прокладка по карте 1:50 000 с нанесением КП каждые 5 км, организация лагеря в сложных условиях (дождь, ветер, снег), приготовление горячего питания для группы из 8 человек в условиях дождя/ветра, выполнение руководящих должностей, ротация должностей в ходе учебных походов с последующей самооценкой и оценкой педагога, полное выполнение обязанностей без критических замечаний, организация аварийного лагеря (организация укрытия и костра в условиях имитации вынужденной ночёвки (время 17:00, температура $+5^{\circ}\text{C}$, дождь).

5. Подготовка к участию в соревнованиях (11)

Теория (3): нормативы спортивных разрядов, тактика прохождения дистанций по спортивному туризму (личная, связка, группа) на коротких и длинных дистанциях. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Практика (8): общая физподготовка (бег, силовые), отработка базовой техники преодоления препятствий: Отработка специфических препятствий 3 класса. Контрольные дистанции 2–3 класса. Тактические тренировки (распределение сил. Психологическая подготовка. Участие в отборочных стартах. Активное восстановление. Анализ результатов

6. Спортивное ориентирование (57 часа)

Теория: (7) Спортивные карты масштаба 1:10 000 (горизонтالي, растительность, проходимость, искусственные объекты.

Практика (50): Выбор маршрута между КП, потеря ориентировки, заход-уход с КП. Быстрое ориентирование: Поиск 5 КП на небольшом полигоне ($0,5 \text{ км}^2$) с акцентом на скорость. Точное ориентирование: Поиск КП в сложном рельефе (скальники, овраги) с акцентом на точность, ночной поиск - Поиск 6 КП в условиях сумерек/ночи с использованием фонаря, ориентирование в движении, непрерывное движение с одновременным чтением карты без остановок.

7. Краеведческое ориентирование (30 часов)

Теория – изучение материалов по краеведению по предложенным темам (18)

Практика (12 часов)

Каждая экскурсия включает практическое задание по ориентированию и изучение краеведческого материала для ответов на вопросы квеста «Мой город-Санкт-Петербург».

Учебный график

Период	Продолжительность	Режим занятий	Объём часов	Примечание
Учебный период	37 недель (сентябрь — май)	•3 занятия × 3 ч в неделю (очная форма)	333 ч	Освоение дистанций 3 класса в естественных условиях
	333 ч	УТС - Освоение дистанций 3 класса в естественных условиях с участием во Всероссийских соревнованиях; Лодочный поход	63 ч	Участие во Всероссийских соревнованиях.10
ИТОГО	44 недели		396 ч	ИТОГО

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения (396 часов)

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. (цели, задачи, инструктажи по Т.Б.)	3		
2	ТТП-Тактика работы на дистанции в группе.	3		
3	ОФП-комплекс ОРУ перед стартом. Тестирование	3		
4	ТТП- связка . Отработка отдельных этапов.	3		
5	. Ориентирование-теория (горизонталь, проходимость, искусственные объекты)	3		
6	ТТП-дистанция-пешеходная-связка.	3		
7	ТТП- Прохождение технических этапов дистанции-пешеходная-связка. Организация сопровождения и страховки.	3		
8	ТТП- организация сопровождения и страховки в связках, группа. ОФП-Кроссовая и силовая подготовка	3		
9	ОФП-Кроссовая и силовая подготовка	3		
10	ТТП- организация сопровождения и страховки в связках, группе.	3		
11	ОФП-специальная физическая подготовка	3		
12	Соревнования по спортивному туризму- дистанция-пешеходная-длинная. Ориентирование- выбор пути между этапами	3		
13	ТТП – анализ участия в соревнованиях.	3		
14	ОФП-силовая подготовка	3		
15	ОФП-силовая подготовка	3		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
16	ТТП- тактика прохождения отдельных этапов дистанций.	3		
17	Подъем по круто наклонному склону- организация, снятие перил.	3		
18	ПП- самостоятельное планирование маршрута	3		
19	Ориентирование- заход-уход с КП.	3		
20	Ориентирование с заданиями	3		
21	ТТП-вертикальный маятник. ОФП-бег по пересеченной местности	3		
22	ОФП-Силовая подготовка	3		
23	Ориентирование-измерение расстояний с использованием масштаба.	3		
24	Ориентирование-измерение расстояний с использованием масштаба,	3		
25	ПП- теория электронные сервисы. расчет питания.	3		
26	КО-работа с материалами 1 этапа «Мой город- СПб»	3		
27	КО-работа с материалами 1 этапа «Мой город- СПб»	3		
28	Практическое занятие по 1 этапу краеведческого ориентирования.	3		
29	КО – обсуждение вариантов ответов	3		
30	Соревнования по спортивному ориентированию "Снежная тропа"	3		
31	ОФП-бег 5 км.	3		
32	ТТП-тактика прохождения дистанций 2 и 3 класса в целом.	3		
33	ПП – организация аварийного лагеря. ПП- оценка рисков	3		
34	ОФП-интервальный бег с выполнением заданий на этапах (параллельна, вертикальный маятник, организация переправы по бревну- горизонтальный маятник)	3		
35	Ориентирование-азимут с подсчетом шагов.	3		
36	ОФП-интервальный бег с выполнением заданий на этапах (параллельна, вертикальный маятник, организация переправы по бревну- горизонтальный маятник)	3		
37	Ориентирование-Порядок действий в случае потери ориентировки.	3		
38	ОФП– марш -бросок с преодолением естественных препятствий	3		
39	. ОФП– марш -бросок с преодолением естественных препятствий	3		
40	ПП – прокладка маршрута. Выбор	3		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
	оптимального пути.			
41	ПП- оценка рисков.	3		
42	Ориентирование-комплексное задание по работе с картой с организацией переправ на местности.	3		
43	ТТП - Организация навесных переправ на деревьях, комбинированные	3		
44	ТТП - Организация навесных переправ на деревьях, комбинированные	3		
45	Соревнования по ориентированию «Снежная тропа»	3		
46	ПП - Планирование, распределение ролей, критические ситуации на маршрутах	3		
47	ТТП - Теория навесных переправ 3 класса. Понимание конструкции и принципов организации навесных переправ	3		
48	ТТП - Организация навесных переправ на деревьях, комбинированные	3		
49	ТТП - Освоение специальных узлов и петель для организации переправ.	3		
50	ОФП-лыжная подготовка. ТТП- Натяжение и контроль верёвок на навесных переправах.	3		
51	Итоги полугодия. Анализ участия в соревнованиях. Награждение	3		
	Итого 17 недель	153		
52	Тестирование	3		
53	Тестирование	3		
54	Ориентирование.	3		
55	ОФП-лыжная подготовка.	3		
56	ОФП-лыжная подготовка	3		
57	Музейное ориентирование	3		
58	ОФП-лыжная подготовка.	3		
59	ОФП-лыжная подготовка.	3		
60	ТТП-Бревно, организация сопровождения	3		
61	ТТП-Параллельная-навесная переправа, организация сопровождения	3		
62	ОФП-лыжная подготовка.	3		
63	ОФП-лыжная подготовка. ТТП-Жумаринг, спуск по круто наклонной переправе.	3		
64	ТТП-жумаринг. Спуск по круто наклонной переправе	3		
65	ТТП-подъем по круто наклонной переправе, спуск, страховка	3		
66	Подготовка к соревнованиям дистанции-лыжные	3		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
67	ТТП-Работа на отдельных этапах дистанции-лыжная	3		
68	ТТП-переправа по бревну (организация и съем перил	3		
69	ТТП-Подготовка к соревнованиям на дистанции "лыжная".	3		
70	ТТП-Подготовка к соревнованиям на дистанции "лыжная". 2 класса.	3		
71	ТТП-Подготовка к соревнованиям на дистанции "лыжная". 2 класса.	3		
72	ТТП-Подготовка к соревнованиям на дистанции "лыжная". 2 класса.	3		
73	ТТП-Подготовка к соревнованиям на дистанции "лыжная". 2 класса.	3		
74	ТТП-Подготовка к соревнованиям на дистанции "лыжная". 2 класса.	3		
75	ТТП-Подготовка к соревнованиям на дистанции "лыжная". 2 класса.	3		
76	Соревнования по спортивному туризму-дистанции-лыжные	3		
77	ОФП– кроссовая подготовка	3		
78	Музейное ориентирование. Работа с картой и вопросами квеста	3		
79	Обсуждение прохождения этапов квеста музейного ориентирования.	3		
80	Ориентирование-порядок действия в случае потери ориентировки.	3		
81	ОФП-кроссовая и силовая подготовка	3		
82	ТТП-отработка навыков движения по техническим этапам.	3		
83	Ориентирование- Измерение расстояний на карте и местности.	3		
84	ТТП- Отработка взаимодействия в команде дистанции-пешеходная группа	3		
85	ОФП-игровое занятие. ТТП – организация и прохождение комбинированных переправ.	3		
86	Ориентирование-Измерение расстояний по карте с подсчетом шагов на местности. ОФП– сила и координация	3		
87	ТТП- Отработка взаимодействия в команде дистанции-пешеходная группа. Тактика.	3		
88	ОФП- кроссовая подготовка.	3		
89	ОФП- кроссовая подготовка.	3		
90	ТТП - параллельные перила, организация сопровождения, распределение ролей в команде.	3		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
91	ТТП - оборудование тренировочного полигона. Организация и съём перил на дистанциях 2 и 3 класса, круто наклонные переправы, страховка	3		
92	Музейное ориентирование ориентирование с заданием	3		
93	Музейное ориентирование. Итоги прохождения маршрута-квеста.	3		
94	ТТП - оборудование тренировочного полигона. Организация и съём перил на дистанциях 2 и 3 класса, круто наклонные переправы, страховка	3		
95	ПП- планирование маршрута, аварийные выходы	3		
96	ТТП - Техника движения по вертикальным и наклонным перилам, страховка	3		
97	ТТП - навесные переправы: организация, съём, страховка	3		
98	ТТП-тактика прохождения дистанции-длинная-группа.	3		
99	ТТП-тактика прохождения дистанции-длинная-группа.	3		
100	ТТП-подготовка к Региональным соревнованиям по спорт.туризму	3		
101	ТТП-комбинированные этапы с сопровождением и страховкой, восстановлением.	3		
102	ТТП-комбинированные этапы с сопровождением и страховкой, восстановлением.	3		
103	ТТП-комбинированные этапы с сопровождением и страховкой, восстановлением.	3		
104	ТТП-комбинированные этапы с сопровождением и страховкой, восстановлением.	3		
105	ТТП-комбинированные этапы с сопровождением и страховкой, восстановлением.	3		
	ТТП - отработка отдельных этапов дистанции и в целом Заход и выход с этапов ПП-составление меню с калорийностью к предстоящему походу	3		
106	ПП-составление меню с калорийностью к предстоящему походу	3		
107	ПП-составление меню с калорийностью к предстоящему походу, групповое снаряжение	3		
108	Тестирование по ОФП	3		
109	Тестирование- дистанции	3		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
110	Тестирование – ориентирование. Подготовка к летним выездам	3		
111	Сбор снаряжения и подготовка продуктов к летним мероприятиям	3		
	Итого 20 недель	180		
	<u>Летние мероприятия 44 недели</u>			
1 день	Лодочный степенной поход	6		
2 день	Лодочный степенной поход	6		
3 день	Лодочный степенной поход	6		
4 день	Лодочный степенной поход	6		
5 день	Лодочный степенной поход	6		
6 день	Лодочный степенной поход	6		
	Итого	36		
1 день	УТС – по подготовке и участию во Всероссийских соревнованиях. (ориентирование, ТТП)	6		
2 день	УТС – по подготовке и участию во Всероссийских соревнованиях. (ТТП, ОФП)	6		
3 день	УТС – по подготовке и участию во Всероссийских соревнованиях. (ТТП, Ориентирование)	6		
4 день	УТС – по подготовке и участию во Всероссийских соревнованиях. (ТТП, Ориентирование)	6		
5 день	УТС – по подготовке и участию во Всероссийских соревнованиях. (ОФП, ТТП)	6		
	Итого	30		
	Всего:	396		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии

- Педагогика сотрудничества — организация совместной деятельности обучающихся в связках, звеньях и командах при прохождении препятствий и походной деятельности;
- Личностно-ориентированный подход — дифференциация нагрузки и задач с учётом физических возможностей, уровня подготовки и психологических особенностей каждого обучающегося;
- Развивающее обучение — формирование не только туристских навыков, но и когнитивных способностей (ориентирование, тактическое мышление, принятие решений в условиях неопределённости);
- Коллективная система обучения (КСО) — взаимообучение в парах сменного состава при отработке техники завязывания узлов, страховки, сопровождения, работы со снаряжением;
- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) — использование цифровых карт (Google Maps, OSM), GPS-навигаторов, фото/видеофиксации техники прохождения препятствий, онлайн-платформ для подготовки к краеведческим заданиям;
- Здоровьесберегающие технологии — соблюдение режима нагрузки и отдыха, дозирование физических упражнений, профилактика травматизма, организация правильного питания в походных условиях;
- Квест-технологии — проведение учебных маршрутов с выполнением краеведческих и технических заданий на контрольных точках (в том числе в формате «туристского квеста»).

Методы

№	Группа методов	Методы	Направленность
1	Словесные	Рассказ, беседа, лекция, инструктаж, доклад обучающегося	Формирование теоретических знаний, передача опыта, объяснение техники безопасности
2	Наглядные	Демонстрация приёмов работы со снаряжением, показ техники прохождения препятствий, использование карт, схем, видеофильмов, мастер-классы	Развитие наблюдательности, формирование зрительного образа правильного выполнения действий
3	Практические	Тренировочные упражнения, отработка элементов дистанции, участие в соревнованиях и походах	Формирование и закрепление практических навыков, применение знаний в реальных условиях
4	Эвристические (проблемные)	Экскурсии, краеведческие исследования, анализ походных ситуаций, решение тактических задач на местности	Развитие самостоятельного мышления, умения анализировать, выделять главное, принимать решения в нестандартных ситуациях
5	Самостоятельной работы	Работа с литературой и картами, подготовка докладов/презентаций о краеведческих объектах, выполнение индивидуальных заданий, реализация личных туристских проектов	Формирование самообразовательных компетенций, ответственности, инициативности

№	Группа методов	Методы	Направленность
6	Игровые	Спортивно-тактические игры, туристские эстафеты, квесты на местности, участие в туристской художественной самодеятельности (ТХС)	Развитие командного взаимодействия, мотивации, эмоциональной включённости в процесс обучения
7	Взаимообучение	Работа в парах сменного состава, обучение в связках (старший — младший), защита проектов перед группой	Формирование коммуникативных навыков, закрепление знаний через преподавание, развитие лидерских качеств

Дидактическое обеспечение программы

Тип материала	Содержание и назначение
Видеоматериалы	Демонстрация техники прохождения препятствий, организация лагеря, работа со снаряжением (хранятся на защищённом облачном ресурсе/платформе учреждения)
Фотоматериалы	Иллюстрации технических приёмов, объектов краеведения, примеры правильного/неправильного выполнения действий
Электронные карты	Работа с сервисами Google Maps, OpenStreetMap для подготовки к походам и соревнованиям по ориентированию
Специальная литература	Методические пособия по спортивному туризму, краеведческие издания о регионе, материалы по технике безопасности
Учебные полигоны	Специально оборудованный участок местности для отработки ориентирования и прохождения препятствий в естественных условиях
Факультативный модуль "Многообразие туристских дисциплин" (водный) объёмом 4-8 часов	«Ознакомительный характер, не входит в зачётные нормативы».

Интернет-ресурсы

1. Туристско-спортивный союз России (ТССР) — <https://tssr.ru>
2. Нормативные документы, календарь соревнований, методические материалы по спортивному туризму.
3. Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга — <https://rfstspb.ru>
4. Региональные соревнования, судейские назначения, информация о подготовке юных туристов.
5. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения (ФЦДЮТиК) — <https://fcdutik.ru>

Методические рекомендации, программы ДОП, материалы по безопасности.

Спортивное ориентирование

1. Ориентирование в Санкт-Петербурге и Ленинградской области — <https://o-site.spb.ru>
2. Календарь соревнований, карты, результаты стартов по спортивному ориентированию.

Учебно-методические ресурсы

1. Студенческий туристский клуб «Скиталец» — <https://skitalets.ru>
2. Отчёты о походах, описания маршрутов Ленинградской области, фото/видеоматериалы.

3. Сервис подготовки к походу «Предпоход» — <https://predpohod.ru>
4. Чек-листы снаряжения, советы по планированию маршрутов, рекомендации по безопасности.

Краеведческие ресурсы

1. ГБОУ ДО «Центр детского туризма и краеведения „Балтийский берег“» — <https://balticberreg.ru>
2. Материалы о деятельности учреждения, краеведческие проекты, фотоархив походов.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

Нормативно-правовые документы

1. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные требования по спортивному туризму) : приказ Минспорта России от 07.07.2023 № 510 // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.03.2026).
2. Концепция развития дополнительного образования детей : распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р // Собрание законодательства РФ. — 2014. — № 38. — Ст. 5104.
3. Правила соревнований по виду спорта «Спортивный туризм» : приказ Минспорта России от 14.07.2022 № 585 (в ред. от 14.07.2022) // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.03.2026).
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года : распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р // Собрание законодательства РФ. — 2015. — № 24. — Ст. 3436.

Методика и теория спортивного туризма

1. Дрогов, И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учеб.-метод. пособие / И. А. Дрогов. — М. : ФГБУ «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», 2004. — 96 с.
2. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов. — М. : ФГБУ «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», 2006. — 144 с.
3. Константинов, Ю. С. Педагогика школьного туризма : учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования РФ, 2002. — 128 с.
4. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов / Э. Н. Кодыш. — М. : Физкультура и спорт, 2008. — 160 с.
5. Федотов, Ю. Н. Детско-юношеский туризм : учебник для вузов / Ю. Н. Федотов, Ю. С. Константинов ; под ред. В. А. Таймазова. — СПб. : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2013. — 256 с.

Техника и безопасность пешеходного туризма

1. Алексеев, А. А. Питание в туристском походе / А. А. Алексеев. — М. : Советский спорт, 2011. — 80 с.
2. Косторуб, А. Н. Медицинский справочник туриста / А. Н. Косторуб. — М. : Профиздат, 1987. — 208 с.
3. Маслов, А. Г. Способы автономного выживания человека в природе / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, В. Н. Латчук. — М. : Академия, 2004. — 224 с.
4. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб. : Петрополис, 2012. — 144 с.
5. Организация и подготовка туристского похода. — М. : Центр развития инновационных библиотечных технологий «Турист», 1986. — 112 с.
6. Шальков, Ю. Л. Здоровье туриста / Ю. Л. Шальков. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 160 с.
7. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб. : Петрополис, 2013. — 184 с.

Спортивное ориентирование

1. Бурцев, В. П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования / В. П. Бурцев. — М. : Академ Принт, 2012. — 64 с.
2. Ганопольский, В. И. Туризм и спортивное ориентирование : учебник / В. И. Ганопольский. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.
3. Гоголицын, Ю. Памятники архитектуры Ленинградской области / Ю. Гоголицын, Т. Гоголицына. — Л. : Стройиздат, 1987. — 288 с.
4. Гусенцова, Т. Путешествия по Выборгской стороне / Т. Гусенцова, И. Добрынина. — СПб. : Остров, 2007. — 160 с.
5. Даринский, А. В. География Ленинградской области / А. В. Даринский. — СПб. : Глагол, 2001. — 320 с.
6. Казанцев, С. А. Теория и методика спортивного ориентирования : учебник / С. А. Казанцев. — СПб. : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2013. — 240 с.
7. Краеведение (Ленинградская область / Санкт-Петербург)
8. Плечко, Л. А. Водные маршруты Ленинградской области / Л. А. Плечко. — Л. : Лениздат, 1978. — 192 с.
9. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование / В. И. Тыкул. — М. : Просвещение, 2010. — 96 с.

Справочные материалы (для ознакомления)

Примечание: источники по горному, лыжному и водному туризму включены как вспомогательные для расширения кругозора педагога, но не являются основой программы «Пешие дистанции».

1. Захаров, П. П. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 2 : Методика обучения / П. П. Захаров. — М. : Физкультура и спорт, 2003. — 144 с.
2. Нетков, П. Азбука одноверёвочной техники / П. Нетков. — София : Медицина и физкультура, 1981. — 128 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Туристская подготовка и безопасность

1. Алексеев, А. А. Питание в туристском походе / А. А. Алексеев. — М. : Советский спорт, 2011. — 80 с.
2. Андреев, Г. Г. Первая помощь в походе : справочник для школьников / Г. Г. Андреев. — СПб. : Питер, 2005. — 96 с.
3. Балабанов, И. В. Узлы : справочник туриста / И. В. Балабанов. — М. : Физкультура и спорт, 1998. — 64 с. : ил.
4. Физическая тренировка в туризме : учеб.-метод. пособие для юных туристов. — М. : Физкультура и спорт, 2011. — 112 с.

Краеведение (Ленинградская область / Санкт-Петербург)

1. Даринский, А. В. География Ленинградской области / А. В. Даринский. — СПб. : Глагол, 2001. — 320 с.
2. Гусенцова, Т. Путешествия по Выборгской стороне / Т. Гусенцова, И. Добрынина. — СПб. : Остров, 2007. — 160 с.
3. Хазанович, К. К. Геологические памятники Ленинградской области / К. К. Хазанович. — Л. : Лениздат, 1982. — 144 с.

Справочные издания

1. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов / Э. Н. Кодыш. — М. : Физкультура и спорт, 2008. — 160 с.
2. Энциклопедия туриста / под ред. В. С. Русакова. — М. : Большая российская энциклопедия, 1993. — 672 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Интерактивные карты OpenStreetMap // OpenStreetMap Foundation. — Режим доступа: <https://www.openstreetmap.org> (дата обращения: 15.03.2026).

2. Карта Орион : мобильное приложение для обучения ориентированию. — Версия 3.5. — Режим доступа: <https://play.google.com/store/apps/details?id=ru.orion.map> (дата обращения: 15.03.2026).

3. Официальный сайт Минспорта России // Министерство спорта Российской Федерации. — Режим доступа: <https://минспорт.рф> (дата обращения: 15.03.2026).

4. Правила соревнований по спортивному туризму (действующая редакция) // Официальный интернет-портал правовой информации. — Режим доступа: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.03.2026).

Электронные образовательные ресурсы

Тема/раздел	ресурс	ссылка
Спортивное ориентирование		
Спортивное ориентирование: (книга обучение ориентированию)	Спортивное ориентирование в Мурманской области	https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-04-24
Ориентирование - тестирование	Он-лайн тесты по условным знакам спортивного ориентирования	https://onlinetestpad.com/ru/testview/307025-napravlenie-dvizheniya-po-sportivnoj-karte
Тактико-техническая подготовка (соревнования в закрытых помещениях)	Видеоролик	https://vk.com/video-1065545_456239042
Движение по вертикальной веревке (жумаринг)	Видеоролик	https://vk.com/video-43656618_164221552
Спортивный туризм- дистанции-лыжные	Видеоролик	https://vk.com/club215948602?z=video-215948602_456239058%2Fe51ea730514ffc61b2
Походная практика:		
Организация бивака и бивачных работ	презентация	https://clck.ru/3ScsrG
Организация бивака: укрытие из тента и самонадувающийся коврик	Видеоролик	https://clck.ru/3Sctcb
Личное и групповое снаряжение	Презентация	https://ppt-online.org/1170125
Меню для походов. Готовая раскладка	Статья	https://forma-odezhda.com/encyclopedia/menyu-dlya-pohodov--gotovaya-raskladka/
Краеведческое ориентирование	Сайт городского координационного центра по физкультурной работе с образовательными организациями	https://fsr.balticbereg.ru/

Тема/раздел	ресурс	ссылка
Общая физическая подготовка		
Кроссовая подготовка (теория)	Видеоролик	https://yandex.kz/video/preview/11783228895768906002

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения

Виды и формы контроля

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 3 раза в год (*входной* - в начале учебного года, *промежуточный* - в середине учебного года, *итоговый* - в конце учебного года). Она проводится по 15 показателям:

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2- высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий, незначительный уровень).

Система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности

Диагностика результатов по показателям

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого полугодия). Она проводится по 15 показателям (по 5 в каждой области):

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий, незначительный уровень).

На 1 году обучения учащиеся могут быть оценены по следующим показателям: высокий, средний, низкий.

O1: Сформированность системы знаний по различным видам туризма познакомился на практике с "дистанцией пешеходной" и "пешеходным маршрутом" (походом выходного дня), знает чем отличаются, может перечислить этапы дистанции познакомился на практике с "дистанцией пешеходной" и "пешеходным маршрутом" (походом выходного дня) познакомился на тренировке с "дистанцией пешеходной" и "пешеходным маршрутом" в теории

O2: Знания туристских возможностей и достопримечательностей различных районов России посещал и может рассказать и показать на карте Ленинградской области более 2-х туристских объектов посещал и может назвать 1-2 туристских объекта Ленинградской области посещал 1-2 туристских объекта Ленинградской области

O3: Умения необходимые для организации и безопасного совершения туристских мероприятий всегда выполняет требования руководителя, знает и соблюдает правила техники безопасности умеет выполнять требования руководителя, соблюдает правила техники безопасности не всегда выполняет требования руководителя, соблюдает правила техники безопасности

O4: Техника и тактика прохождения пешеходных дистанций умеет разворачивать карту по компасу, ориентироваться по дорожной сети, справляется с прохождением всех этапов пешеходной дистанции 1 класса в контрольное время умеет разворачивать карту по компасу,

справляется с прохождением всех этапов пешеходной дистанции не может следить за ориентацией карты, испытывает затруднения на некоторых этапах пешеходной дистанции 1 класса

О5: Знание правил соревнований по спортивному туризму не допускает нарушений правил старта и финиша знает правила старта и финиша, но допускает ошибки на практике плохо знает правила старта и финиша

Р1: Развитость адаптационных качеств сохраняет хорошее настроение, высокую работоспособность невзирая на сложности похода испытывает значительные затруднения, влияющие на настроение и работоспособность, но в целом справляется с ними бросает выполнение задания из-за дискомфорта, делает только то, что легко

Р2: Уровень физического развития при выполнении упражнений следит за техникой даже на фоне усталости старается правильно выполнять упражнения, но временами теряет самоконтроль при выполнении упражнений отсутствует самоконтроль, выполняет только если на него смотрит педагог

Р3: Кодекс путешественника по мере своего опыта исполняет кодекс путешественника сделал для себя выписки из кодекса познакомился с текстом кодекса

Р4: Широта общекультурного кругозора активно общается с учащимися других объединений на совместных мероприятиях получил представление о количестве сверстников-соперников на городских соревнованиях редко участвует в соревнованиях

Р5: Развитость способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации проявил себя в сложной (проблемной) ситуации, вышел с достоинством в сложных ситуациях не проявляет активности, помогает (или не мешает) решать проблему другим в сложной ситуации впадает в панику или ступор, проявляет деструктивную активность

В1: Уровень самостоятельности учащийся выполняет самостоятельно всё, что может быть исполнено им самим самостоятельно собирает рюкзак, надевает страховочную систему, следит за временем, участвует в работе по организации бивуака требует помощи взрослых при выполнении того, что должно быть исполнено им самим

В2: Уровень коммуникативной культуры знает всех по именам, умеет делиться едой, бережно относиться как к своему, так и к чужому личному снаряжению, умеет принимать помощь от других, помогает сам знает всех по именам, но на общение и взаимопомощь идет избирательно не идет на общение с другими учащимися, пользуется помощью других, сам же не готов делиться, помогать

В3: Бережное отношение к природе активно участвует в уборке леса, проявляет инициативу участвует в уборке стоянки, полигона по первому требованию отлынивает от уборки стоянки, полигона

В4: Сформированность здорового образа жизни понимает взаимосвязь между: здоровьем, активным движением, свежим воздухом, погодными условиями, соответствующей одеждой и действует правильно выполняет требования педагога к форме одежды и поведению на занятии, как в помещении, так и на природе не правильно одевается, мерзнет или мокнет из-за невыполнения указаний педагога, нарушения дисциплины

В5: Самооценка постоянно адекватно себя оценивает в большинстве случаев адекватно себя оценивает не умеет себя адекватно оценивать

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

• Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа уровень освоения программы). Максимально возможное значение – 30. В скобках указать уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией:

- 13-26 – высокий
- 7-13 – средний
- 6 – низкий

Менее 6 – программа не освоена

[illegible]

Общая физическая подготовка (ОФП) (период: сентябрь — май)

№ п/п	Тестовое упражнение	Сроки проведения	Возрастная группа	Нормативы (мальчики)	Нормативы (девочки)	Примечание
1	Бег на 1000 м	сентябрь (входной)- январь (промежуточный); май (итоговый)	8–9 лет	5.30 мин	6.00 мин	Проводится на стадионе
			10–11 лет	5.00 мин	5.30 мин	
			12–13 лет	4.40 мин	5.10 мин	
			14–16 лет	4.20 мин	4.50 мин	
2	Подтягивания (мальчики) / Отжимания (девочки)	сентябрь (входной)- январь (промежуточный); май (итоговый)	8–9 лет		5 раз	Согласно условиям ГТО
			10–11 лет	3 раза	7 раз	
			12–13 лет	5 раз	10 раз	
			14–16 лет	8 раз	15 раз	
3	Прыжок в длину с места (см)	сентябрь (входной)- январь (промежуточный); май (итоговый)	8–9 лет	140	130	Техника «ноги вместе»
			10–11 лет	160	150	
			12–13 лет	180	170	
			14–16 лет	200	190	
4	Челночный бег 3×10 м (сек)	сентябрь (входной)- январь (промежуточный); май (итоговый)	8–9 лет	10.5	11.0	Две перестановки предмета
			10–11 лет	10.0	10.5	
			12–13 лет	9.5	10.0	
			14–16 лет	9.0	9.5	

Сроки проведения:

Сентябрь — входной контроль (диагностика исходного уровня)

Январь — промежуточный контроль (коррекция тренировочного процесса)

Май — итоговый контроль (оценка динамики за год)

Нормативы:

Приведены ориентировочные нормативы, адаптированные под требования спортивного туризма и ГТО (степень «Юный турист»).

Оценка результатов:

«Зачёт» — выполнение норматива и выше

«Незачёт» — невыполнение норматива (требуется дополнительная тренировка)

Диагностическая карта по ОФП

Вид спорта -----

Группа

Год обучения _____

ФИО обучающегося	Дата	Бег 1000 м	Подтягивания/отжимания	Прыжок в длину (см)	Челночный бег (с)	Оценка

**Оценочные материалы и система контроля по Тактико-технической подготовке
(сентябрь-май)**

Критерии оценки и балльная шкала по ТТП

Критерий	Максимум баллов	Описание оценки
Место в зачёте	—	Учитывается при расчёте итогового рейтинга (см. ниже), в баллы за старт не входит
Техника прохождения препятствий	10	10 б. — безошибочное выполнение; 7–9 б. — единичные замечания; 4–6 б. — грубые ошибки; 0–3 б. — невыполнение элемента
Командное взаимодействие	10	10 б. — инициативность, взаимопомощь, чёткая страховка; 7–9 б. — выполнение роли в связке; 4–6 б. — пассивность; 0–3 б. — нарушение командной дисциплины
Соблюдение техники безопасности	5	5 б. — без замечаний; 3–4 б. — единичные нарушения; 0–2 б. — грубые нарушения (снятие с дистанции)
Итоговый балл за старт	25	Сумма баллов по трём критериям
Накопленный рейтинг	—	Сумма баллов за все старты в течение года + бонусы за призовые места

Бонусы за призовые места по ТТП

Место	Бонусные баллы
I место (городские/региональные)	+15
II место	+10
III место	+5
Участие в соревнованиях всероссийского уровня	+20 (независимо от места)

Интерпретация итогового рейтинга:

Рейтинг	Оценка освоения раздела
70+ баллов	«Отлично» — высокий уровень спортивного мастерства
50–69 баллов	«Хорошо» — уверенный уровень подготовки
30–49 баллов	«Удовлетворительно» — базовый уровень, требуется доработка
< 30 баллов	«Неудовлетворительно» — необходима дополнительная подготовка

Диагностика результатов по ТТП

№ п/п	ФИО обучающегося	Соревнование (дата, класс дистанции)	Место в зачёте	Техника прохождения препятствий (0–10 баллов)	Командное взаимодействие (0–10 баллов)	Соблюдение ТБ (0–5 баллов)	Итоговый балл за старт	Бонусы за призовые места	Общий балл
1									

Таблица 6

Оценочные материалы по походной практике

Критерий	5 баллов («зачёт»)	3–4 балла	0–2 балла («незачёт»)
Техника безопасности	Без замечаний, соблюдение всех правил	Единичные замечания без последствий	Грубые нарушения, создание риска для себя/группы
Командное взаимодействие	Инициативность, взаимопомощь, выполнение роли в группе	Выполнение поручений без инициативы	Пассивность, конфликтное поведение, отказ от обязанностей

Индивидуальная карта походной практики

Фамилия, Имя _____

Год обучения _____

Программа _____

№ п/п	Название / маршрут похода	Дата проведения	Продолжительность (дни/ночёвки)	Протяжённость (км)	Выполненные обязанности в группе	Техника безопасности (баллы)	Командное взаимодействие (баллы)	Итоговая оценка за поход

Индивидуальный образовательный маршрут одаренного ребенка (образец)								
ФИ О ребенка	Возраст ребенка	Творческое объединение	Год обучения	№ группы	Стартовая характеристика обучающегося	Методики определения уровня способностей и одаренности	Ссылка на перечень олимпиад и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсов Санкт- Петербурга на 2025-2026 учебный год	Ссылка на Приказ Министерства просвещения РФ от 31.08.2025 № 639 "Об утверждении перечня олимпиад и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсов, мероприятий, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно- исследовательской), инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно- спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений, на 2025/26 учебный год"

Ива нов Ива н Ива нови ч	10 лет	Инструм ентально е музичир ование	4 г.об.	№2	скачать, заполнить, сохранить! https://docs.google.com/docu ment/d/1i4HkJIP3KvuZfe4Dg 3- hdOnHNuXOAFHVhmqLxey YNmM/edit?usp=sharing	https://disk.yande x.ru/i/uX5O_V9U Y-Cx7w	https://anichkov .ru/page/fest202 5/	http://publication.pravo.gov.r u/document/000120251016003 1
--	-----------	---	------------	----	---	---	---	---