

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол №1 от 27.08.2026 г.



Утверждаю
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Д.П. Малахов

приказ № 74-у от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
(стартовый уровень)
Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Ярцева Т.Е.,
педагог дополнительного образования

Информационная карта программы

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» физкультурно-спортивной направленности
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Ярцева Татьяна Евгеньевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11 2015 №09 -32-42); Приказ Минпросвещения и Минэкономразвития РФ от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» Устав ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»

4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Стартовый
4.5. Вид программы	Общеобразовательная, общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	10-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм» (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе.

Программа ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, определяет основные этапы подготовки начинающих туристов к участию в соревнованиях техники туризма, спортивного ориентирования, а также участие в туристических походах различных категорий.

Уровень освоения: стартовый.

Освоение программы обеспечивает высокий уровень физической, теоретической и практической подготовки, достаточный для успешного выступления учащихся в соревнованиях по пешеходному туризму на дистанциях I–III класса, а также для последующего привлечения обучающихся к судейству и организации туристских мероприятий.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

Актуальность программы заключается в комплексном решении ключевых проблем современного подросткового возраста:

противодействует гиподинамии и укрепляет физическое здоровье, одновременно развивая волевые качества, самостоятельность и ответственность через практику принятия решений в нестандартных ситуациях;

в условиях дефицита живого общения и командного взаимодействия программа формирует «гибкие навыки», учит работать в группе и брать ответственность за товарищей, а также даёт прикладные знания по ориентированию, выживанию и первой помощи, которые напрямую применяются в походах и соревнованиях, что в итоге не только способствует патриотическому воспитанию и расширению кругозора через изучение родного края, но и служит действенным инструментом профориентации, позволяя подросткам получить спортивные разряды и осознанно подойти к выбору будущей профессии.

Кроме того, в процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, чтобы занятия спортивным туризмом способствовали не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекали детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

В основу программы заложены концептуальные идеи:

- расширения жизненного пространства детей, повышение уровня самостоятельности;
- создания условий для удовлетворения потребности в общении и социально значимой деятельности;
- формирование ценностного и ответственного отношения к своему здоровью;
- реализации потребности в занятиях спортом;
- развитие коммуникабельности – одного из необходимых качеств успешной социальной адаптации;
- разностороннего развития личности.

Занятия спортивным туризмом формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

Отличительной особенностью программы является сочетание учебно-тренировочного процесса с туристскими практиками: каждый крупный тематический блок завершается учебно-тренировочным выходом или моделированием походных условий. Такой подход позволяет детям не просто заучивать правила, а сразу применять знания — от вязки узлов до организации быта в походе — в обстановке, максимально приближённой к настоящей.

Адресат программы:

Программа адресована учащимся в возрасте от 10 до 17 лет — детям и подросткам, заинтересованным в освоении основ спортивного туризма, развитии физической подготовки и приобретении туристских навыков. Возрастной диапазон охватывает несколько ключевых этапов физического и психоэмоционального развития, что учитывается при построении учебно-тренировочного процесса.

В возрасте 10-12 лет основной акцент делается на формирование базовых двигательных навыков, развитие общей координации и знакомство с туристским снаряжением и дистанциями в безопасной, наглядной форме. Объём нагрузок и сложность технических элементов строго дозируются с учётом особенностей роста и развития опорно-двигательного аппарата.

В период 13-15 лет активно развиваются прикладные физические качества, востребованные в спортивном туризме: способность переносить длительные нагрузки, движение на сложном рельефе, грамотное распределение усилий на дистанции. Тренировочный процесс включает более сложные технические приемы и их отработку. Особое внимание уделяется закреплению правильной техники движений и безопасной работе со снаряжением, поскольку подростки склонны переоценивать свои возможности.

Учащиеся в возрасте 16-17 лет способны осваивать продвинутое туристские техники, участвовать в многодневных походах и соревнованиях более высокого уровня. Программа предусматривает углублённую специальную подготовку и отработку маршрутов других категорий. Нагрузки и техническая сложность заданий приближаются к нормативам спортивной подготовки, при этом сохраняется индивидуальный подход с учётом уровня тренированности и соревновательного опыта.

Основная задача физического воспитания учащихся в рамках программы — развитие специальной выносливости, координации и навыков эффективного передвижения в походных условиях. В этом возрасте у подростков активно формируются прикладные физические качества, востребованные в туризме: способность переносить длительные нагрузки, уверенно работать со снаряжением, сохранять баланс на сложном рельефе и грамотно распределять усилия на дистанции.

Занятия строятся так, чтобы гармонично сочетать техническую отработку, физическую подготовку и практическое применение навыков. Игровой метод используется дозированно — преимущественно как инструмент моделирования ситуаций и повышения мотивации.

Особое внимание уделяется формированию правильной техники движений и безопасной работы со снаряжением.

Занятия должны быть структурированными и многоплановыми: чередование теоретических блоков, практических отработок, полевых выходов и соревновательных форматов поддерживает вовлечённость учащихся.

Условия приема обучающихся.

В группу принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, по медицинской справке, заверенной врачом. Зачисление осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей).

В период набора зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста до двух лет.

Количество учащихся

Численность групп – от 8 до 15 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы составляет 144 часа.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (45 х 45) с 10-минутным перерывом между занятиями.

Форма обучения по программе – очная (сочетание аудиторных и выездных занятий).

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы занятий: в рамках реализации программы занятия проводятся в форме лекций и семинаров, тренировочных занятий в помещении и на открытой местности, учебно-тренировочных походов и выходов, соревнований.

1.2. Цель и основные задачи программы

Цель программы: Создание образовательной среды, способствующей самореализации, личностному росту и социальной адаптации подростков через преодоление физических и психологических трудностей в условиях природной среды и соревновательной деятельности по спортивному туризму.

Основные задачи реализации программы.

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития спортивного туризма в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- развитие тактических навыков и умений;
- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по спортивному туризму;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по спортивному туризму.

Развивающие задачи программы:

- гармоничное развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости — с учётом специфики спортивного туризма;

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков (ходьба по пересечённой местности, лазание, переправы, равновесие на сложных участках), которые способствуют улучшению координации и общей физической подготовленности.

- повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем через аэробные нагрузки и интервальные тренировки.

- развитие опорно-двигательного аппарата, укрепление различных групп мышц, профилактика нарушений осанки;

- нормализация психоэмоционального состояния, снижение уровня стресса и тревожности посредством пребывания на природе, смены обстановки и командного взаимодействия;

- укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды за счёт регулярных тренировок и участия в туристских походах.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами спортивно-массовых мероприятий по спортивному туризму;

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям видом спорта (спортивный туризм) в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

- формирование социально-значимых качеств личности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов			Форма контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Педагогическое наблюдение
1.1	Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков и его влияние на здоровье человека. Воспитательная роль туризма	1	1	-	
1.2	История развития туризма в России	1	1	-	
1.3	Правила поведения юных туристов и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
2	Основы туристской подготовки	99	21	78	
2.1	Виды спортивного туризма	1	1	-	Фронтальный опрос
2.2	Узлы в туризме: техника вязки и применение	2	1	1	Контрольные задания

2.3	Дисциплина «Дистанция-пешеходная»	30	3	27	Соревнования
2.3.1	Личное снаряжение на дистанции	1	1	-	Контрольные задания
2.3.2	Этапы дистанции и способы их преодоления	29	2	27	Соревнования
2.4	Дисциплина «Дистанция-водная»	19	3	16	Соревнования
2.4.1	Личное снаряжение на дистанции	1	1	-	Контрольные задания
2.4.2	Этапы дистанции и способы их преодоления	18	2	16	Соревнования
2.5	Дисциплина «Дистанция-лыжная»	15	3	12	Соревнования
2.5.1	Личное снаряжение на дистанции	1	1	-	Контрольные задания
2.5.2	Этапы дистанции и способы их преодоления	14	2	12	Соревнования
2.6	Дисциплина «Маршрут»	32	10	22	Зачетный поход
2.6.1	Личное снаряжение на маршруте	2	1	1	Контрольные задания
2.6.2	Групповое снаряжение на маршруте	2	1	1	Контрольные задания
2.6.3	Классификация походов	1	1	-	Фронтальный опрос
2.6.4	Техника безопасности при проведении туристских походов	1	1	-	Фронтальный опрос
2.6.5	Организация туристского похода	1	1	-	Фронтальный опрос
2.6.6	Личное снаряжение в походе	2	1	1	Контрольные задания
2.6.7	Групповое снаряжение в походе	2	1	1	Контрольные задания
2.6.8	Организация туристского быта. Организация питания в походе	20	3	17	Зачетный поход
2.6.9	Подведение итогов туристского похода	1	-	1	Творческое задание
3	Ориентирование на местности	20	5	15	
3.1	История развития спортивного ориентирования	1	1	-	Фронтальный опрос
3.2	Виды спортивного ориентирования. Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-	Фронтальный опрос / контрольные задания
3.3	Условные топографические знаки (УТЗ)	1	1	-	Контрольные задания
3.4	Компас. Работа с компасом	3	1	2	Контрольные задания
3.5	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов	14	1	13	Соревнования
4	Краеведение	2	2	-	
4.1	История Тамбовского края	1	1	-	Фронтальный опрос / творческое задание

4.2	Туристские возможности региона	1	1	-	Творческое задание
5	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь	3	2	1	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка	1	1	-	Педагогическое наблюдение / тестирование
5.2	Основы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	Тестирование / контрольные задания
6	Общая и специальная физическая подготовка	15	-	15	
6.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	7	-	7	Нормативы
6.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	-	8	Нормативы
7	Психологическая подготовка туристов	1	1	-	Фронтальный опрос
8	Подведение итогов	1	1	-	
8.1	Итоговое занятие	1	1	-	Собеседование
	ИТОГО за год	144	32	112	

2.2. Содержание учебной программы

Раздел 1. Вводное занятие

1.1. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков и его влияние на здоровье человека. Воспитательная роль туризма.

Теория: Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме.

Постановка целей и задач на учебный год. Место туризма в системе воспитания школьников. Роль занятий в воспитании гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Антидопинг. Просмотр видеофильма о туристском клубе «Горизонт».

1.2. История развития туризма в России.

Теория: История возникновения туризма, появление первых туристских клубов. Развитие туризма в России. Современная ситуация в сфере туризма.

1.3. Правила поведения юных туристов и техника безопасности на занятиях.

Теория: Соблюдение правил поведения – основа безопасности юных туристов. Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий в помещении и на местности. Дисциплина и субординация во время занятий. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях. Охрана природы.

Раздел 2. Основы туристской подготовки

2.1. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды спортивного туризма по активному способу передвижения: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм и др. Характеристика каждого вида. Особенности туристских соревнований.

2.2. Узлы в туризме: техника вязки и применение.

Теория: Классификация узлов. Назначение различных узлов в спортивном туризме. Правила вязки и контроля качества узла. Требования правил вида спорта «спортивный туризм» к узлам.

Практика: Техника вязания туристских узлов.

2.3. Дисциплина «Дистанция-пешеходная».

Теория: Понятие пешеходного туризма. Основы техники прохождения пешеходной дистанции. Техника преодоления подъёмов и спусков. Преодоление естественных препятствий.

Практика: Работа с верёвкой на дистанции: организация перил, движение по перилам, самостраховка. Использование снаряжения. Тактика прохождения этапов пешеходной дистанции. Оценка рисков на этапах.

2.3.1. Личное снаряжение на дистанции

Теория: Назначение и классификация личного снаряжения на пешеходной дистанции. Принципы подбора снаряжения под дистанцию. Уход, хранение и контроль состояния снаряжения.

2.3.2. Этапы дистанции и способы их преодоления.

Теория: Классификация этапов пешеходной дистанции: естественные и искусственные препятствия.

Практика: Преодоление перепадов рельефа. Переправы и водные преграды. Организация перил. Регламент и правила прохождения этапов.

2.4. Дисциплина «Дистанция-водная».

Теория: Понятие водного туризма. Классификация водных дистанций и классов судов в туризме. Основы техники прохождения водной дистанции.

Практика: Подготовка судна к дистанции. Техника гребли и управление судном. Страховка и спасательные действия на воде. Тактика прохождения этапов водной дистанции. Оценка рисков на этапах.

2.4.1. Личное снаряжение на дистанции.

Теория: Назначение и классификация личного снаряжения на водной дистанции. Принципы подбора снаряжения под условия сплава. Спасательное и защитное снаряжение. Гребное и управляющее снаряжение. Уход, хранение и контроль состояния снаряжения.

2.4.2. Этапы дистанции и способы их преодоления.

Теория: Классификация этапов водной дистанции: естественные и искусственные препятствия.

Практика: Базовые манёвры и техника управления судном. Регламент и правила прохождения этапов.

2.5. Дисциплина «Дистанция-лыжная».

Теория: Понятие лыжного туризма. Классификация лыжных дистанций.

Практика: Техника и тактика передвижения на лыжах. Тактика прохождения этапов лыжной дистанции. Оценка рисков на этапах.

2.5.1. Личное снаряжение на дистанции.

Теория: Назначение и классификация личного снаряжения на лыжной дистанции. Типы лыж и креплений. Подготовка лыж к дистанции. Принципы подбора снаряжения под условия лыжного маршрута. Уход, хранение и контроль состояния снаряжения.

2.5.2. Этапы дистанции и способы их преодоления.

Теория: Классификация этапов лыжной дистанции: естественные и искусственные препятствия. Особенности зимнего рельефа и снежного покрова.

Практика: Тактика прохождения дистанции. Преодоление подъёмов различной крутизны. Спуски и движение по склонам. Базовые лыжные ходы. Тропление лыжни. Регламент и правила прохождения этапов.

2.6. Дисциплина «Маршрут».

Теория: Понятие маршрута в спортивном туризме: виды маршрутов, категории сложности. Факторы планирования маршрута. Требования к маршрутам, порядок оформления и регистрации, система категорирования.

Практика: Тактика движения группы. Оценка рисков на этапах. Анализ реальных маршрутов.

2.6.1. Личное снаряжение на маршруте

Теория: Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов.

Практика: Подготовка личного снаряжения к походу. Правила эксплуатации, ремонт и хранение личного снаряжения.

2.6.2. Групповое снаряжение на маршруте

Теория: Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтного комплекта, групповой

аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика: Правила эксплуатации, ремонт и хранение группового снаряжения.

2.6.3. Классификация походов.

Теория: Понятие похода в туризме. Категории сложности походов. Классификация по целям и формату проведения. Классификация по продолжительности и протяжённости. Классификация по характеру маршрута.

2.6.4. Техника безопасности при проведении туристских походов.

Теория: Дисциплина в походе и на полевых занятиях – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Основные правила безопасного поведения обучающихся в природе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в походе и вовремя костровых работ.

2.6.5. Организация туристского похода.

Теория: Составление плана похода. Определение задачи (цели) похода. Подбор группы участников похода. Распределение обязанностей среди участников. Определение района похода и сбор сведений о нём. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода. Документация похода.

2.6.6. Личное снаряжение в походе.

Теория: Назначение и классификация личного снаряжения.

Практика: Принципы подбора снаряжения под вид туризма и категорию сложности. Уход, хранение, контроль состояния.

2.6.7. Групповое снаряжение в походе.

Теория: Понятие и назначение группового снаряжения. Принципы подбора под вид туризма и категорию маршрута. Палатки, тенты и бивачные системы. Типы палаток и критерии выбора. Кухонное и хозяйственное снаряжение. Страховочно-такелажное групповое снаряжение. Аптечка и средства первой помощи (групповые). Ремонтный комплект и вспомогательные инструменты.

Практика: Планирование и распределение снаряжения.

2.6.8. Организация туристского быта. Организация питания в походе.

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Значение правильного питания в походе. Общая схема составления меню и списка продуктов.

Практика: Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка

места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

2.6.9. Подведение итогов туристского похода.

Практика: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Значение отчета о походе для подтверждения туристского опыта участников. Простейший отчет о походе (репортаж для социальной сети, творческая заметка для туристской газеты и т.д.), составление иллюстрированной схемы и маршрутной ленты. Знакомство типовыми формами отчетов о спортивных маршрутах и паспортом маршрута. Ремонт и порядок сдачи снаряжения.

Раздел 3. Ориентирование на местности

3.1. История развития спортивного ориентирования.

Теория: Понятие спортивного ориентирования. Зарождение ориентирования как прикладной дисциплины. Становление спортивного ориентирования в Европе. Появление и развитие ориентирования в России и СССР. Формирование отдельной спортивной дисциплины. Связь спортивного ориентирования с туристской деятельностью.

3.2. Виды спортивного ориентирования. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория: Понятие и классификация видов спортивного ориентирования. Цели и задачи разных форматов. Регламент и правила для разных видов. Виды карт в туристской и спортивной практике. Масштаб карты. Сравнение топографической и спортивной карты. Различия в целях и уровне детализации. Стандарты Международной федерации ориентирования. Применение различных видов карт в жизни.

3.3. Условные топографические знаки (УТЗ).

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие рельефа. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Сопоставление топографических знаков и реальных объектов на местности.

3.4. Компас. Работа с компасом.

Теория: Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Понятие ориентира, виды ориентиров. Понятие азимута, азимутальное кольцо и румбы.

Практика: Правила обращения с компасом.

3.5. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.

Теория: Основы ориентирования и базовые понятия. Типы ориентиров и их применение. Ориентирование по местным предметам и природным признакам: определение сторон горизонта по Солнцу, часам, Полярной звезде, Луне, признаки по растительности, муравейникам, коре деревьев, снегу; надёжность и ограничения таких методов.

Практика: Тактика и приёмы передвижения в разных условиях. Планирование контрольных точек и «точек возврата».

Раздел 4. Краеведение

4.1. История Тамбовского края.

Теория: Значение для туристов знаний об истории, климате, рельефе, флоре, фауне, достопримечательностях и прочих особенностях района путешествия. Основание Тамбова и становление края. Тамбовский край в годы войн и революций. Вклад Тамбовщины в Победу в Великой Отечественной войне. Тамбовская область в современности. Памятники истории и культуры Тамбовской области.

4.2. Туристские возможности региона.

Теория: Физико-географические особенности региона. Виды туризма, реализуемые в регионе. Природные туристские объекты и их использование. Историко-культурный компонент как часть туристского маршрута.

Раздел 5. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка.

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена, гигиена обуви и одежды. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Составление медицинской аптечки в поход. Хранение и транспортировка аптечки. Состав групповой походной аптечки для походов выходного дня и многодневных маршрутов. Личная аптечка туриста, правила применения индивидуальных лекарств в походе.

5.2. Основы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Походный травматизм. Заболевания в походе. Принципы безопасности при оказании помощи.

Практика: Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Первая помощь при ранах и ссадинах. Ожоги и обморожения. Тепловой и солнечный удар. Пищевые и химические отравления. Аллергические реакции. Остановка кровотечений: наложение жгута, давящей

повязки, обработка ран. Специфика оказания помощи в походе. Приемы транспортировки пострадавшего. Эвакуация и связь: порядок вызова помощи.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой. Развитие силовых способностей различных групп мышц, развитие и укрепление функциональных систем организма посредством специальных упражнений с инвентарем и без. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости. Подвижные игры.

6.2. Специальная физическая подготовка (СПФ).

Практика: Специфика физической нагрузки в спортивном туризме. Ключевые физические качества для туриста. Упражнения на развитие физических качеств, приближенные к техническим элементам спортивного туризма.

Раздел 7. Психологическая подготовка

Теория: Понятие о психологической подготовке спортсменов обучающихся по виду спорта «Спортивный туризм». Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки обучающихся в процессе занятий. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка обучающихся к предстоящим соревнованиям.

Раздел 8. Подведение итогов

8.1. Итоговое занятие.

Теория: Обсуждение и анализ прошедшего учебного года, походов и соревнований, в которых приняли участие воспитанники, оценка освоения ими разделов программы. Динамика спортивных результатов. Постановка целей и задач на следующий год.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты:

Предметные:

- будут знать основные этапы и ключевые события истории развития спортивного туризма в России и в своём регионе;
- сформируют понимание роли физической культуры и спорта в жизни человека;
- освоят базовые принципы здорового образа жизни, включая основы гигиены, правила закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- научатся контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях;
- овладеют комплексом туристских навыков, необходимых для участия в походе;
- будут уметь оценивать маршрут, распределять силы группы, выбирать оптимальный способ преодоления препятствий с учётом условий местности и состава команды;
- сформируют знания о правилах безопасного поведения на спортивных объектах и во время занятий спортивным туризмом.
- смогут применять основные технические элементы и тактические действия, характерные для спортивного туризма (работа со снаряжением, узлы, переправы, страховка, движение по рельефу);

Метапредметные:

- приобретут практический опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по спортивному туризму;
- сформируют и закрепят жизненно важные двигательные навыки: ходьба по пересечённой местности, лазание, преодоление переправ, сохранение равновесия на сложных участках, улучшится общая координация движений и физическая подготовленность;
- выработают привычку к самостоятельным занятиям спортивным туризмом и физической активностью.

Личностные:

- научатся эффективно взаимодействовать в команде, договариваться, слушать и слышать других, конструктивно разрешать возникающие разногласия;
- смогут продемонстрировать организаторские навыки и умение действовать в коллективе;
- смогут развить личностные качества: ответственность, дисциплинированность, инициативность, умение принимать решения;
- смогут нормализовать психоэмоциональное состояние, снизить уровень стресса и тревожности посредством пребывания на природе, смены обстановки и командного взаимодействия.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая (приложение №1 к программе).

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в помещениях, соответствующих нормам СанПин и на открытом воздухе.

Для реализации программы используется следующий перечень оборудования и спортивного инвентаря:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1	Веревка для постановки этапов (200 м)	штук	1
2	Веревка для вязки узлов	штук	10
3	Коврик туристический (180 x 60 x 12 мм)	штук	15
4	Компас жидкостный	штук	5
5	Мат гимнастический	штук	2
6	Мешок спальный	штук	15
7	Мяч набивной (медбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
8	Палатка двухместная	штук	3
9	Палатка трехместная	штук	4
10	Рулетка (10 м)	штук	1
11	Рулетка (50 м)	штук	1
12	Рюкзак (объем от 80 до 120 л)	штук	3
13	Секундомер электронный	штук	5
14	Скамья гимнастическая	штук	2
15	Стенка гимнастическая	штук	1
16	Тент (4 x 4 м)	штук	2
17	Баул для транспортировки снаряжения	штук	2
18	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	1
19	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	2
20	Зажим для подъема по веревке («жумар»)	штук	8
21	Карабин альпинистский	штук	24
22	Страховочная система (ленточная)	штук	10
23	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления	комплект	2

	страховочных петель		
24	Устройство для спуска по веревке	штук	8
25	Лыжи спортивные с креплениями	пар	15
26	Лыжные палки	пар	15
27	Картографические материалы	-	-
28	Средство сплава (байдарка двухместная с фартуком)	штук	5
29	Весло для средства сплава (байдарки двухместной с фартуком)	штук	10
30	Конец спасательный, плавающий	штук	1
31	Лента оградительная	метр	200

Информационное обеспечение

Наличие компьютера, мультимедийной аппаратуры, подключение к сети Интернет. Подборка обучающих видеороликов.

Методическое обеспечение программы

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности.

Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания:

Личностно-ориентированная технология – предполагает, что в центре внимания тренера-преподавателя находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей.

Элементы здоровьесберегающих технологий: система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития:

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Реализуются в ходе проведения тренировок.

Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности.

Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ): лечебная педагогика и лечебная физкультура.

Игровые технологии (общие и расширенные формы), основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может

быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу учащихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Педагог должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

Учащиеся должны усваивать вначале менее, а затем более трудный материал. В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

Принцип наглядности. Наглядность в спортивном туризме — это основа безопасности и техники. Учащийся должен видеть эталон выполнения упражнения (от завязывания узла до прохождения навесной переправы). Инструктор демонстрирует прием в удобном для всех ракурсе, акцентируя внимание на ключевых элементах с помощью пауз, и сопровождает показ четким объяснением, чтобы зрительный образ сразу закреплялся логикой движения.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При распределении материала, надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Методы обучения:

1. Словесные (инструктаж, объяснение, разбор ошибок, проговаривание действий вслух).

2. Наглядные (личный показ инструктора, схемы узлов, видео эталонного прохождения, демонстрация с разных ракурсов).

3. Практические:

- *Целостный* — простые приемы (надевание системы, базовые узлы).

- *Расчлененный (по частям)* — сложные этапы разбиваются на фазы (сначала отработка шага, потом работы рукой, потом страховки).
- *Повторный* — многократное выполнение до автоматизма.
- *Соревновательный / игровой* — на скорость или качество (эстафеты, зачетные проходы).

4. Контроля и коррекции:

- Визуальный (наблюдение инструктора).
- Тактильный (поправка руками позы или хвата).
- Самоконтроль (ученик проверяет себя по контрольным точкам).

5. Проблемно-поисковые (для тактики):

- Моделирование аварийных ситуаций (срыв, заклинивание снаряжения).
- Усложнение условий (отягощение, ограничение времени).
- Выбор альтернативного способа прохождения этапа.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по разделу «Краеведение») полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных воспитанниками самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль осуществляется в виде педагогического наблюдения, опроса, тестирования, контрольных заданий, докладов, соревнований.

В конце учебного года проводится промежуточный контроль в виде собеседования, по результатам которого обучающиеся получают зачет освоения программы.

2.4. Оценочные материалы

Для контроля теоретических знаний подготовлены вопросы, разбитые по уровню освоения программы и соответствующие пройденному материалу (Приложение 3).

2.5 Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Формы, методы, приемы обучения	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы подведения итогов

1	Раздел 1 «Вводное занятие»	Словесные: рассказ, беседа.	Видеоматериал, иллюстрации. Туристское снаряжение, мультимедийное оборудование.	Текущий контроль в форме опроса
2	Раздел 2 «Основы туристской подготовки»	Словесные: рассказ, беседа, пояснение Наглядные: демонстрация. Тренировочные занятия.	Оборудованный спортивный зал, туристское снаряжение. Видеоматериалы, иллюстрации.	Опрос, контрольные задания, соревнования
3	Раздел 3 «Ориентирование на местности»	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практические: использование повторного метода, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивная площадка, спортивный зал. Обучающие видеоролики, иллюстрации, мультимедийное оборудование.	Опрос, контрольные задания, соревнования
4	Раздел 4 «Краеведение»	Словесные: рассказ, беседа, пояснение.	Мультимедийное оборудование, учебные пособия.	Опрос, творческое задание
5	Раздел 5 «Основы гигиены. Первая доврачебная помощь»	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Наглядные: демонстрация.	Мультимедийное оборудование, учебные пособия.	Тестирование, контрольные задания
6	Раздел 6 «Общая и специальная физическая подготовка»	Словесные: рассказ, беседа, пояснение. Практические: использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы.	Оборудованный спортивный зал, туристское снаряжение.	Двигательные тесты (нормативы)
7	Раздел 7 «Психологическая подготовка туристов»	Словесные: рассказ, беседа, пояснение.	Учебные пособия.	Опрос
8	Раздел 8 «Подведение итогов»	Словесные: рассказ, беседа.	Оценочные материалы	Собеседование

2.6 Воспитательный потенциал программы

Цель воспитательной работы: создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе таких ценностей, как семья, труд, отечество, мир, знания, культура, спорт, здоровье, человек;

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям, т.е. в развитии их социально значимых отношений;

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья для успешной самореализации;

3) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, спортивные сборы и реализовывать их воспитательный потенциал;

4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, развивать собственные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности «Физическая культура»;

5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

6) сформировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

7) сформировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам пропаганды занятий физической культурой и спортом, улучшения здоровьесберегающего просвещения населения;

8) воспитать убежденность обучающихся в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в неприменимости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга.

Ожидаемые результаты

К ожидаемым результатам воспитания относятся следующие:

✓ быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах

семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;

✓ быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

✓ знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну;

✓ беречь и охранять природу;

✓ проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

✓ стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

✓ быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

✓ соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

✓ уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;

✓ уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

✓ быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;

✓ уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2.7 Список литературы

Для педагога:

1) Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989

2) Борисов П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ, 2012 — 219 с.

3) Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие/Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. -М.: Академия, 2009

4) Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987

5) Ганский В.А., Андрейчик Е.В. История путешествий и туризма: учебно-методический комплекс для студентов спец. 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство»-Новополоцк: ПГУ, 2014 – 526 с.

6) Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008

7)

- 8) Дитятев, О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.П.Дитятев. – Барнаул: АлтГПУ, 2015
- 9) Дурович А.П., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М. Организация туризма Учеб. пособие. — Мн.: Новое знание, 2003
- 10) Квартальнов В.А. Туризм Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2002 – 320 с.
- 11) Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001
- 12) Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие/Ю.С. Константинов. -М.: ФЦДЮТиК, 2006
- 13) Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М. : Советский спорт, 2004
- 14) Левашников А.А. Сам себе спасатель.// Материалы 19-го совещания-конференции по безопасности в спортивном туризме: в походах, путешествиях, турах и на соревнованиях. Новосибирск, 2004 г., с. 47-49.
- 15) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культ. М.: Физкультура и спорт, 1991
- 16) Михайлова Т.В. Гребной спорт: учебник для высших педагогических учебных заведений – М. : издательский центр «Академия», 2006 – 400с.
- 17) Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005
- 18) Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» : монография – Красноярск: СФУ, 2014
- 19) Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник М. Советский спорт,2010.

Для учащихся:

- 1) Аристова И.Д. Путешествия на гребных судах – М., Физкультура и спорт
- 2) Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-водников. – М., 1979
- 3) Григорьев В. Н. Снаряжение туриста-водника - Москва, Профиздат, 1986
- 4) Григорьев В.Н. Водный туризм – М :Профиздат, 1990г
- 5) Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 гг.) - М.: ФЦДЮТиК, 2008 – 312 с.

- 6) Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов
- 7) Федоров Н.Ф, Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов – водников – М. Физкультура и спорт, 1980г.
- 8) Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – Москва: 1997
- 9) Энциклопедия туриста. Главный редактор Е.И. Тамм М., «Большая Российская энциклопедия», 1993

Календарно-тематический план на учебный год

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Беседа	1	Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков и его влияние на здоровье человека. Воспитательная роль туризма.	Спортивный зал / площадка	Опрос
2			Беседа	1	История развития туризма в России.	Спортивный зал / площадка	Опрос
3			Беседа	1	Правила поведения юных туристов и техника безопасности на занятиях.	Спортивный зал / площадка	Опрос
4			Беседа	1	Виды спортивного туризма.	Спортивный зал / площадка	Опрос
5			Индивидуальная, фронтальная	1	Узлы в туризме: техника вязки и применение (теория).	Спортивный зал / площадка	Опрос
6			Беседа	1	Понятие пешеходного туризма. Основы техники прохождения пешеходной дистанции.	Спортивный зал / площадка	Опрос
7			Индивидуальная, фронтальная	1	Дисциплина «дистанция-пешеходная»: личное снаряжение на дистанции, использование снаряжения.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
8			Беседа		Психологическая подготовка туристов.	Спортивный зал / площадка	Опрос
9			Беседа	1	Классификация походов.	Спортивный зал / площадка	Опрос
10			Беседа	1	Техника безопасности при проведении туристских походов.	Спортивный зал / площадка	Опрос
11			Индивидуальная, фронтальная	1	Дисциплина «дистанция-пешеходная»: техника преодоления подъёмов и спусков. Преодоление	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания

					естественных препятствий.		
12			Фронтальная	1	ОФП.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
13			Беседа	1	Организация туристских походов.	Спортивный зал / площадка	Опрос
14			Индивидуальная, фронтальная	1	Узлы в туризме: техника вязки и применение (практика).	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
15			Беседа	1	История развития спортивного ориентирования.	Спортивный зал / площадка	Опрос
16			Индивидуальная, фронтальная	1	Дисциплина «дистанция-пешеходная»: работа с верёвкой на дистанции: организация перил, движение по перилам, самостраховка.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
17			Беседа	1	Виды спортивного ориентирования. Понятие о топографической и спортивной карте.	Спортивный зал / площадка	Опрос
18			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
19			Беседа	1	Условные топографические знаки (УТЗ).	Спортивный зал / площадка	Опрос
20			Беседа	1	Понятие маршрута в спортивном туризме: виды маршрутов, категории сложности. Факторы планирования маршрута.	Спортивный зал / площадка	Опрос
21			Беседа	1	Личное снаряжение в походе (теория).	Спортивный зал / площадка	Опрос
22			Беседа	1	Основы ориентирования и базовые понятия. Типы ориентиров и их применение.	Спортивный зал / площадка	Опрос
23			Индивидуальная, фронтальная	1	ОФП.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
24			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания

25			Индивидуальная, фронтальная	1	Компас. Работа с компасом (теория).	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
26			Беседа	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка.	Спортивный зал / площадка	Опрос
27			Беседа	1	История Тамбовского края.	Спортивный зал / площадка	Опрос
28			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
29			Индивидуальная, фронтальная	1	Личное снаряжение в походе (практика).	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
30			Индивидуальная, фронтальная	1	СФП.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
31			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
32			Индивидуальная, фронтальная	1	Компас. Работа с компасом (практика).	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
33			Беседа	1	Основы оказания первой доврачебной помощи (теория).	Спортивный зал / площадка	Опрос
34			Беседа	1	Понятие водного туризма. Классификация водных дистанций и классов судов в туризме. Основы техники прохождения водной дистанции.	Спортивный зал / площадка	Опрос
35			Индивидуальная, фронтальная	1	Компас. Работа с компасом (практика).	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
36			Фронтальная	1	ОФП.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
37			Индивидуальная, фронтальная	20	Организация туристского быта. Организация питания в походе.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
38			Индивидуальная, фронтальная	1	Личное снаряжение на дистанции (водной).	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
39			Индивидуальная, фронтальная	1	Компас. Работа с компасом (практика).	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания

40			Беседа	1	Личное снаряжение на маршруте (теория).	Спортивный зал / площадка	Опрос
41			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
42			Индивидуальная, фронтальная	1	Подготовка судна к дистанции (водной).	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
43			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
44			Индивидуальная, фронтальная	1	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
45			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
46			Индивидуальная, фронтальная	1	Личное снаряжение на маршруте (практика).	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
47			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
48			Беседа	1	Групповое снаряжение на маршруте (теория).	Спортивный зал / площадка	Опрос
49			Фронтальная	1	ОФП.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
50			Индивидуальная, фронтальная	1	Основы оказания первой доврачебной помощи (практика).	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
51			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
52			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
53			Индивидуальная, фронтальная	1	Групповое снаряжение на маршруте (практика).	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
54			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
55			Индивидуальная, фронтальная	1	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
56			Индивидуальная, фронтальная	1	Передвижение на местности с использованием	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания

					карты, компаса и местных предметов.		
57			Беседа	1	Подведение итогов туристского похода.	Спортивный зал / площадка	Опрос
58			Индивидуальная, фронтальная	1	СФП.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
59			Индивидуальная, фронтальная	1	Дисциплина «дистанция-лыжная»: Понятие лыжного туризма. Классификация лыжных дистанций.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
60			Беседа	1	Личное снаряжение на дистанции (лыжной).	Спортивный зал / площадка	Опрос
61			Индивидуальная, фронтальная	1	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
62			Фронтальная	1	ОФП.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
63			Индивидуальная, фронтальная	1	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
64			Беседа	1	Классификация этапов лыжной дистанции: естественные и искусственные препятствия. Особенности зимнего рельефа и снежного покрова.	Спортивный зал / площадка	Опрос
65			Беседа	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления (теория).	Спортивный зал / площадка	Опрос
66			Индивидуальная, фронтальная	1	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
67			Индивидуальная, фронтальная	1	СФП.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
68			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
69			Индивидуальная, фронтальная	1	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания

70			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
71			Индивидуальная, фронтальная	1	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
72			Беседа	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления (теория).	Спортивный зал / площадка	Опрос
73			Фронтальная	1	ОФП.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
74			Индивидуальная, фронтальная	1	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
75			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
76			Индивидуальная, фронтальная	1	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
77			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
78			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
79			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
80			Индивидуальная, фронтальная	1	СФП.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
81			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
82			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
83			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
84			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
85			Индивидуальная фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания

86			Фронтальная	1	ОФП.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
87			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
88			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
89			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
90			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
91			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
92			Индивидуальная, фронтальная	1	СФП.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
93			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
194			Индивидуальная, фронтальная	1	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
95			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
96			Индивидуальная, фронтальная	1	СФП.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
97			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
98			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
99			Индивидуальная, фронтальная	1	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
10			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
101			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания

102			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
103			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (лыжной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
104			Индивидуальная, фронтальная	1	СПФ.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
105			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
106			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
107			Индивидуальная, фронтальная	1	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
108			Беседа	1	Туристские возможности региона.	Спортивный зал / площадка	Опрос
109			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
110			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
111			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
112			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
113			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
114			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
115			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
116			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
117			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
118			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
119			Индивидуальная, фронтальная	1	СФП.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания

120			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
121			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
122			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
123			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
124			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
125			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
126			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (водной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
127			Индивидуальная, фронтальная	1	Этапы дистанции (пешеходной) и способы их преодоления.	Спортивный зал / площадка	Контрольные задания
128			Беседа	1	Итоговое занятие.	Спортивный зал	Собеседование

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
Ключевые дела			
1	Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь-ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение мероприятий, посвященных 8 марта	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Организация выпускного вечера для обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
13	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
14	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
17	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Профориентационная деятельность			

18	Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года	Тренеры - преподаватели
19	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года	Тренеры - преподаватели
20	Профессиональное самоопределение Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.	В течение года	Тренеры - преподаватели

21	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
22	Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте	В течение года	Тренеры - преподаватели
23	Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя».	Октябрь	Тренеры - преподаватели
24	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
25	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
26	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
Здоровьесбережение			
27	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
28.	Режим питания и отдыха Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
29	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
30	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
Патриотическое воспитание обучающихся			
31.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.		
32	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
33	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»; - «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
34	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Нравственное воспитание			
37	Проведение занятий:	По плану	Зам. директора, Инструктор-методист,

	«Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»		Тренеры - преподаватели
38	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
39	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
40	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Развитие творческого мышления			
41	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Работа с родителями			
42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

**Список вопросов и заданий для проведения собеседования
(адаптированы для возраста 10-13 лет)**

Блок 1. Теория (выбор одного правильного ответа)

Задание 1. Что обязательно берут с собой в любой поход, даже на один день?

- А) Игры, чтобы не скучать
- Б) Карту (или схему маршрута), воду, перекус, дождевик
- В) Только телефон

Задание 2. Зачем в походе нужна команда?

- А) Чтобы было веселее играть
- Б) Чтобы помогать друг другу и быть в безопасности
- В) Только для общения

Задание 3. Какой узел лучше всего подходит, чтобы сделать надёжную петлю на конце верёвки (например, чтобы пристегнуть карабин)?

- А) Узел «бабочка»
- Б) Узел «восьмёрка»
- В) Простой узел

Задание 4. Что нужно сделать перед тем, как начать ставить палатку?

- А) Сразу доставать колышки и растяжки
- Б) Осмотреть место: убрать ветки, камни, проверить, нет ли муравейника
- В) Позвать всех друзей и начать смеяться

Задание 5. Что такое «страховка» в туризме простыми словами?

- А) Это когда ты страхуешь свой телефон, чтобы он не разбился
- Б) Это способ защитить себя и других от падения или травмы, используя верёвку и снаряжение
- В) Поддержка словами

Блок 2. Ситуационные задачи.

Задание 6. Ты идёшь в группе, и у друга сильно заболела нога. Он не может идти дальше. Что ты делаешь в первую очередь?

Эталон ответа: остановиться, не тянуть друга дальше; сообщить ближайшему взрослому/руководителю; если можно — помочь сесть, дать воды; не пытаться «лечить» или тащить на себе.

Задание 7. На привале ты заметил, что рядом с костром лежит сухая ветка, и она уже начинает дымиться. Твои действия?

Эталон ответа: не трогать самому; сразу позвать инструктора; если рядом есть песок — можно аккуратно засыпать тлеющую ветку (только по команде взрослого).

Задание 8. Вы шли по тропе, и вдруг пошёл сильный дождь. Группа промокла, стало холодно. Что делать?

Эталон ответа: по команде руководителя остановиться в безопасном месте; надеть дождевики и тёплые вещи; не спускаться по скользкому склону; если есть возможность — укрыться под навесом или в беседке.

Задание 9. Ты увидел, что кто-то из ребят бросил пластиковую бутылку в кусты. Как ты поступишь?

Эталон ответа: напомнить правило: «Не оставляй следов»; предложить вместе забрать мусор и положить в мешок; если друг не слушает — рассказать руководителю, чтобы он помог объяснить.

Задание 10. Ты потерял группу на маршруте, но у тебя есть карта-схема и компас. Что делаешь сначала?

Эталон ответа: остановиться и не идти дальше; позвать руководителя по телефону; если нет связи — оставаться на месте, подавать голос; не уходить с тропы; показать карту взрослому, когда он придёт.

Блок 3. Техника и снаряжение (соотнесение).

Задание 11. Соотнеси предмет и его главную задачу:

Предмет	Задача
Карабин	А) фиксация верёвки, страховка, соединение элементов обвязки
Репшнур	Б) Сделать петлю для самостраховки или связать две верёвки
Каска	В) Защитить голову от падающих предметов
Компас	Г) Определить стороны света на местности

Задание 12. Тебе показали узел, но в нём есть «перехлест». Почему это является ошибкой?

Эталон ответа: узел может развязаться под нагрузкой; он будет слабее и опаснее; правильно завязанный узел должен быть ровным, без лишних петель.

Задание 13. Опишите кратко (2–3 предложения), как правильно организовать бивак на местности: выбор места, установка палатки, меры безопасности.

Эталон ответа: выбрать ровную площадку без риска камнепада/схода воды, ориентировать палатку торцом к ветру, растянуть оттяжки, не ставить под сухими деревьями; костёр — на безопасном расстоянии, с окопкой.

Задание 14. Ты видишь, что палатка стоит прямо под сухим деревом, а рядом — большая лужа. Почему это плохое место? Назови 2 причины.
Эталон: 1) если подует ветер, сухая ветка может упасть на палатку; 2) лужа будет затапливать палатку и сделает вещи мокрыми.

Блок 4. Тактика и планирование (мини-кейсы с простыми решениями).

Задание 15. Группа идёт по маршруту, и впереди крутой спуск, а тропа скользкая. Как вы будете спускаться? Выбери лучший вариант:

- А) Побежать вниз, чтобы быстрее дойти
- Б) Идти медленно, ставить ногу всей ступнёй, держаться за корни или камни, идти по одному
- В) Прыгать с камня на камень, как в игре

Задание 16. Вы планируете привал. Где лучше остановиться?

- А) На самой вершине, где сильный ветер
- Б) В небольшой ложбинке, где тихо, есть ровная площадка и рядом нет сухих деревьев
- В) Прямо на тропе, чтобы не мешать другим

Задание 17. В группе 8 человек, 3 из них — новички. Как лучше распределить людей в колонне?

Эталон ответа: впереди идёт руководитель/самый опытный участник; следом — новички (рядом с опытными участниками); в середине — те, кто уже ходил в походы; в конце — замыкающий (опытный участник), который следит, чтобы никто не отстал.

Задание 18. По прогнозу вечером будет гроза. Что вы сделаете с планом маршрута?

Эталон ответа: сократить путь, вернуться раньше; не подниматься на открытую вершину; не ставить палатку под одиноким деревом; по возможности уйти в лес ниже по склону, где меньше риск удара молнии.

Блок 5. Ориентирование (простые задания с картой-схемой).

Задание 19. На схеме маршрута изображены условные знаки (болото, родник, мост). Определи, что есть что и их значение?

Задание 20. На компасе стрелка показывает на букву «С». Что это значит?

- А) Сейчас самое время для привала
- Б) Стрелка показывает на север
- В) Нужно идти туда, где солнце

Задание 21. На карте масштаб 1:25 000. Расстояние между точками — 4 см. Сколько это на местности?

- А) 0,5 км
- Б) 1 км
- В) 2 км
- Г) 4 км

Блок 6. Экология и краеведение.

Задание 22. Как правильно утилизировать мусор в многодневном походе в условиях отсутствия контейнеров?

Эталон ответа: весь мусор (включая органику) уносить с собой до ближайшего контейнера; пищевые отходы можно компостировать только в специально оборудованных местах; пластик, стекло, металл — в отдельных мешках, не смешивать; не закапывать и не сжигать.

Задание 23. Почему нельзя мыть посуду с обычным мылом прямо в ручье?

Эталон ответа: мыло попадает в воду, вредит рыбам и растениям; посуду лучше мыть вдали от ручья, используя песок или специальные биоразлагаемые средства, а воду выливать на землю.

Задание 24. Что изображено на гербе города Тамбова?

- А) Орёл
- Б) Улей и пчёлы
- В) Колосья пшеницы

Задание 25. В каком году основан город Тамбов?

- А) 1586
- Б) 1636
- В) 1703

Задание 26. Как называется главная река, протекающая через город Тамбов?

- А) Волга
- Б) Цна
- В) Ока

Задание 27. Какой знаменитый марш написал тамбовский музыкант Василий Агапкин?

- А) «Славянка»
- Б) «Прощание славянки»
- В) «Марш энтузиастов»

Задание 28. Какой город Тамбовской области носит имя знаменитого селекционера И. В. Мичурина?

- А) Тамбов
- Б) Мичуринск

В) Моршанск

Задание 29. Расскажи в 3–4 предложениях, почему на гербе Тамбова — улей и пчёлы. Что это символизирует?

Задание 30. Назови 2–3 известных человека, связанных с Тамбовским краем (учёные, писатели, музыканты, герои), и кратко скажи, чем они знамениты.

зачёт при 65–100 % правильных/корректных ответов, не зачёт — менее 65 %