

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Базарно-Карабулакский оздоровительный комплекс «Ласточка»**

|                                                                                                                |  |                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено на заседании<br>Педагогического совета<br>от «25» апреля 2026 г.<br>МБУ «Ласточка»<br>Протокол № 1 |  | Утверждаю:<br>Директор МБУ «Ласточка»<br>_____ Е.В. Дубинина<br>«25» апреля 2026 г.<br>Приказ № 25 от 25.04.2026 г. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивный туризм»**

Направленность: художественная  
Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 1 сезон

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Тимохин Владислав Васильевич

р.п. Базарный Карабулак 2026 г.

| Содержание                                               |  |
|----------------------------------------------------------|--|
| <b>1. Комплекс основных характеристик Программы</b>      |  |
| 1.1. Пояснительная записка. ....                         |  |
| 1.2. Цель и задачи программы. ....                       |  |
| 1.3. Планируемые результаты. ....                        |  |
| 1.4. Содержание программы. ....                          |  |
| 1.5. Формы аттестации и их периодичность. ....           |  |
| <b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> |  |
| 2.1. Методическое обеспечение. ....                      |  |
| 2.2. Условия реализации. ....                            |  |
| 2.3. Оценочные материалы.....                            |  |
| 2.4. Календарный учебный график.....                     |  |
| 2.5. Список литературы. ....                             |  |

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной краткосрочной ознакомительной программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 17.03.2025 г. №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2.
- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н.
- Положением о проектировании дополнительных общеобразовательных программ МБУ «Ласточка».

### **Направленность программы**

Спортивный туризм является эффективным средством физического,

нравственного и патриотического воспитания детей, формирует практические навыки ориентирования, преодоления естественных препятствий, безопасного поведения в природной среде и организации туристского быта. Занятия спортивным туризмом способствуют укреплению здоровья, развитию выносливости, ловкости, смелости, ответственности и умения действовать в коллективе.

Программа кружка «Спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность. Занятия ориентированы на освоение первоначальных туристских знаний и умений, формирование интереса к активному образу жизни, знакомство с основами безопасности, ориентирования и элементами туристской техники.

#### **Актуальность.**

Актуальность программы обусловлена необходимостью развития у детей практических жизненных навыков, повышения уровня физической активности и формирования культуры безопасного поведения в природной среде. В современных условиях особенно важно учить детей самостоятельности, дисциплине, умению ориентироваться на местности и действовать в команде.

Занятия спортивным туризмом способствуют развитию силы, ловкости, выносливости, наблюдательности, внимания, ответственности и взаимопомощи. Программа позволяет организовать содержательный активный досуг и формирует интерес к туристско-краеведческой деятельности.

#### **Отличительные особенности**

Программа является модифицированной и разработана с учетом краткосрочного формата реализации в условиях оздоровительного комплекса.

При сохранении общего подхода к построению программы изменено следующее:

- содержание программы адаптировано под краткосрочные занятия спортивным туризмом;
- предусмотрено преобладание практических занятий;
- материал построен по принципу «от простого к сложному»;
- включены основы туристской подготовки, ориентирования, техники безопасности, командного взаимодействия и прохождения этапов;
- предусмотрены входной, текущий и итоговый контроль.

Коррективы внесены в целях:

- учета возрастных особенностей детей;
- усиления практической направленности программы;
- формирования устойчивого интереса к туризму;
- развития физических качеств, самостоятельности и ответственности.

**Педагогическая целесообразность** программы основывается на сочетании теоретической подготовки, практических тренировок, подвижных заданий, элементов туристской полосы препятствий и учебных соревнований. В процессе занятий дети учатся правильно пользоваться туристским снаряжением, ориентироваться на местности, соблюдать правила безопасности, преодолевать несложные препятствия и взаимодействовать в команде.

**Адресат программы:** Учащиеся младшего и среднего школьного возраста 7-17 лет.

### **Возрастные особенности**

#### **Младший школьный возраст (7-10 лет)**

Дети этого возраста активно включаются в игровые и практические виды деятельности, нуждаются в наглядности, поддержке педагога и доступном объяснении материала. В этом возрасте эффективно развиваются внимание, координация, наблюдательность и интерес к познавательной активности.

#### **Средний школьный возраст (11–17 лет)**

Подростки способны к более осознанному освоению туристских навыков, проявляют интерес к самостоятельности, соревнованиям, преодолению трудностей и командной деятельности. В этом возрасте важно развивать ответственность, выносливость, организованность и навыки принятия решений.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 смену (21 день), 42 часа.

1 сезон обучения (4 смены по 21 дню)

**Режим занятий.** Занятия продолжительностью 1 академический час с перерывом 10-15 минут в каждой группе из 8-10 человек. Занятия проводятся ежедневно по 2 часа: первая половина дня - 1 час, вторая половина дня - 1 час. Занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим графиком, согласно расписанию, с учетом возрастных особенностей учащихся.

**Форма обучения:** очная

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Формирование у детей начальных туристских знаний, практических навыков безопасного поведения в природной среде, ориентирования и командного взаимодействия средствами спортивного туризма.

**Задачи обучения:**

**Обучающие:**

- дать начальные сведения о спортивном туризме как виде деятельности;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях и в природной

среде;

- научить основам туристского быта и правилам поведения в походных условиях;
- познакомить с видами туристского снаряжения и правилами его использования;
- научить элементарным приемам ориентирования на местности;
- познакомить с простейшими туристскими узлами и способами их применения;
- научить преодолевать несложные этапы туристской полосы препятствий;
- подготовить к участию в итоговой туристской игре или соревновании.

**Развивающие:**

- развивать ловкость, силу, выносливость и координацию движений;
- развивать внимание, наблюдательность и пространственное мышление;
- развивать умение действовать по инструкции и принимать решения;
- развивать навыки коллективного взаимодействия.

**Воспитательные:**

- воспитывать дисциплинированность и ответственность;
- формировать бережное отношение к природе;
- воспитывать взаимопомощь, организованность и уважение к участникам команды;
- формировать интерес к здоровому и активному образу жизни;
- воспитывать смелость, настойчивость и аккуратность.

### **1.3. Планируемые результаты обучения**

**Предметные:**

- учащийся будет иметь начальные сведения о спортивном туризме;
- познакомится с правилами безопасности в помещении и на местности;
- научится пользоваться отдельными видами туристского снаряжения;
- научится вязать простейшие туристские узлы;
- познакомится с основами ориентирования и условными обозначениями;
- научится преодолевать простейшие этапы туристской полосы;
- сможет участвовать в командных туристских заданиях.

**Метапредметные:**

- сможет развить ловкость, выносливость, координацию и внимательность;
- сможет развить умение действовать в коллективе и выполнять общую задачу;
- сможет развить навыки анализа ситуации и принятия решений;
- сможет развить навыки самоконтроля и ответственности.

**Личностные:**

- сформируется интерес к туризму и активному отдыху;
- проявится дисциплинированность и ответственность;

- сформируется бережное отношение к природе;
- повысится самостоятельность, организованность и уверенность в своих действиях;
- сформируется уважительное отношение к товарищам и правилам безопасного поведения.

#### **1.4 Содержание Программы Учебный план обучения**

| <b>№</b> | <b>Название темы/раздела</b>                         | <b>Всего часов</b> | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Форма аттестации/контроля</b> |
|----------|------------------------------------------------------|--------------------|---------------|-----------------|----------------------------------|
| 1        | Вводное занятие                                      | 1                  | 1             | 0               | Опрос                            |
| 2        | История туризма. Виды спортивного туризма            | 1                  | 1             | 0               | Опрос                            |
| 3        | Техника безопасности на занятиях и в природной среде | 2                  | 1             | 1               | Опрос, наблюдение                |
| 4        | Туристское снаряжение                                | 4                  | 1             | 3               | Практическая работа              |
| 5        | Туристский быт                                       | 4                  | 1             | 3               | Практическая работа              |
| 6        | Узлы и работа с веревкой                             | 5                  | 1             | 4               | Практическая работа              |
| 7        | Основы ориентирования на местности                   | 5                  | 1             | 4               | Практическая работа              |
| 8        | Общая физическая подготовка туриста                  | 4                  | 1             | 3               | Наблюдение                       |
| 9        | Преодоление естественных и искусственных препятствий | 5                  | 1             | 4               | Практическая работа              |
| 10       | Командное взаимодействие в туризме                   | 3                  | 1             | 2               | Наблюдение, учебная игра         |
| 11       | Туристская полоса препятствий                        | 4                  | 1             | 3               | Практическая работа              |
| 12       | Текущий мониторинг                                   | 1                  | 1             | 0               | Опрос, просмотр                  |
| 13       | Итоговая туристская игра                             | 2                  | 0             | 2               | Соревнование                     |
| 14       | Итоговое занятие                                     | 1                  | 1             | 0               | Опрос, подведение                |

| № | Название темы/раздела | Всего часов | Теория | Практика | Форма аттестации/контроля |
|---|-----------------------|-------------|--------|----------|---------------------------|
|   |                       |             |        |          | итогов                    |

**Итого: 42 часа, из них 12 часов теории, 30 часов практики.**

### **Содержание учебного плана обучения**

#### **1. Вводное занятие (1 час)**

**Теория.** Цель и задачи объединения. Режим работы. План занятий. Знакомство с участниками. Правила поведения на занятиях.

#### **2. История туризма. Виды спортивного туризма (1 час)**

**Теория.** Краткие сведения о туризме. Виды спортивного туризма. Значение туризма для здоровья и развития личности.

#### **3. Техника безопасности на занятиях и в природной среде (2 часа)**

**Теория.** Правила безопасного поведения в помещении, на спортивной площадке и в природной среде.

**Практика.** Разбор безопасных и опасных ситуаций, действия по инструкции.

#### **4. Туристское снаряжение (4 часа)**

**Теория.** Виды личного и группового туристского снаряжения. Назначение предметов снаряжения.

**Практика.** Знакомство со снаряжением, правильное использование, укладка рюкзака.

#### **5. Туристский быт (4 часа)**

**Теория.** Организация туристского быта, правила поведения на привале, бережное отношение к природе.

**Практика.** Учебная организация привала, распределение обязанностей, сбор и размещение снаряжения.

#### **6. Узлы и работа с веревкой (5 часов)**

**Теория.** Назначение веревки и основных туристских узлов.

**Практика.** Вязание простейших узлов, упражнения с веревкой, применение узлов в учебных ситуациях.

#### **7. Основы ориентирования на местности (5 часов)**

**Теория.** Понятие ориентирования. Стороны горизонта. Условные обозначения.

**Практика.** Определение сторон горизонта, работа с простейшей схемой маршрута, выполнение заданий на ориентирование.

#### **8. Общая физическая подготовка туриста (4 часа)**

**Теория.** Значение физической подготовки для туриста.

**Практика.** Беговые упражнения, упражнения на выносливость, ловкость, равновесие и координацию.

#### **9. Преодоление естественных и искусственных препятствий (5 часов)**

**Теория.** Виды препятствий и правила их безопасного прохождения.

**Практика.** Выполнение упражнений на равновесие, преодоление условных препятствий, работа в парах и группе.

#### **10. Командное взаимодействие в туризме (3 часа)**

**Теория.** Значение согласованных действий в туристской группе.

**Практика.** Командные задания, упражнения на взаимопомощь, выполнение общей задачи.

#### **11. Туристская полоса препятствий (4 часа)**

**Теория.** Основные этапы туристской полосы. Порядок прохождения этапов.

**Практика.** Прохождение упрощенной полосы препятствий, закрепление навыков ориентирования, работы с веревкой и командного взаимодействия.

#### **12. Текущий мониторинг (1 час)**

**Теория.** Опрос. Просмотр выполнения практических заданий. Анализ усвоения материала.

#### **13. Итоговая туристская игра (2 часа)**

**Практика.** Проведение командной туристской игры или соревнования с выполнением освоенных заданий.

#### **14. Итоговое занятие (1 час)**

**Теория.** Подведение итогов. Опрос. Анализ участия в итоговой игре.

### **1.5. Формы аттестации и их периодичность**

Уровни и методы оценки планируемых результатов:

**Входной контроль:** собеседование.

**Текущий контроль:**

| Оцениваемый показатель              | Формы и методы диагностики              |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| Знание правил безопасности          | Устный опрос, наблюдение                |
| Умение пользоваться снаряжением     | Практическая работа                     |
| Умение вязать узлы                  | Практическая работа                     |
| Умение ориентироваться на местности | Практическая работа, наблюдение         |
| Умение преодолевать препятствия     | Практическая работа, наблюдение         |
| Умение действовать в команде        | Учебная игра, педагогическое наблюдение |

**Итоговое занятие:** итоговая туристская игра, итоговый опрос, командное соревнование.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение**

На занятиях используются следующие методы обучения:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- практические методы;
- игровые методы.

**Словесные методы:** объяснение, беседа, инструктаж.

**Наглядные методы:** показ снаряжения, демонстрация узлов, схем маршрутов, показ прохождения этапов.

**Практические методы:** работа со снаряжением, вязание узлов, ориентирование, прохождение препятствий, командные задания.

**Игровые методы:** туристские эстафеты, командные упражнения, учебные соревнования, сюжетно-ролевые задания.

В образовательном процессе используются здоровьесберегающие технологии:

- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- обязательный инструктаж по технике безопасности;
- чередование нагрузки и отдыха;
- контроль самочувствия обучающихся;
- соблюдение питьевого режима;
- учет погодных условий при проведении занятий на открытом воздухе;
- использование безопасных форм практической деятельности.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Дидактическое и информационное обеспечение**

Для реализации программы используются:

- карточки с заданиями;
- схемы маршрутов и условных обозначений;
- методические материалы по туризму;
- наглядные пособия по узлам и снаряжению;
- инструкции по технике безопасности;
- материалы по организации туристского быта.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в учебном помещении, спортивном зале, на спортивной площадке или на специально подготовленной территории, соответствующей требованиям безопасности.

Для проведения занятий необходимы:

- веревки;
- карабины учебные;
- рюкзаки;

- компасы;
- фишки и стойки;
- туристские коврики;
- аптечка первой помощи;
- секундомер;
- свисток;
- наглядные пособия;
- питьевая вода.

### **Кадровое обеспечение**

В реализации программы занят один педагог дополнительного образования.

### **2.3. Оценочные материалы**

**Диагностические методики для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов**

**Входной контроль:** собеседование.

**Педагогическое наблюдение «Глубина и широта знаний по содержанию программы»**

Уровень освоения программы определяется педагогом методом наблюдения и заносится в таблицу.

Система показателей эффективности реализации программы

| Показатель<br>и<br>ФИО учащегося | Освоение технологических приемов при выполнении работ | Знание специальной терминологии | Самостоятельность выполнения работы | Аккуратность выполнения работы |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
|                                  |                                                       |                                 |                                     |                                |
|                                  |                                                       |                                 |                                     |                                |
|                                  |                                                       |                                 |                                     |                                |
|                                  |                                                       |                                 |                                     |                                |

По уровню освоения программного материала результаты достижений учащихся можно разделить на три уровня: высокий, средний, низкий.

**Высокий:** обучающийся уверенно соблюдает правила безопасности, правильно выполняет практические действия, ориентируется в заданиях, активно взаимодействует в команде. Оценивается 3 баллами.

**Средний:** обучающийся выполняет основные задания, но допускает отдельные неточности, нуждается в частичной помощи педагога. Оценивается 2 баллами.

**Низкий:** обучающийся испытывает затруднения при выполнении практических действий, нуждается в постоянной помощи педагога. Оценивается 1 баллом.

### **Тест «Основные понятия спортивного туризма»**

Необходимо закончить предложение.

1. Турист в походе должен соблюдать правила \_\_\_\_\_.
2. При ориентировании важно уметь определять стороны \_\_\_\_\_.
3. Для работы с веревкой используются туристские \_\_\_\_\_.
4. В туристской группе важно уметь действовать в \_\_\_\_\_.

**Ответы:**

1. безопасности
2. горизонта
3. узлы
4. команде

### **Тест «Правила безопасного поведения в спортивном туризме»**

Выбрать правильный ответ.

1.

Во время занятия необходимо: а) выполнять указания педагога

б) действовать без разрешения

в) игнорировать правила безопасности

2.

С туристским снаряжением нужно обращаться: а) бережно и правильно

б) неаккуратно

в) по своему усмотрению без инструкции

3.

На природе важно: а) бережно относиться к окружающей среде

б) оставлять мусор

в) ломать ветки и растения

**Ответы:**

1. а
2. а
3. а

**Развитие физических качеств, внимания и умения действовать в команде**

**Высокий уровень (3 балла):** хорошо развиты ловкость, внимательность, координация; обучающийся уверенно выполняет задания и активно взаимодействует с командой.

**Средний уровень (2 балла):** проявляет интерес к занятиям, выполняет задания с отдельными неточностями, нуждается в частичной помощи педагога.

**Низкий уровень (1 балл):** испытывает затруднения при выполнении заданий, нуждается в постоянной помощи и дополнительном объяснении.

### **Позиция активности и устойчивого интереса к деятельности**

**Высокий (3 балла):** проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самостоятельной творческой активности.

**Средний (2 балла):** проявляет интерес к деятельности, настойчив в достижении цели, проявляет активность только на определенные темы или на определенных этапах работы.

**Низкий (1 балл):** присутствует на занятиях, не активен, выполняет задания только по четким инструкциям, указаниям педагога.

## **2.4 Календарный учебный график (примерный)**

| №<br>п/<br>п | Чи<br>сло  | Время<br>провед<br>ения<br>зани<br>я | Тип<br>занятия      | Колич<br>ество<br>часов | Тема<br>занятия                                           | Место<br>проведени<br>я                       | Форма<br>контрол<br>я |
|--------------|------------|--------------------------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
| 1            | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                      | комбиниро<br>ванное | 1                       | Вводное<br>занятие                                        | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Опрос                 |
| 2            | ___.<br>06 | 17.00-<br>18.00                      | комбиниро<br>ванное | 1                       | История<br>туризма.<br>Виды<br>спортивн<br>ого<br>туризма | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Опрос                 |
| 3            | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                      | комбиниро<br>ванное | 1                       | Техника<br>безопасно<br>сти на<br>занятиях                | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Опрос                 |
| 4            | ___.<br>06 | 17.00-<br>18.00                      | практичес<br>кое    | 1                       | Безопасно<br>е<br>поведение<br>в<br>природно<br>й среде   | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Наблюде<br>ние        |
| 5            | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                      | комбиниро<br>ванное | 1                       | Туристск<br>ое<br>снаряжен<br>ие                          | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл           | Опрос                 |

| №<br>п/<br>п | Чи<br>сло  | Время<br>провед<br>ения<br>заняти<br>я | Тип<br>занятия      | Колич<br>ество<br>часов | Тема<br>занятия                                   | Место<br>проведени<br>я                       | Форма<br>контрол<br>я      |
|--------------|------------|----------------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|
|              |            |                                        |                     |                         |                                                   | ощадка                                        |                            |
| 6            | ___.<br>06 | 17.00-<br>18.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Личное и<br>групповое<br>снаряжен<br>ие           | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 7            | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Укладка<br>рюкзака                                | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 8            | ___.<br>06 | 17.00-<br>18.00                        | комбиниро<br>ванное | 1                       | Туристск<br>ий быт                                | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Опрос                      |
| 9            | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Организа<br>ция<br>привала                        | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 1<br>0       | ___.<br>06 | 17.00-<br>18.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Распредел<br>ение<br>обязаннос<br>тей в<br>группе | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Наблюд<br>ение             |
| 1<br>1       | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                        | комбиниро<br>ванное | 1                       | Узлы и<br>работа с<br>веревкой                    | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Опрос                      |
| 1<br>2       | ___.<br>06 | 17.00-<br>18.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Прямой<br>узел                                    | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 1<br>3       | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Восьмерк<br>а                                     | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |

| №<br>п/<br>п | Чи<br>сло  | Время<br>провед<br>ения<br>заняти<br>я | Тип<br>занятия      | Колич<br>ество<br>часов | Тема<br>занятия                                   | Место<br>проведени<br>я                       | Форма<br>контрол<br>я      |
|--------------|------------|----------------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|
| 1<br>4       | ___.<br>06 | 17.00-<br>18.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Узлы в<br>учебных<br>ситуациях                    | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 1<br>5       | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Закрепле<br>ние<br>работы с<br>веревкой           | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Наблюд<br>ение             |
| 1<br>6       | ___.<br>06 | 17.00-<br>18.00                        | комбиниро<br>ванное | 1                       | Основы<br>ориентир<br>ования на<br>местности      | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Опрос                      |
| 1<br>7       | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Стороны<br>горизонта                              | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 1<br>8       | ___.<br>06 | 17.00-<br>18.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Условные<br>обозначен<br>ия                       | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 1<br>9       | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Схема<br>маршрута                                 | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 2<br>0       | ___.<br>06 | 17.00-<br>18.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Задания<br>на<br>ориентир<br>ование               | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Наблюд<br>ение             |
| 2<br>1       | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                        | комбиниро<br>ванное | 1                       | Общая<br>физическ<br>ая<br>подготовк<br>а туриста | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Опрос                      |
| 2            | ___.       | 17.00-                                 | практичес           | 1                       | Упражнен                                          | МБУ                                           | Практи                     |

| №<br>п/<br>п | Чи<br>сло | Время<br>провед<br>ения<br>заняти<br>я | Тип<br>занятия      | Колич<br>ество<br>часов | Тема<br>занятия                                     | Место<br>проведени<br>я                       | Форма<br>контрол<br>я      |
|--------------|-----------|----------------------------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|
| 2            | 06        | 18.00                                  | кое                 |                         | ия на<br>вынослив<br>ость                           | «Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка        | ческая<br>работа           |
| 2<br>3       | _.<br>06  | 10.00-<br>11.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Упражнен<br>ия на<br>равновеси<br>е                 | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 2<br>4       | _.<br>06  | 17.00-<br>18.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Упражнен<br>ия на<br>координа<br>цию                | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Наблюд<br>ение             |
| 2<br>5       | _.<br>06  | 10.00-<br>11.00                        | комбиниро<br>ванное | 1                       | Преодоле<br>ние<br>препятств<br>ий                  | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Опрос                      |
| 2<br>6       | _.<br>06  | 17.00-<br>18.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Преодоле<br>ние<br>условных<br>препятств<br>ий      | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 2<br>7       | _.<br>06  | 10.00-<br>11.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Этапы на<br>равновеси<br>е                          | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 2<br>8       | _.<br>06  | 17.00-<br>18.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Работа в<br>парах при<br>прохожде<br>нии<br>этапов  | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Наблюд<br>ение             |
| 2<br>9       | _.<br>06  | 10.00-<br>11.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Командно<br>е<br>преодолен<br>ие<br>препятств<br>ий | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 3            | _.        | 17.00-                                 | комбиниро           | 1                       | Командно                                            | МБУ                                           | Опрос                      |

| №<br>п/<br>п | Чи<br>сло  | Время<br>провед<br>ения<br>заняти<br>я | Тип<br>занятия      | Колич<br>ество<br>часов | Тема<br>занятия                          | Место<br>проведени<br>я                       | Форма<br>контрол<br>я      |
|--------------|------------|----------------------------------------|---------------------|-------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|
| 0            | 06         | 18.00                                  | ванное              |                         | е<br>взаимодей<br>ствие в<br>туризме     | «Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка        |                            |
| 3<br>1       | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Командн<br>ые<br>задания                 | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Наблю<br>дение             |
| 3<br>2       | ___.<br>06 | 17.00-<br>18.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Упражнен<br>ия на<br>взаимопо<br>мощь    | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Наблю<br>дение             |
| 3<br>3       | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                        | комбиниро<br>ванное | 1                       | Туристск<br>ая полоса<br>препятств<br>ий | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Опрос                      |
| 3<br>4       | ___.<br>06 | 17.00-<br>18.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Прохожде<br>ние<br>этапов<br>полосы      | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 3<br>5       | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Ориентир<br>ование на<br>этапе           | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 3<br>6       | ___.<br>06 | 17.00-<br>18.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Работа с<br>веревкой<br>на этапе         | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 3<br>7       | ___.<br>06 | 10.00-<br>11.00                        | комбиниро<br>ванное | 1                       | Текущий<br>монитори<br>нг                | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Опрос,<br>просмот<br>р     |
| 3<br>8       | ___.<br>06 | 17.00-<br>18.00                        | практичес<br>кое    | 1                       | Подготов<br>ка к                         | МБУ<br>«Ласточка                              | Наблю<br>дение             |

| №<br>п/<br>п | Чи<br>сло | Время<br>провед<br>ения<br>заняти<br>я | Тип<br>занятия       | Колич<br>ество<br>часов | Тема<br>занятия                               | Место<br>проведени<br>я                       | Форма<br>контрол<br>я      |
|--------------|-----------|----------------------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|
|              |           |                                        |                      |                         | итоговой<br>туристско<br>й игре               | »<br>кабинет/пл<br>ощадка                     |                            |
| 3<br>9       | __.<br>06 | 10.00-<br>11.00                        | практичес<br>кое     | 1                       | Повторен<br>ие узлов и<br>ориентир<br>ования  | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Практи<br>ческая<br>работа |
| 4<br>0       | __.<br>06 | 17.00-<br>18.00                        | практичес<br>кое     | 1                       | Итоговая<br>туристска<br>я игра               | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Соревно<br>вание           |
| 4<br>1       | __.<br>06 | 10.00-<br>11.00                        | практичес<br>кое     | 1                       | Итоговая<br>туристска<br>я игра               | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Соревно<br>вание           |
| 4<br>2       | __.<br>06 | 17.00-<br>18.00                        | комбини ро<br>ванное | 1                       | Итоговое<br>занятие.<br>Подведен<br>ие итогов | МБУ<br>«Ласточка<br>»<br>кабинет/пл<br>ощадка | Опрос                      |

## 2.5. Список литературы для педагогов.

- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., 2019.
- Бардин К.В. Азбука туризма. М., 2018.
- Маслов А.Г. Подготовка юных туристов. М., 2017.
- Методические пособия по спортивному туризму и ориентированию.
- Материалы по организации туристско-краеведческой деятельности детей.

## Список литературы для родителей

- Материалы по организации активного и безопасного отдыха детей.

- Методические рекомендации по формированию навыков безопасного поведения в природе.
- Популярные издания о детском туризме и здоровом образе жизни.

#### **Список литературы для обучающихся**

- Детские энциклопедии о туризме и путешествиях.
- Иллюстрированные пособия по узлам, ориентированию и туристским навыкам.
- Материалы о правилах поведения в природе и туристских играх.