

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РАТТОВСКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИМЕНИ СЕРГЕЯ ИВАНОВИЧА ИРИКОВА»»

**Рассмотрена**  
на заседании МО  
МОУ «РШООО им.  
С.И.Ирикова»  
Протокол № 1  
от «31» 08 2022 г.

**Согласовано**  
на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол № 1  
от «31» 08 2022 г.



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

Направленность: физкультурно – спортивная  
Уровень: стартовый  
Срок реализации программы: 2 года  
Возрастная категория: от 7 до 9 лет  
Вид программы: модифицированный

Составил:  
Дёмин Виталий Николаевич,  
педагог дополнительного образования

село Ратга 2022

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Подготовка юных спортсменов туристов» (далее - Программа) является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана в соответствии с положениями:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Государственной программы РФ «Развитие образования» до 2030 года (Постановление Правительства РФ 26.12.2017 N 1642 (ред. от 20.05.2022));
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" ред. От 30.09.2020г. №533);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года));
- СанПиНа 2.4.3648-20 (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28);
- Устава МОУ «РШИООО им. С.И.Ирикова».

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – стартовый

**Актуальность Программы.** Спортивный туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Тяга к путешествиям, к преодолению маршрутов различной категории сложности заставляют тысячи туристов оторваться от привычного быта и заняться интересным, любимым делом.

Особенности младшего школьного возраста позволяют рассчитывать на высокую эффективность социально-педагогической работы в рамках организации физкультурно-спортивной деятельности. На сегодняшний день особое внимание уделяется проблеме оптимизации межличностных отношений и достижения взаимопонимания в процессе общения в младшем школьном возрасте. Именно в этот период коммуникативная деятельность является ведущей, отсутствие коммуникативных навыков в будущем (подростковом возрасте) существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию его в учебе, среде сверстников и социуме в целом, приводит к неконструктивному общению подростка и появлению отклонений в его социализации.

Занятия спортивным туризмом в младшем школьном возрасте позволяют реализовать возрастные потребности: общение в малой группе, ощущение собственной значимости, исполнение своей роли в группе, без которой общее дело может не состояться, укрепляет чувство уверенности, дает ребенку возможность самоопределиться, приобщает к общечеловеческим ценностям - дружбе, взаимопомощи, сопереживанию и т.д. Кроме того, стремление подрастающего поколения к познанию себя и окружающей среды является мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

**Новизна** Программы заключается в ее интегративном характере. С одной стороны, это возможность варьировать виды туризма (пеший, водный, велосипедный, экспедиционный, поисково-исследовательский), степень и категорию сложности в зависимости от возраста и опыта участников, с другой стороны - это использование образовательного потенциала туризма (практическая разработка туристических маршрутов своего населенного пункта, района, региона, выбора темы и направления исследований).

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Основной составляющей подготовки юных туристов является совершенствование основных навыков выполнения технических приемов, закрепление основных знаний и умений полевой (походной) жизни.

В плане физической подготовки основной акцент делается на совершенствование скоростных качеств, выносливости организма, ловкости. В техническом плане основное внимание уделяется скоростному выполнению технических элементов. В плане морально-волевой подготовки основное внимание обращается на укрепление командного духа, общеконандной и личной дисциплины, собранности и целеустремленности.

Не менее важным элементом подготовки является внедрение в сознание детей чувства ответственности за свои поступки, чувства.

**Педагогическая целесообразность.** Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, доступна, позволяет обучить основам спортивного туризма. Основной акцент при этом отводится отработке практических навыков, так же подготовке к соревнованиям различного уровня (районного, окружного и всероссийского). В ходе реализации Программы, помимо физического, этического, интеллектуального и креативного развития детей, происходит развитие межпредметных связей по общеобразовательным предметам: география, краеведение, история, биология, физика, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология.

**Отличительная особенность** данной Программы проявляется в плане технической подготовки, а именно – дальнейшее совершенствование соревновательных элементов, доведение до автоматизма приемов исполнения технических элементов. При этом особое внимание уделяется тактической подготовке.

Ожидаемый результат после завершения обучения по данной программе, это физическое и спортивное совершенствование, участие в спортивно-туристских мероприятиях района и округа, участие в пеших походах различных форм сложности, выполнение нормативов спортивных квалификаций и разрядов.

**Адресат программы** Программа рассчитана на обучение детей 7-9 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям.

**Объем программы:** 315 часов.

**Формы организации деятельности учащихся:** фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

В том числе для обучающихся, требующих особого педагогического внимания такие, как:

1. *организация социальной среды* - создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Данная форма работы основывается в первую очередь на личном примере руководителя, его установках на здоровый образ жизни;
2. *информирование* - проведение лекций, бесед;
3. *активное обучение социально-важным навыкам* - организация групповых тренингов в ходе проведения экскурсий и походов.

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены.

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП).

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

*Рекомендуемые типы занятий:* изучение новой информации, занятия личное и групповое туристское снаряжение - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры; формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно - проверочные занятия, тестирование.

*Рекомендуемые формы занятий:* учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видео-занятие и др.

**Срок освоения программы:** 2 года обучения.

1 год обучения – 157,5 часов

2 год обучения – 157,5 часов

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1,5 часа

## 2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для развития индивидуальных физических способностей ребенка через овладение приемами техники и тактики в спортивном туризме, обучение, воспитание, детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

**Задачи программы:**

- сформировать комплекс специальных теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной, соревновательной деятельности;
- способствовать укреплению здоровья, приобретению разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- сформировать знания, умения и навыки по спортивному туризму;
- научить основами техники лыжных ходов и других физических упражнений, спортивному ориентированию;
- развить черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);

- обеспечить приобретение соревновательного опыта;
- воспитывать стрессоустойчивость в экстремальных ситуациях, целеустремленность, чувство ответственности, самостоятельности и самоконтроля;
- прививать чувство сплоченности и коллективизма.

### 3. Содержание программы

#### Учебный план

№п/п	Наименование разделов	Кол-во часов 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Всего
1	Снаряжение спортсмена туриста	7		7
	Личное и командное снаряжение	-	4	4
2	Веревки и основные узлы	7	-	7
3	Основные технические приемы	26,5	28	54,5
4	Физическая подготовка	16	14	30
5	Кроссовая подготовка	20	23	43
6	Льжная подготовка	20	23,5	43,5
7	Техническая и тактическая подготовка	33	31	64
8	Учебно-контрольные соревнования	12	10	22
9	Поход выходного дня	16	15	31
<b>Всего:</b>		<b>157,5</b>	<b>157,5</b>	<b>315</b>

#### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	раздел	всего часов	из них	
			теория	практика
1.	Снаряжение спортсмена туриста	7	2	5
2.	Веревки и основные узлы	7	2	5
3.	Основные технические приемы	26,5	5	21,5
4.	Физическая подготовка	16	2	14
5.	Кроссовая подготовка	20	2	18
6.	Льжная подготовка	20	2	18
7.	Техническая и тактическая подготовка	33	-	33
8.	Учебно-контрольные соревнования	12	-	12
9.	Поход выходного дня	16	-	16
	Всего часов	<b>157,5</b>	<b>15</b>	<b>142,5</b>

#### Содержание учебно - тематического плана

##### Раздел 1. Снаряжение спортсмена-туриста – 7 часа (2/5)

**Теория.** Учащиеся знакомятся с основным снаряжением спортсмена туриста: страховочная система, карабины, спусковые и подъемные устройства.

**Практика.** На практических занятиях воспитанники учатся самостоятельно одевать и подгонять страховочную систему, правильно использовать блокировку системы, усы самостраховки, накопители для основного снаряжения. Изучают применение различных карабинов, спусковых и подъемных устройств. Темы раздела:

- 1.1. Индивидуальная страховочная система.
- 1.2. Верхняя и нижняя обвязки.
- 1.3. Блокировка системы.

- 1.4. Усы самостраховки.
- 1.5. Карабины и их использование.
- 1.6. Подъемные и спусковые устройства.

## **Раздел 2. Веревки и основные узлы – 7 часов (2/5)**

**Теория.** Виды веревки (статическая и динамическая), назначение и использование веревок и узлов

**Практика.** Вязка основных узлов. Темы раздела:

- 2.1. Виды веревок, используемых в спортивном туризме.
- 2.2. Вязка простых узлов.
- 2.3. Виды упражнений для отработки вязки узлов.
- 2.4. Применение узлов.
- 2.5. Узел «проводник».
- 2.6. Узел «проводник-восьмерка».
- 2.7. Крепление веревочных перил к точкам опоры.
- 2.8. Натяжение веревочных перил.

## **Раздел 3. Основные технические приемы – 26,5 (5/21,5)**

**Теория.** Знакомство с препятствиями, техническими приёмами и способами их преодоления.

**Практика.** В этом разделе воспитанники отрабатывают на практике основные приемы и способы, используемые при преодолении препятствий: навесная переправа, параллельные перила, вертикальные подъемы и спуски, движение при помощи маятника, а так же организация перил на этапах. Занятия строятся на коротких упражнениях, эмитирующих этапы спортивных дистанций. Темы раздела:

- 3.1. Движение по параллельным перилам.
- 3.2. Движение по навесной переправе.
- 3.3. Прыжок через препятствие с использованием спускового устройства.
- 3.4. Прыжок, с использованием подъемного устройства.
- 3.5. Вертикальный спуск по перилам.
- 3.6. Подъем по перилам.
- 3.7. Переправа по «бревну».
- 3.8. Переправа «горизонтальным маятником».

## **Раздел 4. Физическая подготовка – 16 часов (2/14)**

**Теория.** Знакомство с режимом дня. Рекомендации о правильном питании.

**Практика.** Для физической подготовки используются упражнения на развитие мышц рук и спины, брюшного пресса, выносливости и ловкости. Темы раздела:

- 4.1. Прыжки со скакалкой.
- 4.2. Вис на перекладине.
- 4.3. Занятия на скалодроме.
- 4.4. Подъем по наклонной переправе при помощи рук.
- 4.5. Подъем по наклонной переправе при помощи «жумара».
- 4.6. Вис на вертикальной веревке.
- 4.7. Прыжки в высоту через «резинку».

## **Раздел 5. Кроссовая подготовка – 20 часов (2/18)**

**Теория.** Знакомство с экипировкой. Инструктаж по технике безопасности в местах занятия кроссовым бегом.

**Практика.** Кроссовая подготовка включает в себя упражнения, которые по цели тренировки можно разделить на три категории: скорость; общую выносливость; специальную выносливость. Темы раздела:

- 5.1 Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
- 5.2 Бег в медленном темпе 5-10 минут.
- 5.3 Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
- 5.4 Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.
- 5.5 Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
- 5.6 Подвижные игры.
- 5.7 Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
- 5.8 Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

## **Раздел 6. Лыжная подготовка – 20 часов (2/18)**

**Теория.** Знакомство с экипировкой и инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в местах занятия кроссовым бегом.

**Практика.** Лыжная подготовка включает в себя изучение основ техники катания на лыжах и приобретение некоторых элементарных знаний, связанных с использованием лыж. Темы раздела:

- 6.1 Передвижение классическими лыжными ходами;
- 6.2 Специальные подготовительные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным;
- 6.3 Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- 6.4 Торможение в заданном квадрате;
- 6.5 Преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- 6.6 Торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;
- 6.7 Повороты на месте и в движении.
- 6.8 Основные элементы конькового хода.

## **Раздел 7. Техническая и тактическая подготовка – 33 часов (-/33)**

**Практика.** Этот раздел включает в себя упражнения, позволяющие влиять на творческий подход при решении задач преодоления препятствий на маршрутах и дистанциях. Темы раздела:

- 7.1. Работа на этапах одной веревкой.
- 7.2. Работа на этапах двумя веревками.
- 7.3. Приемы работы со вспомогательными петлями.
- 7.4. Работа на взаимодействие, в «связках».
- 7.5. Использование «жумара» для натяжения перил.

## **Раздел 8. Учебно-контрольные соревнования (УКС) – 12 часов (-/12)**

**Практика.** Проверка знаний и умений на учебно-постановочных дистанциях.

Главная цель данного раздела, привить воспитанникам формы соревновательной практики. Темы раздела:

- 8.1. Соревновательная практика.
- 8.2. Условия старта и финиша.
- 8.3. Скоростной забег на простых этапах.
- 8.4. Одиночный старт.
- 8.5. Парный старт.
- 8.6. Старт с интервалом.

## **Раздел 9. Поход выходного дня (ПВД) – 16 часов (-/16)**

**Практика.** Отработка знаний и умений в природной среде. Преодоление естественных препятствий: склоны, овраги, переправы. Ориентирование на местности.

В учебно-тренировочном походе выстраивается модель пешеходного туристского маршрута. Воспитанники учатся собирать групповое и командное снаряжение, организовывать временные и длительные стоянки, разжигать костры и готовить пищу в походных условиях. Во время похода отрабатываются начальные навыки ориентирования на местности, выживания, наблюдения. Темы раздела:

- 9.1. Движение по маршруту.
- 9.2. Преодоление естественных препятствий.
- 9.3. Организация питания в походных условиях.
- 9.4. Групповое и личное снаряжение.
- 9.5. Организация временных стоянок.
- 9.6. Организация стоянок на ночлег.
- 9.7. Сооружение временных укрытий.

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№	раздел	всего часов	из них	
			теория	практика
1.	Личное и командное снаряжение	4	2	2
2.	Основные технические приемы	28	4	24
3.	Физическая подготовка	14	-	14
4.	Кроссовая подготовка	23	-	23
5.	Лыжная подготовка	23,5	-	23,5
6.	Техническая и тактическая подготовка	31	-	31
7.	Учебно-контрольные соревнования	10	-	10
8.	Соревнования	9	-	9
9.	Поход выходного дня (ПВД)	15	-	15
	Всего часов	<b>157,5</b>	<b>6</b>	<b>151,5</b>

### **Содержание учебного плана**

#### **Раздел 1. Личное и командное снаряжение – 4 часа (2/2)**

**Теория.** Учащиеся осваивают личное специальное основное и вспомогательное снаряжение.

**Практика.** Отрабатывают навыки взаимодействия спортсменов-туристов при преодолении препятствий на спортивных дистанциях:

- подъемные и спусковые устройства;
- веревки и применение специальных узлов;
- сопровождение и организация командной страховки;
- организация точек опоры;
- транспортировка снаряжения.

#### **Раздел 2. Основные технические приемы – 28 часов (4/24)**

**Теория.** Знакомство с препятствиями, техническими приемами и способами их преодоления.

**Практика.** В этом разделе воспитанники отрабатывают на практике основные приемы и способы, используемые при преодолении препятствий: навесная переправа, параллельные перила, вертикальные подъемы и спуски, траверс склона, а также организация перил на

этапах. Занятия строятся на коротких упражнениях, эмитирующих этапы спортивных дистанций.

### **Раздел 3. Физическая подготовка – 14 часов (-/14)**

**Практика.** Для физической подготовки используются упражнения на развитие мышц рук и спины, брюшного пресса, выносливости и ловкости.

### **Раздел 4. Кроссовая подготовка – 23 часов (-/23)**

**Практика.** Кроссовая подготовка включает в себя упражнения, которые по цели тренировки можно разделить на три категории: скорость; общую выносливость; специальную выносливость.

### **Раздел 5. Лыжная подготовка – 23,5 часов (-/23,5)**

**Практика.** Лыжная подготовка включает в себя изучение основ техники катания на лыжах и приобретение некоторых элементарных знаний, связанных с использованием лыж. Темы раздела:

- 5.1 Передвижение коньковыми лыжными ходами;
- 5.2 Специальные подготовительные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным;
- 5.3 Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- 5.4 Торможение в заданном квадрате;
- 5.5 Преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- 5.6 Торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;
- 5.7 Повороты на месте и в движении.
- 5.8 Основные элементы конькового хода.

### **Раздел 6. Техническая и тактическая подготовка – 31 часов (-/31)**

**Практика.** Этот раздел включает в себя упражнения, позволяющие влиять на творческий подход при решении задач преодоления препятствий на маршрутах и дистанциях:

- различные техники вязки узлов;
- использование вспомогательного снаряжения;
- организация дополнительных точек опоры;
- наведение и снятие веревочных перил;
- командное взаимодействие спортсменов.

### **Раздел 7. Учебно-контрольные соревнования (УКС) – 10 часов (-/10)**

**Практика.** Проверка знаний и умений на учебно- постановочных дистанциях. Главная цель данного раздела, привить воспитанникам формы соревновательной практики:

- условия старта и финиша;
- разметка зон этапов дистанции;
- система оценки результатов;
- условия прохождения этапов дистанции;

### **Раздел 8. Соревнования – 9 часов (-/9)**

**Практика.** Участие воспитанников в спортивных мероприятиях районного уровня.

### **Раздел 9. Учебно-тренировочный поход (ПВД) – 15 часов (-/15)**

**Практика.** Отработка знаний и умений в природной среде. Преодоление естественных препятствий: склоны, овраги, переправы. Ориентирование на местности.

В учебно-тренировочном походе выстраивается модель пешеходного туристского маршрута. Воспитанники учатся собирать групповое и командное снаряжение, организовывать временные и длительные стоянки, разжигать костры и готовить пищу в походных условиях. Во время похода отрабатываются начальные навыки ориентирования на местности, выживания, наблюдения.

### **Планируемые результаты.**

Ожидаемые результаты реализации программы: создание дружного коллектива воспитанников, полностью адаптированных для полноценной жизни в современных условиях. Достижение определенных спортивных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- ответственное отношение к обучению по программе, способность к саморазвитию и самообразованию;
- знание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование основ экологической культуры;
- формирование компетенций организации деятельности, способов сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.

#### **Метапредметные результаты:**

##### *Коммуникативные умения:*

- конструктивно взаимодействовать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
- умение организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.

##### *Регулятивные умения:*

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- умение выбирать и принимать адекватные стоящей задаче средства её решения, в том числе и в ситуациях неопределённости;
- умение контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности её решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки.

##### *Познавательные умения:*

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике.

#### **Предметные результаты:**

- умение безопасной организации мероприятий в полевых условиях, навыки экологически грамотного и безопасного пребывания в природной среде;
- навыки безопасного передвижения по маршруту;
- умения и навыки для участия в туристских соревнованиях, соревнованиях по поисково-спасательным работам, по спортивному ориентированию, спортивному многоборью;

- пользоваться не сложным туристским оборудованием, обеспечивающим безопасность при работе на этапах;
- вязать простые узлы, необходимые для крепления перил и организации страховок;
- получить необходимые навыки судейства на этапах спортивных дистанций;
- овладеть техникой передвижения на лыжах при прохождении спортивных дистанций.

### 3. Комплекс организационно - педагогических условий

**Условия реализации программы.** Программа предусматривает 2 года обучения общим объемом 315 учебных часов.

Кроме учебно-тренировочных занятий планируется участие в соревнованиях.

При подготовке к соревнованиям предусматривается работа с учащимися по звеньям (неполным составом группы), а также индивидуальная работа с детьми и их родителями.

Программа предусматривает краткое ежегодное повторение уже пройденного материала в процессе изучения нового материала по этой же теме.

Для успешной общественной и спортивной деятельности учащимся важно совмещать теоретические знания с физической подготовкой и практическим туристским опытом.

Часть учебного материала может быть реализована с использованием электронных ресурсов и дистанционных технологий.

**Материально-технические условия реализации программы.** Для реализации Программы 1-го года обучения достаточно иметь класс для занятий с группой, комплект группового снаряжения рассчитанный на количество занимающихся в группе, и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения.

Для реализации Программы 2-го года обучения требуется уже специальное снаряжение как личное, так и групповое. Для проведения занятий иметь спортивную площадку.

*Оборудование, инструменты и материалы, необходимые для реализации программы.*

Материалы и инструменты:

- страховочные системы: Грудная обвязка Венто – 5 шт, каска Венто -альпинистская 5 шт, беседа Венто Высота 004- 5шт.

- карабины, спусковые и подъемные устройства: Карабин Венто – 15 шт., карабин Манарага – 10 шт, Жумара» – 6 шт, спусковое устройство Манарага AF-006 10600639 - 5 шт, ролик-переправа Орион – 4 шт, блок-ролик двойной Вертикаль Duplex малый – 1 шт, блок-ролик Вертикаль с фиксированными щечками с подшипником ролик нерж.- 1 шт, блок-зажим Вертикаль Elephant – 1 шт, зажим PETZL Pantin - 2 шт, Венто С.У. Восьмерка рогатая Про Сталь 10600638 - 3 шт , гусь автомат со сдвижной муфтой - 10 шт, карабин Венто Высота 524 трапецевидный с байонетной муфтой- 20 шт, вертикаль Жумар двойной бабочка - 2шт

- динамические и статические веревки: Венто Вережка Статика PRO 10мм 200м - 1шт, Венто веревка динамическая Factor с в/о пропиткой 10 мм 100м -1 шт.
  - горизонтальные деревянные опоры на высоте 1, 2 и 3 м. для крепления веревочных перил: столбы и горизонтальные деревянные опоры на высоте 1,2,3 метра для крепления веревочных перил- 6 шт.
  - походное групповое и личное снаряжение: аптечка –1 шт., лопата саперная – 3 шт, фонарь аккумуляторный – 2 шт., палатка туристическая -2 шт., коврик туристический – 18 шт, палатка кемпинг «Корсика–3» – 1 шт, туристическое снаряжение – 1 шт.
  - лыжный инвентарь: Лыжи, палки – 36 пар, стеллаж "Стандарт" для беговых лыж на 36 пар с вешалкой для палок - 1шт, ботинки лыжные – 36 пар.
  - спортивные тренажеры: Турник высокий – 1 шт, турник низкий – 1 шт., брусья – 2 шт., скамья для пресса наклонная и прямая – 2 шт, стойка для прыжков в высоту – 1 шт., канат для лазания – 1 шт., канат для перетягивания – 1 шт., велосипед для проведения спортивных соревнований – 2 шт., бадминтон в сетке – 5 шт., гантели – 4 шт., гири (16, 24кг) – 2 шт., граната – 1 шт., кегли полесье – 11 шт., козел спортивный – 1 шт., мат гимнастический – 5 шт., мат спортивный – 3 шт., мяч баскетбольный – 8 шт., мяч футбольный – 15 шт., обруч – 10 шт., гимнастическая палка – 14 шт., свисток судейский – 2 шт., секундомер электронный – 1 шт., скакалка детская – 10 шт., штанга тренировочная – 1 шт., теннисный стол «Олимпик» с сеткой – 1 шт., стенд ГТО – 1 шт, тир мобильный ГТО – 1 шт., турник – 2 шт., детский мешок для прыжков с ручками – 2 шт., мяч Медбол – 8 шт.,
  - Техническое оснащение: Интерактивная доска – 1 шт, микрофоны с колонками – 7 шт, компьютеры, подключенные к сети интернет – 8 шт, ноутбук – 1 шт, МФУ LaserJet 426 – 1 шт, проектор XGIMI Elfin – 1 шт. фотоаппарат – 2 шт.
  - Учебная мебель: Ученические одноместные столы – 8 шт., ученические стулья – 8 шт., компьютерные столы – 7 шт., ученические кресла – 7 шт, книжный шкаф – 1 шт., металлический шкаф для хранения оборудования – 1 шт.
  - Информационное обеспечение: наличие аудиоматериалов, видеоматериалов, наглядных пособий и методических разработок: Интернет.
  - Кадровое обеспечение. Подготовленный педагог, обладающий профессиональными знаниями, имеющий практические навыки в сфере организации творческой деятельности детей и способный создать в группе особую доверительную атмосферу.
- Формы аттестации.** Выполнение контрольных заданий по теории и практике в форме зачета; сдача разрядных требований по виду спорта позволяют выявить уровень подготовленности к предстоящим соревнованиям и рост спортивно- технического мастерства.

### Оценочные материалы. Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

С целью диагностики успешности освоения обучающимися образовательной программы, выявления их образовательного потенциала, определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки календарно-тематического планирования осуществляется *текущий контроль* успеваемости по программе.

Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся или его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме тестирования, выполнения контрольных нормативов, педагогического наблюдения, анализа достижений.

На основе текущего контроля и результатов аттестации обучающихся, реализуется индивидуальный подход к каждому обучающемуся (подбор педагогических приемов и методов) с целью повышения его образовательных результатов. Совместно с обучающимся педагог выстраивает его траекторию развития, прогнозируя его результаты, мотивируя на достижения. Для обучающихся, проявляющих выдающиеся способности или отстающих по программе, может быть составлен индивидуальный учебный план или программа индивидуального сопровождения.

С целью определения уровня достижения планируемых предметных и личностных результатов в процессе освоения образовательной программы проводится *промежуточная аттестация*. Формы промежуточной аттестации определены учебным планом.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится комплексно два раза в течение учебного года: в декабре - по итогам полугодия и в мае - по итогам года.

В ходе промежуточной аттестации устанавливаются следующие *уровни достижения планируемых результатов*: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный) в соответствии со следующими показателями:

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
- знает основные виды снаряжения для пешего похода; - умеет ставить и разбирать палатку, укладывать рюкзак, преодолевать искусственные препятствия.	- знает некоторые виды снаряжения для пешего похода; - имеет общее представление об укладке рюкзака; - имеет общее представление по установке и сборке палатки.	- имеет слабые представления о туристском снаряжении, не знает, как устанавливать палатку, собирать рюкзак.

### Контрольные нормативы по физической подготовке (на конец учебного года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег 30 м	Бег 30 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	Прыжок в высоту с места	Прыжок в высоту с места
Выносливость	Бег на 1 км	Бег на 1 км

Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	Подъем туловища лежа на спине
	Вис на перекладине на двух руках	Вис на перекладине на двух руках

Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Диагностическая карта обученности воспитанников	
Узлы: Время вязки одного узла.	Низкий. знает менее 2 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний. знает 3 - 4 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий. знает более 4 узлов, вяжет их без ошибок
Техника пешеходного туризма: подъем спортивным способом спуск спортивным способом навесная переправа параллельные перила бревно с горизонтальным маятником	Низкий. Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками. Средний. Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа). Высокий. Выполняет самостоятельно, без ошибок.

**Методические материалы.** Для осуществления учебно-познавательной деятельности используются следующие методы:

- перцептивный (словесный, наглядный, практический);
- гностический (иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, эвристический, исследовательский);
- логический (индуктивный, дедуктивный, продуктивный, конкретный, абстрактный и т.д.);
- управленческий (разной степени самостоятельности).

Основным является метод практического закрепления получаемых знаний и навыков в условиях учебно-тренировочных занятий, спортивных походов.

В качестве методов стимулирования и мотивации образовательной деятельности применяется убеждение, требование, приучение, упражнение, игры, дискуссии, занимательность и т.д.

**Педагогические технологии,** используемые для реализации программы:

1. Личностно-ориентированные технологии дают возможность ребенку понять себя, пропустить через себя ту деятельность, которой он занимается, самоопределился и

самореализоваться. Индивидуальный подход к каждому ребенку, соответствующий возрастным особенностям и личностным качествам, является неотъемлемой частью воспитания и обучения.

2. Здоровье сберегающие технологии направлены на формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, социальных навыков, способствующих успешной адаптации детей в обществе.

3. Технология сотрудничества дает возможность учащимся осваивать опыт поколений. Сотрудничество – совместная развивающая деятельность взрослых и детей, скрепленная взаимопониманием, совместным анализом ее хода и результата. Концептуальные положения педагогики сотрудничества отражают важнейшие тенденции, по которым развиваются современные образовательные учреждения:

- превращение педагогики занятия в педагогику развития личности;
- гуманистическая ориентация образования;
- развитие творческих способностей и индивидуальности ребенка;
- сочетание индивидуального и коллективного подхода к образованию.

4. Игровые технологии. Эти технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Игровые технологии позволяют активно включить ребенка в деятельность, улучшают его позиции в коллективе, создают доверительные отношения.

#### Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного периода	01.09.2022г. – 31.05.2023г.
Место проведения занятия	МОУ «РШИ ООО им. С.И.Ирикова»
Режим занятий	3 раза в неделю по 1,5 академических часа
Форма занятий	групповые занятия с ярко выраженным индивидуальным подходом
Сроки контрольных процедур	начало, конец обучения по программе
Сроки мероприятий, соревнований	-
Участие в соревнованиях, контрольных стартах	по плану МОУ «РШИ ООО им. С.И.Ирикова»

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Долгополов Л.П., Чеснокова А.С. Индивидуальный подход к подготовке спортсменов-туристов 12-14 лет // Физическая культура и спорт - основы здоровой нации: III Междунар. науч.-практ. конф. - Чита: ЗабГУ, 2016. - С. 272-274.
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм», Москва 2021 г.
3. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму, Москва 2021год

4. Совершенствование методико - технической подготовки туристов – спортсменов на пешеходных дистанциях различного класса сложности. 2012/Соболев С.В., Шубин Д.А., Мезенцева Н.В., Коновалов А.С.
5. Тенденции развития дисциплины спортивного туризма «Дистанция – пешеходная» 2018/ Долгополов Л.П., Горбиков И.И., Подгорная А.С.
6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. «Спортивно-оздоровительный Туризм», 2002г.

# Приложение 1

## Календарно-тематическое планирование 1 год обучения (157,5 часов)

№п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	6	15.30	Групповая	1.5	Инструктаж по Т.Б Снаряжение спортсмена туриста.	МОУ РШИ ООО им. С.И.Ирикова	Текущий контроль
2.		8			1.5	Физическая подготовка. Кроссовая подготовка		
3.		10			1.5	Кроссовая подготовка. Основные технические приёмы		
4.		13			1.5	Снаряжение спортсмена туриста.		
5.		15			1.5	Физическая подготовка Основные технические приёмы		
6.		17			1.5	Кроссовая подготовка Техническая и тактическая подготовка		
7.		20			1.5	Кроссовая подготовка		
8.		22			1.5	Снаряжение спортсмена туриста		
9.		24			1.5	Кроссовая подготовка		
10.		27			1.5	Поход выходного дня		
11.		29			1.5	Кроссовая подготовка Снаряжение спортсмена туриста		
12.	Октябрь	1			1.5	Техническая и тактическая подготовка		

13.			4			1.5	Кроссовая подготовка	
14.			6			1.5	Снаряжение спортсмена туриста	
15.			8			1.5	Техническая и тактическая подготовка	
16.			11			1.5	Физическая подготовка	
17.			13			1.5	Кроссовая подготовка	
18.			15			1.5	Веревки и основные узлы	
19.			18			1.5	Техническая и тактическая подготовка	
20.			20			1.5	Основные технические приемы	
21.			22			1.5	Физическая подготовка	
22.			25			1.5	Техническая и тактическая подготовка	
23.			27			1.5	Кроссовая подготовка	
24.			29			1.5	Основные технические приемы	
25.	Ноябрь		1			1.5	Веревки и основные узлы	
26.			3			1.5	Кроссовая подготовка	
27.			5		Массовая	4	Физическая подготовка	
28.			8			1.5	Учебно-контрольные соревнования	
29.			10			1.5	Кроссовая подготовка	
30.			12			1.5	Снаряжение спортсмена туриста	
31.			15			1.5	Основные технические приемы	
32.			17			1.5	Физическая подготовка	
33.			19			1.5	Техническая и тактическая подготовка	
34.			22			1.5	Поход выходного дня	
35.			24			1.5	Веревки и основные узлы	
36.			26			1.5	Основные технические	

37.			29				1.5	приемы Лыжная подготовка	
38.	Декабрь		1				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
39.			3						
40.			6				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
41.			8				1.5	Основные технические приемы	
42.			10				1.5	Лыжная подготовка	
43.			13				1.5	Веревки и основные узлы	
44.			15				1.5	Лыжная подготовка	
45.			17				1.5	Лыжная подготовка	
46.			20				1.5	Основные технические приемы	
47.			22				1.5	Лыжная подготовка	
48.			24						
49.			27				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
50.			29		Массовая		4	Учебно-контрольные соревнования	Промежуточная аттестация
51.	Январь		10				1.5	Лыжная подготовка	
52.			12				1.5	Веревки и основные узлы Техническая и тактическая подготовка	
53.			14				1.5	Вёрёвки и основные узлы	
54.			17				1.5	Основные технические приемы	
55.			19				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
56.			21				1.5	Лыжная подготовка	
57.			24						
58.			26				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
59.			28				1.5	Лыжная подготовка	

60.		31				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
61.	Февраль	2				1.5	Основные технические приемы	
62.		4				1.5	Лыжная подготовка	
63.		7				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
64.		9				1.5	Основные технические приемы	
65.		11				1.5	Лыжная подготовка	
66.		14				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
67.		16						
68.		18				1.5	Основные технические приемы	
69.		21				1.5	Лыжная подготовка	
70.		23				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
71.		25				1.5	Лыжная подготовка	
72.		28				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
73.	Март	2				1.5	Основные технические приемы	
74.		4				1.5	Физическая подготовка	
75.		7				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
76.		9				1.5	Лыжная подготовка	
77.		11				1.5	Физическая подготовка	
78.		14				1.5	Основные технические приемы	
79.		16				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
80.		18				1.5	Лыжная подготовка	
81.		21				1.5	Физическая подготовка	
82.		23				1.5	Техническая и тактическая подготовка	

83.			25			1.5	подготовка Лыжная подготовка	
84.			28			1.5	Основные технические приемы	
85.			30			1.5	Физическая подготовка	
86.	Апрель		1			5	Поход выходного дня	
87.			4			1.5	Лыжная подготовка	
88.			6			1.5	Основные технические приемы	
89.			8			1.5	Техническая и тактическая подготовка	
90.			11			1.5	Физическая подготовка	
91.			13			1.5	Лыжная подготовка Основные технические приемы	
92.			15			1.5	Основные технические приемы	
93.			18			1.5	Физическая подготовка	
94.			20			1.5	Лыжная подготовка Техническая и тактическая подготовка	
95.			22			1.5	Кроссовая подготовка	
96.			25			1.5	Физическая подготовка	
97.			27			1.5	Кроссовая подготовка Основные технические приемы	
98.			29			1.5	Кроссовая подготовка	
99.	Май		4			1.5	Кроссовая подготовка Основные технические приемы	
100.			6			1.5	Техническая и тактическая подготовка	
101.			13			1.5	Кроссовая подготовка	
102.			16			1.5	Снаряжение спортсмена туриста	

							Основные технические приемы		
103.		18				1.5	Кроссовая подготовка		
104.		20		Массовая		4	Учебно-контрольные соревнования		Промежуточная аттестация
105.		23				6	Поход выходного дня		

## Приложение 2

### Календарно-тематическое планирование 2 год обучения (157,5 часов)

№п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	6	15.30	Групповая	1.5	Инструктаж по Т.Б Снаряжение спортсмена туриста.	МОУ РШИ ООО им. С.И.Ирикова	Текущий контроль

2.			8			1.5	Кроссовая подготовка	
3.			10			1.5	Кроссовая подготовка. Основные технические приёмы	
4.			13			1.5	Кроссовая подготовка. Снаряжение спортсмена туриста.	
5.			15			1.5	Основные технические приёмы	
6.			17			1.5	Кроссовая подготовка Техническая и тактическая подготовка	
7.			20			1.5	Кроссовая подготовка	
8.			22			1.5	Снаряжение спортсмена туриста	
9.			24			1.5	Кроссовая подготовка	
10.			27			1.5	Поход выходного дня	
11.			29			1.5	Кроссовая подготовка Снаряжение спортсмена туриста	
12.	Октябрь		1			1.5	Техническая и тактическая подготовка. Основные технические приёмы.	
13.			4			1.5	Кроссовая подготовка	
14.			6			1.5	Снаряжение спортсмена туриста	
15.			8			1.5	Техническая и тактическая подготовка. Основные технические приёмы.	
16.			11			1.5	Физическая подготовка	
17.			13			1.5	Кроссовая подготовка Веревки и основные узлы	
18.			15			1.5	Техническая и	

19.			18				1.5	тактическая подготовка Кроссовая подготовка. Основные технические приемы	
20.			20				1.5	Физическая подготовка	
21.			22				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
22.			25				1.5	Кроссовая подготовка	
23.			27				1.5	Основные технические приемы	
24.			29				1.5	Веревки и основные узлы	
25.	Ноябрь		1				1.5	Кроссовая подготовка	
26.			3				1.5	Физическая подготовка	
27.			5		Массовая		3	Учебно-контрольные соревнования	
28.			8				1.5	Кроссовая подготовка	
29.			10				1.5	Снаряжение спортсмена туриста	
30.			12				1.5	Основные технические приемы	
31.			15				1.5	Физическая подготовка	
32.			17				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
33.			19				1.5	Поход выходного дня	
34.			22				1.5	Лыжная подготовка	
35.			24				1.5	Веревки и основные узлы	
36.			26				1.5	Основные технические приемы	
37.			29				1.5	Лыжная подготовка	
38.	Декабрь		1				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
39.			3						
40.			6				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
41.			8				1.5	Основные технические приемы	

42.							10					приемы Лыжная подготовка		
43.							13					Веревки и основные узлы		
44.							15					Лыжная подготовка		
45.							17					Техническая и тактическая подготовка		
46.							20					Основные технические приемы		
47.							22					Лыжная подготовка		
48.							24							
49.							27					Техническая и тактическая подготовка		
50.							29		Массовая			Учебно-контрольные соревнования		Промежуточная аттестация
51.	Январь						10					Лыжная подготовка		
52.							12					Веревки и основные узлы Техническая и тактическая подготовка		
53.							14					Веревки и основные узлы		
54.							17					Основные технические приемы		
55.							19					Техническая и тактическая подготовка		
56.							21					Лыжная подготовка		
57.							24							
58.							26					Техническая и тактическая подготовка		
59.							28					Лыжная подготовка		
60.							31					Техническая и тактическая подготовка		
61.	Февраль						2					Основные технические приемы		
62.							4					Лыжная подготовка		
63.							7					Техническая и тактическая подготовка		

64.		9			1.5	Основные технические приемы	
65.		11			1.5	Лыжная подготовка	
66.		14			1.5	Техническая и тактическая подготовка	
67.		16					
68.		18			1.5	Основные технические приемы	
69.		21			1.5	Лыжная подготовка	
70.		23			1.5	Техническая и тактическая подготовка	
71.		25			1.5	Лыжная подготовка	
72.		28			1.5	Техническая и тактическая подготовка	
73.	Март	2			1.5	Основные технические приемы	
74.		4			1.5	Физическая подготовка	
75.		7			1.5	Техническая и тактическая подготовка	
76.		9			1.5	Лыжная подготовка	
77.		11			1.5	Физическая подготовка	
78.		14			1.5	Основные технические приемы	
79.		16			1.5	Техническая и тактическая подготовка	
80.		18			1.5	Лыжная подготовка	
81.		21			1.5	Физическая подготовка	
82.		23			1.5	Техническая и тактическая подготовка	
83.		25			1.5	Лыжная подготовка	
84.		28			1.5	Основные технические приемы	
85.		30			1.5	Физическая подготовка	
86.	Апрель	1			5	Поход выходного дня	
87.		4			1.5	Лыжная подготовка	

88.		6				1.5	Основные технические приемы	
89.		8				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
90.		11				1.5	Физическая подготовка	
91.		13				1.5	Лыжная подготовка Основные технические приемы	
92.		15				1.5	Основные технические приемы	
93.		18				1.5	Физическая подготовка	
94.		20				1.5	Лыжная подготовка Техническая и тактическая подготовка	
95.		22				1.5	Кроссовая подготовка	
96.		25				1.5	Физическая подготовка	
97.		27				1.5	Кроссовая подготовка Основные технические приемы	
98.		29				1.5	Кроссовая подготовка	
99.	Май	4				1.5	Кроссовая подготовка Основные технические приемы	
100.		6				1.5	Техническая и тактическая подготовка	
101.		13				1.5	Кроссовая подготовка	
102.		16				1.5	Снаряжение спортсмена туриста Основные технические приемы	
103.		18				1.5	Кроссовая подготовка	
104.		20	Массовая			3	Учебно-контрольные соревнования	Промежуточная аттестация
105.		23				5	Поход выходного дня	