

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 4
от 06 мая 2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»



И.Ю. Лодырев

Приказ от 08.05.2020
№ ДН-17-72/0

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности

Спортивный туризм
базовый уровень первый год обучения

(название)

на 2020 – 2021 учебный год

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

тренер-преподаватель

Насонова Наталья Юрьевна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2020

ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации МАОУ ДО "Центр плавания "Дельфин"

Название программы	Спортивный туризм
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Насонова Наталья Юрьевна
Год разработки	2020 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом, протокол №4 от 06.05.2020
Уровень программы	Базовый уровень первого года обучения
Информация о наличии рецензии	
Цель	Создание условий для самореализации личности обучающегося, развития его спортивных, творческих и интеллектуальных способностей средствами туризма и краеведения.
Задачи	1. Удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании своего края. Воспитать бережное отношение и любовь к нему. 2. Формирование знаний, умений и навыков в области спортивного туризма, краеведения, дальнейшее их совершенствование и реализация в практической деятельности. 3. Развитие самодеятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
Ожидаемые результаты освоения программы	Техника выполнения туристских этапов, ориентирование, знания первой доврачебной помощи, вязка узлов, топографические знаки . Участие в соревнованиях .
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	3 часа в неделю, в год 114часов
Возраст обучающихся	8-10 лет
Формы занятий	Очная
Методическое обеспечение	1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г. 2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г. 3. Константинов Ю.С. Программы для системы

	<p>дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.</p> <p>4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.</p> <p>5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997</p> <p>6. Видеоматериал "Веревочный курс", Н.Ю.Насонова тренер -преподаватель по спортивному туризму</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://yadi.sk/i/cTaKgEJi18K3pg • https://yadi.sk/i/7LNcsQhpyczI6A • https://yadi.sk/i/chSr2hzK6jU8gA • https://yadi.sk/i/6Ez2DUYs0rZ2Lw • https://yadi.sk/i/zFqXZvrptkh8iA
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения)</p>	<p>Туристическое снаряжение: системы, карабины, жумары, блоки, рюкзаки, веревки, палатки. Инвентарь для ОРУ : мяч, скакалка, мат</p> <p>Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале Сургутской технологической школы.</p>

1. Пояснительная записка

Программа создана на основе комплексной программы по спортивному туризму МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» и адаптирована под условия и возможности местности её реализации: г. Сургута ХМАО – ЮГРЫ. Так как один из главных факторов реализации подобных программ на Севере является природно-климатический, т.е. невозможность проведения всех запланированных занятий в природных условиях круглый год из-за сурового климата, был продуман и осуществлён план адаптации спортивного зала школы под практические занятия техникой туризма. Один из немаловажных факторов успешности реализации программы связь её с общеобразовательной школой, успешное взаимодействие с психологом, медработником и преподавателями ОБЖ и физической культуры.

При разработке проекта программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196

3. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

5. Устав МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 13.10.2017 №1805 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5a0/2b3/1ee/5a02b31ee70f4512916185.pdf>)

6. Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МАОУ ДО "Центр плавания "Дельфин" и обучающимися и (или родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf>).

7. Годовой календарный график на 2019-2020 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5d6/fd0/b58/5d6fd0b5849a9489770526.pdf>).

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

Направленность программы -туристско-краеведческая.

Актуальность и новизна программы заключается в новых формах организации образовательной работы с детьми направленных на деятельностное участие их в общении с природой и окружающим миром.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуальных, духовных и физических способностей, помогает изучению окружающей природы, способствует приобретению навыков самостоятельной жизнедеятельности.

Спортивный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма, который сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира. Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Отличительные особенности программы. Данная программа по своему содержанию является комплексной и включает в себя широкий спектр деятельности туристско-краеведческой направленности. Составными частями содержания программы являются: туристское многоборье, краеведение и охрана природы, спортивное ориентирование, что позволит обучающимся получить разносторонние знания в данной направленности .

Адресат программы. Программа по спортивному туризму предназначена для категории детей с 8-10 лет. В составе базового уровня второго года обучения в объединении должно быть не менее 10 человек. Программа предусматривает обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов , с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности особенностей развития психических свойств и качеств. Заниматься в объединении могут физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься спортивным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом и с родителями (законными представителями) по вопросу допуска детей к походам и соревнованиям по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, получить на каждого обучающегося медицинскую справку - разрешение заниматься туризмом.

Объем программы . Годовая нагрузка 114 часов, недельная нагрузка 3 часа.

Форма обучения и виды занятий. Форма обучения очная. Тренировочный процесс включает в себя практические и теоретические занятия, туристические слеты, соревнования различного уровня, тренировочные сборы.

Срок освоения программы . Программа рассчитана на 1 год обучения .

Режим занятий. Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность тренировочного занятия 1час.

Цели: создание условий для самореализации личности обучающегося, развития его спортивных, творческих и интеллектуальных способностей средствами туризма и краеведения.

Задачи:

1. Удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании своего края. Воспитать бережное отношение и любовь к нему.
2. Формирование знаний, умений и навыков в области спортивного туризма, краеведения, дальнейшее их совершенствование и реализация в практической деятельности.
3. Развитие самостоятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала,

ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

Данные задачи реализуются посредством теоретических и практических занятий, проводимых с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, с обязательным, неукоснительным выполнением требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации, регламента по виду спорта «спортивный туризм».

2. Содержание программы

Учебный план и программа базового уровня первого года обучения предусматривают продолжение и обучение ребят по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, туристические навыки, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах. Участие в соревнованиях. Общая физическая подготовка. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, специального снаряжения, преподаватель должен воспитывать у учащихся умение самостоятельно принимать решения. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года. Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение.	1			
	1.1 Беседа о туризме и о работе объединения, о значении туризма для человека. Заполнение анкет.	1	1	-	Предварительный контроль
2.	Краеведение и охрана природы.	4			
2.1	Географическое положение района, рельеф, климат, почвы, растительный и животный мир, гидрографическая сеть, полезные ископаемые и их значение	1	1	-	Текущий контроль
2.2	Транспортные пути сообщения.	1	1	-	Текущий контроль
2.3	Работа со справочным материалом. Знакомство с картой района. «Путешествия» по карте.	1	1	-	Текущий контроль
2.4	Подготовка и заслушивание докладов детей о природе и достопримечательностях города рабочего поселка и района.	1	1	-	Этапный контроль
3	Ориентирование. Топографическая подготовка	10			
3.1	Ориентирование по компасу. Устройство компаса Адрианова	1	1	-	Текущий контроль
3.2	Азимут. Определение азимута на местности и по карте.	1	-	1	Текущий контроль
3.3	Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние	1	-	1	Текущий контроль

3.4	Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.	1	1	-	Текущий контроль
3.5	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	1	1	-	Текущий контроль
3.6	Ориентирование карты по компасу	1	-	1	Текущий контроль
3.7	Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	1	-	1	Этапный контроль
3.8	Глазомерная оценка расстояний до предметов	1	-	1	Текущий контроль
3.9	Зарисовка топографических знаков, чтение топографических и спортивных карт.	1	-	1	Текущий контроль
3.10	Определение направлений по заданным азимутам и азимутов на заданные ориентиры.	1	-	1	Текущий контроль
4	Общая физическая подготовка туриста (ОФП)	30			
4.1	Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику	1	1	-	Текущий контроль
4.2	Рассказы о мужестве и находчивости туристов-спортсменов	1	1	-	Текущий контроль
4.3	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.	9	-	9	Этапный контроль
4.4	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания).	8	-	8	Этапный контроль
4.5.	Бег на короткие и длинные дистанции	6	-	6	Этапный контроль
4.6.	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	5	-	5	Этапный контроль
5	Основы пешеходного туризма	42			
5.1	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Туристские палатки, их устройство. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт	1	1	-	Текущий контроль
5.2	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.	1	1	-	Текущий контроль
5.3	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.	1	1	-	Текущий контроль
5.4	5.4 Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов а пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды в походе.	1	1	-	Текущий контроль
5.5	Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.	1	1	-	Текущий контроль

	Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.				
5.6	Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах	1	1	-	Текущий контроль
5.7	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.	1	1	-	Текущий контроль
5.8	Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение	1	1	-	Текущий контроль
5.9	Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.	1	1	-	Текущий контроль
5.10	Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».	1	-	1	Этапный контроль
5.11	Расчет продуктов питания для похода.	1	1	-	Текущий контроль
5.12	Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.	1	-	1	Этапный контроль
5.13	Преодоления туристических препятствий (спуск и подъем по перилам, преодоление переправы по бревну с помощью горизонтального маятника, преодоление заболоченного участка по жердям и кочкам). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность туриста. Вязка узлов.	30	-	30	Этапный контроль
6.	Туристские походы	17			
6.1	Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с обучающимися. Определение цели и района путешествия. распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.	2	1	1	Текущий контроль
6.2	Подготовка группового и специального снаряжения. Укладка рюкзаков. Составление графика дежурств.	2	1	1	Текущий контроль
6.3	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	1	1	-	Текущий контроль
6.4	Учебно-тренировочный поход	12	-	12	Этапный контроль
7.	Сдача контрольных нормативов	4	-	4	Этапный контроль
8.	Соревнования по спортивному туризму	6	-	6	Этапный контроль
	Итого	114	23	91	

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение.

- Беседа о туризме и о работе объединения, о значении туризма для человека. Заполнение анкет.

2. Краеведение и охрана природы.

- Географическое положение района, рельеф, климат, почвы, растительный и животный мир, гидрографическая сеть, полезные ископаемые и их значение. Транспортные пути сообщения.

Практические занятия. Работа со справочным материалом. Знакомство с картой района. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов обучающихся о природе и достопримечательностях рабочего поселка и района.

3. Ориентирование. Топографическая подготовка.

- Ориентирование по компасу. Устройство компаса Адрианова. Стороны горизонта. Азимут. Определение азимута на местности и по карте. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам и азимутов на заданные ориентиры. Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Зарисовка топографических знаков, чтение топографических и спортивных карт.

4. Общая физическая подготовка туриста (ОФП)

- Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов-спортсменов.

Практические занятия. Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции. Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания). Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.

5. Основы пешеходного туризма.

- Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Туристские палатки, их устройство. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт.
- Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.
- Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.
- Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов а пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды в походе.
- Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.
- Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.
- Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение. Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего. Изучение приемов преодоления препятствий на местности (спуск и подъем по перилам, преодоление переправы по бревну с помощью горизонтального маятника, преодоление заболоченного участка по жердям и кочкам). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность туриста. Вязка узлов. Учебно-тренировочные игры и упражнения на местности.

6. Туристские походы.

- Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с обучающимися. Определение цели и района путешествия, распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.
- Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Расчет питания. Укладка рюкзака.
- Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.
- Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении.
- Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.
- Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.
- Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.
- В соответствии с количеством часов, отведенных по учебно-тематическому плану занятий объединения, рекомендуется провести в течении учебного года 2 учебно-тренировочных похода по 6 часов. В результате этих походов дети приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями родного края.
- Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационным вопросам и хозяйственному обеспечению, преодоление различных естественных препятствий. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по азимуту.
- Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, организация и проведение экскурсии, сбор экспонатов.
- Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры на местности.

7. Сдача контрольных нормативов

- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке, прыжки в длину с места, бег 1000 метров, подтягивание на низкой и высокой перекладине.

8. Соревнования по спортивному туризму

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы по туризму . Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе тренировки по туризму. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по туризму оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по туризму, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни занимающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание навыков туристической подготовки как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий по туризму для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по спортивному туризму, их планирования и содержательного наполнения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты. Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы по туризму. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и туризма;
- знание основных направлений развития спортивного туризма в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по туризму разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, туристического инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной подготовкой, подбирать туристические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о спортивном туризме;
- способность формулировать цели и задачи занятий, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по туризму владеть информационными о проведении

В области физической культуры:

- способность отбирать специальные упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для туристической подготовки;
- способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема занятия	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
сентябрь					
1	Теоретическая подготовка	1	Беседа о туризме и о работе объединения, о значении туризма для человека. Заполнение анкет.	02.09.20-07.09.20	
2	Практическая подготовка	1	Азимут. Определение азимута на местности и по карте.	02.09.20-07.09.20	
3	Теоретическая подготовка	1	Географическое положение района, рельеф, климат, почвы, растительный и животный мир, гидрографическая сеть, полезные ископаемые и их значение	02.09.20-07.09.20	

4	Практическая подготовка	1	Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние	9.09.20-14.09.20	
5	Теоретическая подготовка	1	Транспортные пути сообщения.	9.09.20-14.09.20	
6	Практическая подготовка	1	Ориентирование карты по компасу	9.09.20-14.09.20	
7	Теоретическая подготовка	1	Работа со справочным материалом. Знакомство с картой района. «Путешествия» по карте.	16.09.20-21.09.20	
8	Теоретическая подготовка	1	Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику	16.09.20-21.09.20	
9	Практическая подготовка	1	Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	16.09.20-21.09.20	
10	Теоретическая подготовка	1	Рассказы о мужестве и находчивости туристов- спортсменов	23.09.20-28.09.20	
11	Практическая подготовка	1	Глазомерная оценка расстояний до предметов	23.09.20-28.09.20	
12	Теоретическая подготовка	1	Ориентирование по компасу. Устройство компаса Адрианова	23.09.20-28.09.20	
октябрь					
13	Практическая подготовка	1	Зарисовка топографических знаков, чтение топографических и спортивных карт.	01.10.20-05.10.20	
14	ОФП	1	Бег на короткие и длинные дистанции	01.10.20-05.10.20	
15	Практическая подготовка	1	Зарисовка топографических знаков, чтение топографических и спортивных карт.	01.10.20-05.10.20	
16	Теоретическая подготовка	1	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Туристские палатки, их устройство. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт	07.10.20-12.10.20	
17	ОФП	1	Сдача контрольных нормативов	07.10.20-12.10.20	
18	Практическое занятие	1	Определение направлений по заданным азимутам и азимутов на заданные ориентиры.	07.10.20-12.10.20	
19	Практическое занятие	1	Преодоление туристических препятствий	14.10.20-19.10.20	
20	Теоретическая подготовка	1	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака.	14.10.20-19.10.20	
21	Практическое занятие	1	Преодоление туристических препятствий	14.10.20-19.10.20	

22	Теоретическая подготовка	1	Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.	21.10.20-26.10.20	
23	Практическое занятие	1	Преодоление туристических препятствий	21.10.20-26.10.20	
24	Теоретическая подготовка	1	Подготовка и заслушивание докладов детей о природе и достопримечательностях города рабочего	21.10.20-26.10.20	
25	Практическое занятие	1	Преодоление туристических препятствий	28.10.20-31.10.20	
ноябрь					
26	Теоретическая подготовка	1	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	01.11.20	
27	Практическое занятие	1	Преодоление туристических препятствий	01.11.20	
28	Теоретическая подготовка	1	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	04.11.20-09.11.20	
29	Теоретическая подготовка	1	Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода.	04.11.20-09.11.20	
30	Практическое занятие	1	учебно-тренировочный поход	04.11.20-09.11.20	
31	Практическое занятие	1	учебно-тренировочный поход	11.11.20-16.11.20	
32	Практическое занятие	1	учебно-тренировочный поход	11.11.20-16.11.20	
33	Практическое занятие	1	учебно-тренировочный поход	11.11.20-16.11.20	
34	Практическое занятие	1	учебно-тренировочный поход	18.11.20-23.11.20	
35	Практическое занятие	1	учебно-тренировочный поход	18.11.20-23.11.20	
36	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.	18.11.20-23.11.20	
37	ОФП	1	Бег на короткие и длинные дистанции	25.11.20-30.11.20	
38	Практическое занятие	1	Преодоление туристических препятствий	25.11.20-30.11.20	
39	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.	25.11.20-30.11.20	
декабрь					
40	Теоретическая подготовка	1	Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во	02.12.20-	

	подготовка		время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	07.12.20	
41	Практическое занятие	1	Преодоление туристических препятствий	02.12.20-07.12.20	
42	Практическое занятие	1	Преодоление туристических препятствий	02.12.20-07.12.20	
43	ОФП	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания).	9.12.20-14.12.20	
44	Практическое занятие	1	Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».	9.12.20-14.12.20	
45	Теоретическая подготовка	1	Расчет продуктов питания для похода.	9.12.20-14.12.20	
46	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.	16.12.20-21.12.20	
47	Практическое занятие	1	Преодоление туристических препятствий	16.12.20-21.12.20	
48	ОФП	1	Бег на короткие и длинные дистанции	16.12.20-21.12.20	
49	Теоретическая подготовка	1	Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах	23.12.20-28.12.20	
50	Практическое занятие	1	Преодоление туристических препятствий	23.12.20-28.12.20	
51	Практическое занятие	1	Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.	23.12.20-28.12.20	
январь					
52	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.	09.01.21-11.01.21	
53	Теоретическая подготовка	1	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.	09.01.21-11.01.21	
54	Теоретическая подготовка	1	Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с обучающимися.	09.01.21-11.01.21	
55	ОФП	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания).	13.01.21-18.01.21	
56	Практическое занятие	1	Преодоление туристических препятствий	13.01.21-18.01.21	

57	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.	13.01.21-18.01.21	
58	Практическое занятие	1	Преодоление туристических препятствий	20.01.21-25.01.21	
59	Практическое занятие	1	Сдача контрольных нормативов	20.01.21-25.01.21	
60	ОФП	1	Бег на короткие и длинные дистанции	20.01.21-25.01.21	
61	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	27.01.21-31.01.21	
62	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.	27.01.21-31.01.21	
63	Теоретическая подготовка	1	Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение	27.01.21-31.01.21	
февраль					
64	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	01.02.21	
65	Практическое занятие	1	Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с обучающимися.	03.02.21-8.02.21	
66	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.	03.02.21-8.02.21	
67	Теоретическая подготовка	1	Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.	03.02.21-8.02.21	
68	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	10.02.21-15.02.21	
69	ОФП	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания).	10.02.21-15.02.21	
70	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	10.02.21-15.02.21	
71	Теоретическая подготовка	1	Подготовка группового и специального снаряжения. Укладка рюкзаков. Составление графика дежурств.	17.02.21-22.02.21	
72	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.	17.02.21-22.02.21	
73	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.	17.02.21-22.02.21	
74	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	24.02.21-29.02.21	
75	ОФП	1	Бег на короткие и длинные дистанции	24.02.21-29.02.21	

76	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	24.02.21-29.02.21	
март					
77	ОФП	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания).	02.03.21-07.03.21	
78	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.	02.03.21-07.03.21	
79	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	02.03.21-7.03.21	
80	ОФП	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.	09.03.21-14.03.21	
81	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	09.03.21-14.03.21	
82	Практическая подготовка	1	Соревнования по спортивному туризму	9.03.21-14.03.21	
83	Практическая подготовка	1	Соревнования по спортивному туризму	16.03.21-21.03.21	
84	ОФП	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	16.03.21-21.03.21	
85	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	16.03.21-21.03.21	
86	Теоретическая подготовка	1	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	23.03.21-28.03.21	
87	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	23.03.21-28.03.21	
88	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	23.03.21-28.03.21	
апрель					
89	ОФП	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания).	01.04.21-04.04.21	
90	Практическая подготовка	1	Подготовка группового и специального снаряжения. Укладка рюкзаков. Составление графика дежурств.	01.04.21-04.04.21	
91	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	01.04.21-04.04.21	
92	ОФП	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	06.04.21-11.04.21	

93	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	06.04.21-11.04.21	
94	Практическая подготовка	1	Соревнования по спортивному туризму	06.04.21-11.04.21	
95	Практическая подготовка	1	Соревнования по спортивному туризму	13.04.21-18.04.21	
96	Практическая подготовка	1	Соревнования по спортивному туризму	13.04.21-18.04.21	
97	Практическая подготовка	1	Соревнования по спортивному туризму	13.04.21-18.04.21	
98	Практическая подготовка	1	Сдача контрольных нормативов	20.04.21-25.04.21	
99	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	20.04.21-25.04.21	
100	ОФП	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания).	20.04.21-25.04.21	
101	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	27.04.21-30.04.21	
102	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	27.04.21-30.04.21	
май					
103	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	04.05.21-09.05.21	
104	Практическая подготовка	1	Сдача контрольных нормативов	04.05.21-09.05.21	
105	ОФП	1	Бег на короткие и длинные дистанции	04.05.21-09.05.21	
106	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	11.05.21-16.05.21	
107	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	11.05.21-16.05.21	
108	Практическая подготовка	1	Преодоление туристических препятствий	11.05.21-16.05.21	
109	Практическая подготовка	1	учебно-тренировочный поход	18.05.21-23.05.21	
110	Практическая подготовка	1	учебно-тренировочный поход	18.05.21-23.05.21	
111	Практическая подготовка	1	учебно-тренировочный поход	18.05.21-23.05.21	
112	Практическая подготовка	1	учебно-тренировочный поход	25.05.21-30.05.21	

113	Практическая подготовка	1	учебно-тренировочный поход	25.05.21-30.05.21	
114	Практическая подготовка	1	учебно-тренировочный поход	25.05.21-30.05.21	
Всего в год 114 часов					

Условия реализации программы и материальная база

Для проведения тренировочных занятий используется туристическое снаряжение: системы, карабины, жумары, блоки, рюкзаки, веревки, палатки. Благодаря этому снаряжению у детей проводятся не только теоретические занятия, но и практические.

Тренировочные занятия проводятся в спортзале МБОУ Сургутская технологическая школа.

Во время проведения тренировочных занятий, соревнований и походов участники не только получают оздоровительный и психологический эффект, но и совершенствуют спортивную подготовку и туристические навыки, обучаются социальным ролям, а также получают определенные предписания, которые, превращаясь в их внутренние побуждения, входят в структуру личности, становясь внутренней сущностью. Всестороннее воспитание волевых качеств должно входить в основное содержание подготовки туристов. Туризм привлекает своей эмоциональной насыщенностью, романтикой. Длительное пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям.

Занятия туризмом вырабатывают у детей ценные умения и навыки в разведении костра, приготовлении пищи, ремонте обуви и одежды. Сталкиваясь с трудностями туристической жизни, они учатся преодолевать их не в одиночку, а коллективом.

Методическое обеспечение

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядно практический; игровой дискуссионный, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая

Формы организации учебного занятия: беседа, поход, практическое занятие, соревнования, экскурсия, эстафеты.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия : являются хоть и ограниченным по времени процессом, представляют собой модель деятельности педагога и детского коллектива. В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой вид деятельности, содержанием и конкретной задачей.

I этап - организационный. Задача: подготовка детей к работе на тренировочных занятиях. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на тренировочную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный. Задача: установление правильности и осознанности выполнения задания выявление ошибок и их коррекция.

Содержание этапа: проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания). Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действия.
2. Первичная проверка

3. Закрепление знаний и способов действий . Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, прохождение туристических этапов различной сложности

VI этап - итоговый. Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий. Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Рабочая программа включает в себя следующие модули:

1. Краеведение и охрана природы.
2. Ориентирование. Топографическая подготовка
3. Общая физическая подготовка туриста (ОФП)
4. Основы пешеходного туризма
5. Туристические походы
6. Соревнования по спортивному туризму
7. Учебно-тренировочные сборы

Форма аттестации. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, прыжки в длину с места, наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке, подтягивание на низкой перекладине). Прохождение туристических этапов. Участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы (мальчики)

Наименование	Возраст				
	Уровень	Баллы	8 лет	9 лет	10 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	10	14	16
	в/с	4	9	12	13
	ср	3	8	9	11
	н/с	2	7	8	9
	низ	1	5	6	7
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	выс	5	36	38	40
	в/с	4	32	34	36
	ср	3	28	30	34
	н/с	2	18	22	24
	низ	1	10	13	15
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	6	7	8
	в/с	4	5	6	7
	ср	3	3	4	5
	н/с	2	1	2	3
	низ	1	0	1	2
Прыжки в длину с места	выс	5	140	150	160
	в/с	4	130	140	150
	ср	3	120	130	140
	н/с	2	110	120	130
	низ	1	105	110	115

Подтягивание на нижней перекладине	выс	5	14	15	16
	в/с	4	12	13	14
	ср	3	10	11	12
	н/с	2	8	9	10
	низ	1	5	6	7
Контрольные нормативы (девочки)					
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	13	14	15
	в/с	4	11	12	13
	ср	3	7	8	9
	н/с	2	5	6	7
	низ	1	4	5	6
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	выс	5	36	38	40
	в/с	4	33	34	36
	ср	3	30	32	34
	н/с	2	24	26	27
	низ	1	12	14	16
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	8	10	12
	в/с	4	7	9	11
	ср	3	6	8	9
	н/с	2	3	4	5
	низ	1	0	1	2
Прыжки в длину с места	выс	5	140	150	160
	в/с	4	130	145	155
	ср	3	125	135	140
	н/с	2	110	115	120
	низ	1	105	110	115
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	выс	9	12	14	16
	в/с	8	10	12	14
	ср	7	8	9	10
	н/с	6	6	8	9
	низ	5	5	6	7

Оценочные материалы. В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

1. Низкий - 1 балл
2. Н/среднего - 2 балла
3. Средний - 3 балла
4. В/среднего - 4 балла
5. Высокий - 5 балла

Ожидаемые результаты. Каждый ребенок должен знать и уметь выполнять следующие туристские навыки: Вязка узлов по назначению: прямой, шкотовый, брамшкотовый, восьмерка, австрийский, ткацкий ,проводник, грейнвайн, академический, встречный. (см.Приложение 1)

Техника выполнения туристских этапов:

- преодоление по навесной переправе ;
- переправа по натянутой веревке с перилами ;
- крутонаклонка.
- переправа по бревну способом маятник;
- подъем, траверс, спуск;
- оказания первой медицинской помощи;
- виды костров;
- ориентирование на местности (определение азимута);.
- топографические знаки;

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Успешная реализация программы позволяет рассчитывать на:

1. Применение ребятами знаний основ туризма на соревнованиях по спортивному туризму.
2. Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.
3. Приобретение туристических навыков для успешной сдачи ВФСК норм ГТО.

Занятия туризмом вырабатывают у детей ценные умения и навыки в разведении костра, приготовлении пищи, ремонте обуви и одежды, учатся преодолевать этапы разной сложности. Сталкиваясь с трудностями туристической жизни, они учатся преодолевать их не в одиночку, а коллективом. Туристические соревнования являются одной из важных форм подготовки и проверки готовности туристических групп, а также и формой обмена опытом работы и пропаганды всего нового, появившегося в туризме за последнее время.

Список литературы, использованной педагогом при написании программы

7. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
8. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
9. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
11. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997

Список литературы для педагогов дополнительного образования

1. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова
2. М.: Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 352 с.
- Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.: «ФиС», 1990.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
7. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
8. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
9. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
10. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
11. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.
3. Ильичев А.А. Большая энциклопедия городского выживания. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ, 2000.- 576 с.
4. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурак», 1996.
5. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.

Видео материал "Веревочный курс"		
https://yadi.sk/i/cTaKgEJi18K3pg	Узлы "Прямой" "Академический"	
https://yadi.sk/i/7LNcsQhpyczI6A	Узлы "Шкотовы" "Брам-шкотовы"	
https://yadi.sk/i/chSr2hzK6jU8gA	Узлы "Ткацкий" "Грейпвайн"	
https://yadi.sk/i/6Ez2DUYs0rZ2Lw	Узлы "Проводник" "Восьмерка"	
https://yadi.sk/i/zFqXZvrptkh8iA	Узлы "Встречная восьмерка" "Встречный"	
https://yadi.sk/i/ZzQyjdA9bRtAQ	Туристические узлы, выполнение на скорость	