

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» г. Усинска
Усинск карса «Содтöд челядьöс велöдан шöрин»
муниципальной асшöрлуна учреждение содтöд велöдан шöрин

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
Протокол №6 от 24 апреля 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУДО «ЦДОД» г. Усинска
В.В. Базин
Приказ №185 от 23 мая 2024 года

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №5 от 22 мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»**

Возраст учащихся – 11-16 лет

Срок обучения – 3 года

Составитель –

Никитин Евгений Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2024 г.

Пояснительная записка

Туризм – важное средство гармоничного развития личности и укрепления здоровья человека, является одним из наиболее массовых и доступных видов физического совершенствования. Основы туристской подготовки могут постигать все учащиеся, независимо от их медицинской группы здоровья и уровня физической подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» направлена на углубленное изучение учащимися основ туристской подготовки с применением их на практике.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время туристическая деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумной организации их свободного времени. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

В целом туризм позволяет решать многие важнейшие задачи: закаливает детей благодаря благотворному влиянию природных факторов, способствует всестороннему физическому развитию, формирует знания в области туристской подготовки, систему знаний о безопасном поведении в природной среде, умение действовать в чрезвычайных ситуациях, оказывать первую медицинскую помощь. Кроме этого занятия спортивным туризмом способствуют приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности, коллективизма, дисциплинированности и ответственности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она состоит из трёх уровней обучения. На первом году обучения (который является ознакомительным), учащиеся знакомятся с основами туристской подготовки, топографии и ориентирования, первой медицинской помощи, также упор делается на всесторонне физическое развитие и развитие волевых качеств.

Блок «Специальная подготовка» вводится на базовом и продвинутом уровнях обучения. Многие темы при этом совпадают и основываются на цикличности по принципу расширения и углубления учебного материала. Упор делается на систематичность занятий, способствующих приобретению умений и навыков по спортивному туризму и спортивному ориентированию, навыков оказания первой медицинской помощи, умения действовать в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, особенностях туристической деятельности в Республике Коми, истории развития спортивного туризма в России, о знаменитых спортсменах, чемпионах мира и России по спортивному туризму, профессиях, связанных с туристско-спортивной деятельностью и их спецификой.

Для эффективного усвоения учебного материала, закрепления полученных знаний на практике предполагается организация практической деятельности учащихся в непосредственном контакте с природной средой, во время тренировочные занятия по ориентированию на местности и преодолению различных препятствий природного и искусственного характера, а также во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

–Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

–Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

–Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р);

–Федеральный закон от 31 июля 2020г.№304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

–Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

–Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

–Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

–Устав Центра.

Адресат программы: Программа предназначена для занятий туризмом с учащимися 11-16 лет, не имеющими явных отклонений в физическом и интеллектуальном развитии.

Вид программы по уровню освоения: разноуровневая, имеет линейную схему освоения уровней, при этом учащийся имеет возможность присоединиться к программе на любом из уровней при наличии у него соответствующей подготовки. На ознакомительный уровень принимаются все желающие без предварительной подготовки.

Объем, срок реализации программы: Программа рассчитана на 3 года обучения, учебный год составляет 36 недель. Общий объем программы 504 часа:

Ознакомительный уровень – 1 год, 144 часа;

Базовый уровень – 1 год, 144 часа;

Продвинутый уровень – 1 год, 216 часа.

Уровень сложности	Описание уровня	Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп	Нормативный срок освоения уровня	Возраст учащихся
Ознакомительный	Стартовый (ознакомительный) уровень предполагает знакомство учащихся с основами туристской подготовки, топографии и ориентирования, оказания первой доврачебной помощи. Также учащиеся приобретают комплекс теоретических знаний и практических навыков, необходимых для участия в походе выходного дня с развитием навыков самоорганизации и распределения походных ролей.	Групповая, 12-15 человек	1 год (36 недель)	11 – 16 лет

Базовый	Обучение на базовом уровне программы гарантирует приобретение учащимися комплекса теоретических знаний и практических навыков в области спортивного туризма и спортивного ориентирования, развитие физических качеств учащихся, в том числе предполагают сдачу ГТО. На модуль зачисляются все желающие, обладающие начальными знаниями по туризму, или дети, успешно освоившие стартовый уровень данной программы.	Групповая, 10-12 человек	1 год (36 недель)	12-16 лет
Продвинутый	Обучение на продвинутом уровне предполагает углубленную подготовку учащихся к соревнованиям по спортивному туризму и спортивному ориентированию, подготовку инструкторов и судей туристских соревнований. Учащиеся приобретают комплекс умений и навыков по технике и тактике туризма, опыт участия в соревнованиях различного уровня и судейства, сдают нормы ГТО.	Малые группы, подгруппы, до 10 человек	1 год (36 недель)	12-16 лет

Режим занятий: Занятия проводятся 1, 2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, третий год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется в соответствии с нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Форма организации образовательного процесса – очная.

Виды занятий:

- групповые занятия (теоретические и практические);
- участие в соревнованиях, турслётах;
- походы выходного дня.

Цель программы: формирование физически развитой, компетентной в области спортивного туризма личности посредством обучения основам техники и тактики спортивного туризма.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать навыки техники и тактики спортивного туризма, навыки ориентирования на местности;
- познакомиться с основной терминологии в области спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- освоить навыки безопасного поведения, навыки выживания в экстремальных ситуациях;
- освоить навыки оказания первой доврачебной помощи;
- сформировать инструкторские и судейские навыки;
- приобретение опыта соревновательной деятельности по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Развивающие:

- формирование умение планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- формирование умения определять и корректировать свои действия в рамках определённой ситуации;
- развитие физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- развитие коммуникативных навыков.

Воспитательные:

- воспитание российской гражданской идентичности, патриотизм, гордость и уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и страны;
- формирование устойчивого интереса к спортивному туризму, спортивным достижениям и традициям, истории развития спортивного туризма в России;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитание чувства партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа»;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности, целеустремлённости, чувства ответственности за конечный результат своей деятельности;
- воспитание уважения к старшим, наставникам.

Ознакомительный уровень

Задачи ознакомительного уровня:

Образовательные:

- познакомиться с историей развития туризма в России и Республике Коми, с его видами и характеристиками;
- приобрести знания, умения и навыки по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, гигиене);
- познакомиться с основами техники и тактики спортивного туризма;
- освоить основы топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
- познакомиться с алгоритмом оказания первой доврачебной помощи.

Развивающие:

- развивать физические и специальные качества: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации, ориентации в пространстве;
- развивать морально-волевые качества, установку на преодоление трудностей;
- развитие умения выбирать целевые установки для своих действий и поступков, планировать свою деятельность;
- развитие умения оценивать и анализировать собственную деятельность;
- развитие умения подчинять свои действия задачам коллектива.

Воспитательные:

- сформировать учебно-познавательный интерес к занятиям спортивным туризмом;
- сформировать ценностное отношение к своему здоровью;
- обогатить представление об истории, культуре, географии родного края;
- воспитывать чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа»;
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность, целеустремлённость, чувства ответственности за конечный результат своей деятельности;
- воспитывать уважения к старшим, наставникам.

**Учебный план ознакомительного уровня
(1 год обучения)**

№	Перечень разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	История развития спортивного туризма в России и Республике Коми. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию.	2	0	2
2.	Снаряжение для соревнований	4	6	10
3.	Туристические узлы	5	5	10
4.	Основы техники и тактики ориентирования	4	8	12
5.	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	6	6	12
6.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования	4	8	12
7.	Первая доврачебная помощь	6	6	12
8.	Общая физическая подготовка	4	30	34
9.	Специальная физическая подготовка	2	18	20
10.	Туристская подготовка. Походы.	8	12	20
	Итого	45	99	144

Содержание учебного плана ознакомительного уровня

№	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Содержание
1.	Основы спортивного туризма	- беседа, - инструктаж, - игра, - просмотр видеофильма, - сдача нормативов	Теория: Туризм, его виды и характеристики. Спортивное ориентирование как вид спорта. Прикладное значение ориентирования. История развития спортивного туризма в России и в Республике Коми. Правила поведения на занятиях по спортивному ориентированию в помещении, спортзале, на местности. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви для занятий спортивным ориентированием. Практика: Игры на знакомство. Собеседование, выявление психологических особенностей, уровня физической подготовки.
2.	Снаряжение для соревнований	- рассказ, - просмотр видеоролика; - практическая работа.	Теория: Экипировка ориентировщика. Основное снаряжение Верёвка. Статистическая, динамическая верёвка. Карабины. Карабины со сводной защёлкой. Карабины с винтовой муфтой. Карабины с поворотной муфтой. Индивидуальные страховочные системы. Вспомогательное снаряжение. Каски. Сроки службы снаряжения. Испытание снаряжения. Практика: Подбор, индивидуальная подгонка, чистка снаряжения и уход за ним. Правила хранения различного снаряжения.
3.	Туристические	- рассказ,	Теория: Виды и назначение туристических

	узлы	- демонстрация мультимедийной презентации, - показ упражнений; - выполнение практических заданий	узлов. Узлы для выполнения технических приёмов пешеходного туризма, требования к узлам. Практика: Выполнение упражнений по вязке основных туристических узлов. Мини соревнования по вязке узлов.
4.	Основы техники и тактики ориентирования	- беседы, - просмотр видеофильмов, - игровые занятия, - учебно-тренировочные занятия	Теория: Понятие о технике и тактике спортивного ориентирования. Стороны горизонта. Ориентирование по местным признакам. Понятие о карте местности. Правильное держание карты. Сопоставление спортивной карты и местности. Дистанция по спортивному ориентированию. Контрольный пункт (КП), отметка на КП. Действия спортсмена на соревнованиях по спортивному ориентированию. Практика: Держание спортивной карты и компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов местности с линейных ориентиров.
5.	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	- беседы, - просмотр видеофильмов, - игровые занятия, - учебно-тренировочные занятия, - тестирования, - соревнования	Теория: Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание и обозначение на спортивной карте. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Различительные особенности объектов местности – растительность, гидрография, искусственные сооружения, рельеф, камни и скалы. Ориентиры - точечные, линейны, площадные. Компас. Определение сторон горизонта по компасу. Практика: Определение условных знаков спортивных карт. Сопоставление объектов местности и их обозначение на картах. Определение сторон горизонта по компасу. Линейные, точечные и площадные ориентиры. Рисовка простейших схем классного помещения, схемы спортивного зала, пришкольной территории. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Упражнения и игры на запоминание условных знаков. Ориентирование и чтение карты в условиях закрытого помещения. Игра-соревнование по топографии. Соревнования по спортивному ориентированию в условиях закрытых помещений.
6.	Правила		Теория: Виды ориентирования.

	соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования		Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении. Основные пункты правил соревнований по спортивному ориентированию. Практика: Прохождение простейших дистанций по спортивному ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении.
7.	Первая доврачебная помощь	-просмотр видеофильма, - беседа, - мастер-класс, - практические занятия, - выполнение практических заданий	Теория: Что такое первая помощь. Задачи первой доврачебной помощи. Алгоритм, оказания первой помощи. Первая помощь в походе при различных травмах. Изучение правил бинтования, наложение повязок. Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшим при тепловом, солнечном ударе, термическом ожоге, укусе насекомых, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи. Наложение простейших повязок. Имобилизация подручными средствами.
8.	Общая физическая подготовка	- занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, - подвижные и спортивные игры, -соревнования, - эстафеты.	Теория: Влияние физических упражнений на укрепление организма, повышение работоспособности. Физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация, равновесие. Питьевой режим во время занятий. Общая физическая подготовка. Форма для занятий ОФП. Нормативы сдачи ГТО. Соблюдение личной гигиены во время и после занятий. Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации, равновесия, на растягивание и расслабление мышц. Спортивные и подвижные игры, эстафеты, сдача ГТО.
9.	Специальная физическая подготовка	- занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, - подвижные и спортивные игры, -соревнования, - эстафеты.	Теория: Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении. Практика: Развитие специальной физической подготовки: специальные физические упражнения на развитие ловкости и выносливости. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Эстафеты с преодолением препятствий. Бег по равнинной и

			слабопересеченной местности.
10.	Туристская подготовка. Походы.	- рассказ; - беседа; - просмотр видеофильма; - поход.	Теория: Понятие о туристском походе. Виды походов. Маршрут. Снаряжение туриста. Питание в походе. Правила поведения в походе. Обязанности участников похода. Район путешествия. География Республики Коми. Муниципальные образования (города и районы) Республики Коми. Природа окрестностей. Растительный и животный мир окрестных лесов. Охрана природы. Практика: Туристский поход выходного дня. Подготовка к походу. Подбор снаряжения. Правила поведения на природе, в лесу, у водоемов. Природоохранные мероприятия, правила сбора дров, разведения костра, уборка и утилизация мусора, охрана растений и животных и др. Цель похода. Выбор места, разработка маршрута. Изучение района путешествия. Распределение обязанностей в походе. Питание в туристском походе. Однодневные походы с использованием карты. Обретение уверенности пребывания в незнакомом лесу без карты. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Планируемые результаты ознакомительного уровня:

Предметные результаты:

- учащиеся знают основные события связанные с развитием спортивного туризма в России и Республике Коми,
- знают правила безопасного нахождения, противопожарная безопасность в лесу и лесопарковой зоне, характеристика и виды природоохранных мероприятий;
- знают требования к личной гигиене, одежде и обуви при занятиях спортивным ориентированием;
- знают условные знаки спортивных карт; линейные, точечные и площадные ориентиры, легенды КП;
- знают устройство компаса, его назначение, стороны горизонта, аварийный азимут
- владеют знаниями о личном и групповом снаряжении, владеют первоначальными умениями и навыками работы с ним;
- владеют первоначальными навыками работы с топографическими и спортивными картами;
- умеют ориентировать карту по компасу, определять стороны горизонта, азимут, сопоставлять карту с местностью;
- умеют различать объекты местности и определять условные знаки спортивных карт
- умеют выбирать кратчайший, оптимальный путь между КП вдоль линейных ориентиров;
- владеют первоначальными навыками первой доврачебной помощи;
- знают значение физических упражнений для здоровья и развития спортивной подготовки спортсменов-туристов;
- умеют выполнять упражнения для развития физических качеств, играть в спортивные и подвижные игры;

- уровень физической подготовки соответствует зачётным требованиям и возрасту учащихся;
- знают правила сбора дров, разведения костра, уборка и утилизация мусора;
- умеют готовить личное снаряжение к однодневному походу, владеют навыками ухода за ним;
- владеют первоначальными навыками установления и снятия палатки, разведения костра;
- знают, правила питьевого режима и организации питания в походе.

Метапредметные результаты:

- учащиеся проявляют стремление к развитию физических и морально-волевых качеств;
- умеют выбирать целевые установки для своих действий и поступков, планировать свою деятельность;
- умеют адекватно оценивать и анализировать собственную деятельность;
- умеют подчинять свои действия задачам коллектива.

Личностные результаты:

- учащиеся проявляют учебно-познавательный интерес к занятиям туризмом;
- проявляют интерес к культуре, истории и традициям малой Родины, уважительное отношение к культуре разных народов;
- проявляют понимание своей принадлежности к народу, стране, государству;
- проявляют умение определять и использовать благоприятные факторы, влияющие на здоровье, желание заботиться о своём здоровье.

Формы контроля и оценочные материалы ознакомительного уровня

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля
1	Уровень физической подготовки	Сдача контрольных нормативов по таблице зачетных требований	- соответствие уровня физической подготовки зачётным требованиям и возрасту учащихся.	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены.	Входящий, промежуточный
2	Уровень сформированности ЗУН в области топографии, ориентирования в условиях закрытого помещения	Письменное тестирование Наблюдение в ходе практической деятельности (работа с картами), соревнование в условиях закрытого помещения	-определение уровня знаний в области топографии, - умение пользоваться компасом, - умение работать с топографическими и спортивными картами, находить КП с помощью карты в помещении	<i>Высокий уровень</i> – учащийся самостоятельно и правильно выполнено 90-100% заданий по топографии; проявляет самостоятельность при работе с топографическими и спортивными картами, умеет определять стороны света, ориентироваться без компаса и с ним; умеет находить КП с помощью карты в помещении. <i>Средний уровень</i> – учащийся самостоятельно и правильно выполнены 50-80% заданий по топографии; испытывает небольшие затруднения при работе с топографическими и спортивными картами, при нахождении КП с помощью карты в помещении; умеет пользоваться компасом, но не всегда правильно определять стороны света. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 50% заданий по топографии; учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с топографическими и спортивными картами, не умеет находить КП с помощью карты в помещении; не умеет пользоваться компасом, определять стороны света.	Тематический, промежуточный
3	Уровень сформированности ЗУН по оказанию первой помощи	Беседа, наблюдение в ходе практической	- знание алгоритма оказания ПП, - умение оказывать первую помощь	<i>Высокий уровень</i> - учащийся знает алгоритм оказания первой помощи пострадавшим, имеет представления о способах оказания первой помощи в походах, умеет оказывать первую помощь пострадавшим при	Тематический, промежуточный

	пострадавшим	работы	при тепловом и солнечном ударе, укусе насекомых, - умение накладывать повязки.	тепловом и солнечном ударе, укусе насекомых, потёртостях, мозолях, повреждении кожи; умеет накладывать простые повязки. <i>Средний уровень</i> – учащийся знает алгоритм оказания первой помощи пострадавшим, испытывает небольшие затруднения при оказании первой помощи при тепловом и солнечном ударе, укусе насекомых, наложении простейших повязок. <i>Низкий уровень</i> - учащийся знает алгоритм оказания первой помощи пострадавшим, первую помощь при тепловом и солнечном ударе, укусе насекомых, наложении повязки оказывает с помощью и под присмотром педагога.	
	Уровень сформированности туристских навыков	Поход выходного дня (практические задания)	- умение пользоваться групповым и личным снаряжением (сборка снаряжения, укладка рюкзака, установка палатки); - знание основных туристских узлов, умение их завязывать.	<i>Высокий уровень</i> - учащийся самостоятельно собирает снаряжение, правильно укладывает рюкзак, в сотрудничестве с товарищами устанавливает палатку; знает и соблюдает правила сбора дров, разведения костра, уборки и утилизации мусора. <i>Средний уровень</i> - учащийся самостоятельно собирает снаряжение, испытывает небольшие затруднения при укладке рюкзака и(или) установке палатки; знает но не всегда соблюдает правила сбора дров, разведения костра, уборки и утилизации мусора. <i>Низкий уровень</i> - учащийся не умеет правильно собирать снаряжение, укладывает рюкзак с помощью педагога, не участвует в установке палатки, знает, но не соблюдает правила сбора дров, разведения костра, уборки и утилизации мусора.	Тематический
6	Уровень сформированности метапредметных результатов	Наблюдение	- стремление к развитию физических и морально-волевых качеств; - умение выбирать	<i>Высокий уровень</i> – учащийся стремится к развитию физических и морально-волевых качеств, самостоятельно умеет выбирать целевые установки для своих действий и поступков, планировать свою деятельность; анализирует и адекватно оценивает собственную деятельность, умеет подчинять свои	Промежуточный

			целевые установки для своих действий и поступков, планировать свою деятельность; - умение адекватно оценивать и анализировать собственную деятельность, подчинять свои действия задачам коллектива.	действия задачам коллектива. <i>Средний уровень</i> – учащийся стремится к развитию физических и морально-волевых качеств, не всегда умеет самостоятельно выбирать целевые установки для своих действий и поступков, планировать свою деятельность; не всегда может проанализировать и адекватно оценить собственную деятельность, подчинять свои действия задачам коллектива. <i>Низкий уровень</i> - учащийся не проявляет стремления к развитию физических и морально-волевых качеств, не умеет самостоятельно выбирать целевые установки для своих действий и поступков, планировать свою деятельность; анализировать и адекватно оценивать собственную деятельность, подчинять свои действия задачам коллектива.	
7	Уровень сформированности личностных качеств	Наблюдение	- проявление учебно-познавательного интереса к занятиям туризмом; - интерес к культуре, истории и традициям малой Родины, - проявление уважительного отношения к культуре разных народов; - понимание своей принадлежности к народу, стране, государству;	<i>Высокий уровень</i> – учащийся проявляет учебно-познавательный интерес к занятиям туризмом; к культуре, истории и традициям малой Родины, уважительно относится к культуре разных народов; понимает свою принадлежность к народу, стране, государству; умеет самостоятельно определять и использовать благоприятные факторы, влияющие на здоровье. <i>Средний уровень</i> – учащийся проявляет учебно-познавательный интерес к занятиям туризмом; к культуре, истории и традициям малой Родины; понимает свою принадлежность к народу, стране, государству; не всегда умеет самостоятельно определять и использовать благоприятные факторы, влияющие на здоровье. <i>Низкий уровень</i> - учащийся не проявляет учебно-познавательный интерес к занятиям туризмом; к культуре, истории и традициям малой Родины, понимает свою принадлежность к народу, стране,	Промежуточный

			- умение определять и использовать благоприятные факторы, влияющие на здоровье, желание заботиться о своём здоровье.	государству; не умеет самостоятельно определять и использовать благоприятные факторы, влияющие на здоровье.	
--	--	--	---	--	--

Базовый уровень

Задачи базового уровня:

Образовательные:

- освоить навыки скалолазания, преодоления препятствий различного характера;
- совершенствовать навык работы со специальным туристическим снаряжением;
- совершенствовать навыки работы с топографической и спортивной картой, навыки ориентирования в закрытых помещениях;
- освоить навыки спортивного ориентирования в условиях парковой зоны;
- научиться соблюдать требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- изучить и совершенствовать приемы оказания первой помощи;
- познакомиться с правилами проведения соревнований;
- приобрести опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию в открытых и закрытых помещениях;
- совершенствовать навыки общей туристической подготовки.

Развивающие:

- совершенствование физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации, ориентации в пространстве;
- развивать морально-волевые качества, умение достигать поставленной цели, способности преодолевать трудности;
- развитие умения выбирать целевые установки для своих действий и поступков, планировать свою деятельность;
- развитие умения оценивать и анализировать собственную деятельность, подчинять свои действия задачам коллектива;
- развитие внимания и концентрации в стрессовых для организма ситуациях.

Воспитательные:

- воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, гордости и уважения к истории, культуре и традициям малой Родины и Отечества;
- формирование учебно-познавательного интереса к занятиям спортивным туризмом;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитание чувства партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа»;
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность, целеустремленность, чувство ответственности за конечный результат своей деятельности;
- воспитание уважительного отношения к старшим, соперникам по соревнованию, доброжелательного отношения к окружающим людям.

Учебный план базового уровня

(2 год обучения)

№	Перечень разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	История развития спортивного туризма в России, в Республике Коми и в мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах.	4	0	4
2.	Основы техники и тактики ориентирования	9	9	18
3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	9	9	18
4.	Классификация видов туризма. Соревнования по спортивному туризму.	4	8	12
5.	Снаряжение для соревнований по спортивному туризму	2	8	10
6.	Основы техники и тактики спортивного туризма	10	10	20

7.	Первая доврачебная помощь	6	6	12
8.	Общая физическая подготовка	2	20	22
9.	Специальная физическая подготовка	6	6	12
10.	Основы туристской подготовки	2	14	16
	Итого	54	90	144

Содержание учебного плана базового уровня

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Содержание
1.	История развития спортивного туризма в России, в Республике Коми и в мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах.	- просмотр видеофильма; - беседа; - сдача нормативов	Теория: История развития спортивного туризма в России, в Республике Коми и в мире. Туристы и альпинист в годы Великой Отечественной войны. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах. Практика: Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях. Выявление уровня физической подготовки на начало учебного года.
2.	Основы техники и тактики ориентирования	- игры, - упражнения, - соревнования	Теория: Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Приемы и способы ориентирования. Последовательность действий ориентировщика при прохождении соревновательной дистанции. Выбор правильного направления движения по карте и компасу. Взаимосвязь скорости передвижения и точного чтения карты. Легенды контрольных пунктов. Восприятие и проверка номеров КП. Действия спортсмена при потере ориентировки и встрече с соперниками. Анализ соревнований. Ошибки при прохождении дистанций. Практика: Отработка практических навыков по средствам упражнений, игр и соревнований. Держание спортивной карты и компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Снятие азимута. Движение по направлению. Определение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Взятие КП в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Умение читать легенды КП и давать правильное описание точки контрольного пункта. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Действия ориентировщика при движении на КП, взятии

			КП и ухода с контрольного пункта. Встреча с соперниками. Умение распределять силы на дистанции.
3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	- рассказ; - просмотр видеороликов - практическая работа; - контрольно-тренировочные старты; - соревнования.	Теория: Действующие правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Практика: Контрольно-тренировочные старты, соревнования в закрытых и открытых помещениях.
4.	Классификация видов туризма. Соревнования по спортивному туризму.	- рассказ, - просмотр видеороликов,	Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туризму. Права и обязанности участников. Практика: Прохождение тренировочной дистанции по спортивному туризму, Прохождение соревновательной дистанции.
5.	Снаряжение для соревнований по спортивному туризму	- рассказ, - просмотр видеороликов, - упражнения, - практическая работа, - конкурс	Теория: Специальное снаряжение для занятий пешеходным туризмом. Виды, особенности эксплуатации и хранения «альпинистских верёвок». Устройство и эксплуатация индивидуальных страховочных систем. Карабины, фрикционные спусковые устройства, жумары. Узлы и приспособления для связывания верёвок и закрепления верёвок на опорах. Практика: Практическая работа с верёвками и страховочными системами. Завязывание узлов. Конкурс на быстроту и правильность завязывания узлов.
6.	Основы техники и тактики спортивного туризма	- рассказ, - беседа, - просмотр видеофильма, - тренировочные занятия, - мастер-класс, проводимый совместно с учащимися	Теория: Естественные и искусственные препятствия. Основы техники прохождения (преодоления) различных природных препятствий. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

		старших групп, - поход выходного дня.	Практика: Подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных устройств, для спуска и подъема на системе участника. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.
7.	Первая доврачебная помощь	- просмотр видеофильмов, - рассказ, - инструктаж, - практическая работа	Теория: Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы головы и туловища, переломы ключицы, повреждения грудной клетки, переломы рёбер и др. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Транспортировка пострадавшего. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Практика: Измерение температуры, пульса, артериального давления. Умение оказать помощь при растяжениях мышц, вывихе сустава. Наложение повязок. Организация транспортировки пострадавшего подручными средствами: на руках, на носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов.
8.	Общая физическая подготовка	-беседа, - упражнения, -игры, - эстафеты.	Теория: Значение физических упражнений на системы организма. Закаливание, его виды и принципы. Практика: Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в полу-приседе и приседе. Бег вперед, назад, на носках, с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц руки плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимания на носках. Приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Поднимание и опускание ног в положении лежа. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на координацию, сообразительность, внимание. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами. Прыжки и бег в различной комбинации.
9.	Специальная	- беседа,	Теория: Понятие о силовых качествах:

	физическая подготовка	- упражнения, эстафеты, соревнования	выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении. Практика: Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Бег с преодолением естественных препятствий. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Прыжки, кувырки. Прыжки в высоту и в длину, много-скоки. Спрыгивания вниз с возвышенности. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Отжимания, подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания, прыжки и много-скоки на одной и на двух ногах. Занятия на скалодроме.
10.	Основы туристской подготовки	- рассказ; - беседа; - просмотр видеофильма; - виртуальное путешествие; - практическая работа; - поход выходного дня.	Теория: Туризм как средство отдыха и тренировка выносливости. Личное и групповое туристское снаряжение. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Организация бивуаков, полевых лагерей. Виды костров. Организация питания в полевых условиях. Посуда и костровое оборудование. Набор продуктов и приготовление пищи на костре. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Заповедные места Республики Коми. Животный и растительный мир. Полезные ископаемые. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения походов, учебно-тренировочных занятий на местности и соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Практика: Поход выходного дня. Подбор и подготовка туристского снаряжения к походу. Сбор рюкзака. Установка палатки. Составление меню, выбор и хранение продуктов. Определение маршрута в зависимости от цели похода. Движение группы в походе. Распределение обязанностей

			в походе. Сбор дров. Разжигание костра, приготовление пищи на костре. Питьевой режим в походе. Уборка и утилизация мусора. Соблюдение природоохранных мероприятий.
--	--	--	--

Планируемые результаты базового уровня:

Предметные результаты:

- учащиеся обладают знаниями по истории развития туризма в России, чемпионах России и мира по спортивному туризму;
- владеют навыками работы с командным и личным туристическим снаряжением
- владеют навыками скалолазания, навыками преодоления препятствий различного характера;
- обладают навыками ориентирования на местности с использованием умело спортивных карт и компаса;
- соблюдают требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- владеют приемами оказания первой доврачебной помощи, навыками транспортировки пострадавшего;
- знают правила проведения соревнований по спортивному туризму, характеристики дистанций 1-го и 2-го классов пешеходного туризма, разрядные требования по туризму.
- владеют опытом участия в соревнованиях по спортивному ориентированию в закрытых помещениях и условиях парковой зоны;
- владеют опытом участия в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию муниципального и республиканского уровня;
- знают правила поведения в походе, владеют необходимыми туристскими знаниями (групповое и личное снаряжение, виды костров, питание в походе);
- владеют навыками укладки рюкзака, установки и сборки палатки, разжигания костра, приготовления пищи на костре, преодоление естественных препятствий.

Метапредметные результаты:

- учащиеся проявляют стремление к совершенствованию физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации, ориентации в пространстве;
- учащиеся проявляют морально-волевые качества, умение удерживать целевые установки до получения результата;
- умеют планировать и контролировать свою деятельность, анализировать полученные результаты;
- умеют согласовывать свои действия с задачами коллектива, устанавливать партнёрские отношения для решения поставленных задач;
- умеют концентрировать внимание в стрессовых ситуациях.

Личностные результаты:

- учащиеся осознают себя как граждан своей страны, проявляют гражданскую идентичность, конструктивное общественное поведение;
- проявляют устойчивую мотивацию и стремление к занятиям спортивным туризмом и ориентированием;
- проявляют ценностное отношение к здоровью, потребность вести здоровый образ жизни, развиваться физически;
- умеют взаимодействовать в команде, проявляют стремление к взаимовыручке и взаимопомощи;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность, целеустремлённость, чувство ответственности за конечный результат своей деятельности
- проявляют уважительное отношение к старшим, соперникам по соревнованию, доброжелательность к окружающим людям.

Формы контроля и оценочные материалы базового уровня

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля
1	Уровень физической подготовки	Сдача контрольных нормативов по таблице зачетных требований	- соответствие уровня физической подготовки зачётным требованиям и возрасту учащихся.	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены.	Входящий, промежуточный
3	Навыки ориентирования в условиях закрытых помещений и парковой зоне с использованием топографических и спортивных карт. Опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.	- наблюдение в ходе практической деятельности (работа с картами), - наблюдение в ходе практической деятельности (соревнования на уровне объединения); - участие в соревнованиях различного уровня.	-определение уровня знаний в области топографии, - умение работать с топографическими и спортивными картами, - находить КП с помощью карты в помещении и в условиях парковой зоны; - соблюдение техники безопасности	<i>Высокий уровень</i> – учащийся самостоятельно и правильно выполнено 90-100% заданий по топографии; проявляет самостоятельность при работе с топографическими и спортивными картами, умеет определять стороны света, ориентироваться без компаса и с ним; умеет находить КП с помощью карты в помещении и в условиях парковой зоны; соблюдает технику безопасности. Владеет опытом участия в соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального и республиканского уровня. <i>Средний уровень</i> – учащийся самостоятельно и правильно выполнены 50-80% заданий по топографии; проявляет самостоятельность при работе с топографическими и спортивными картами; иногда испытывает затруднения при нахождении КП с помощью карты в помещении и в условиях парковой зоны; не всегда соблюдает технику безопасности. Владеет опытом участия в соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального уровня. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 50% заданий по топографии; учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с топографическими и	Тематический, промежуточный

				спортивными картами, не умеет самостоятельно находит КП с помощью карты в условиях помещения и парковой зоны, соблюдает технику безопасности. Владеет опытом участия в соревнованиях по спортивному ориентированию учрежденческого уровня.	
4.	Навыки прохождения (преодоление) различных естественных и искусственных препятствий. Опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму.	Наблюдение в ходе практической деятельности (соревнования, эстафеты)	- умение пользоваться туристским снаряжением при преодолении препятствий; - умение самостоятельно проходить естественные и искусственные препятствия.	<i>Высокий уровень</i> – учащийся умеет пользоваться специальным снаряжением, владеет навыками скалолазания, самостоятельно преодолевает «навесную переправу», «параллельные перила», «маятник», «спуск», «подъем», соблюдает технику безопасности. Владеет опытом участия в соревнованиях по спортивному туризму муниципального, республиканского уровня. <i>Средний уровень</i> – учащийся умеет пользоваться специальным снаряжением, самостоятельно преодолевает «параллельные перила», «маятник», «спуск», «подъем», «навесную переправу», соблюдает технику безопасности. Навыки скалолазания развиты на среднем уровне. Владеет опытом участия в соревнованиях по спортивному туризму муниципального. <i>Низкий уровень</i> - учащийся испытывает затруднения при работе со специальным снаряжением, преодолении большинства искусственных и естественных препятствий; часто не соблюдает технику безопасности; опыт участия в соревнованиях отсутствует.	Тематический, промежуточный
5	Навыки оказания первой доврачебной помощи	Беседа, наблюдение в ходе практической работы	- знает алгоритма оказания первой помощи пострадавшим; - умение измерять температуры, пульс,	<i>Высокий уровень</i> - учащийся знает алгоритм оказания первой помощи пострадавшим, умеет измерять температуры, пульс, артериальное давление; умеет самостоятельно оказывать помощь (накладывать повязки) при растяжениях мышц, вывихе сустава,	Тематический, промежуточный

			артериальное давление. - умение оказать помощь при растяжениях мышц, вывихе сустава, наложить повязку; - навыки организации транспортировки пострадавшего подручными средствами.	владеет навыками организации транспортировки пострадавшего подручными средствами. <i>Средний уровень</i> – учащийся знает алгоритм оказания первой помощи пострадавшим, умеет измерять температуры, пульс, артериальное давление испытывает небольшие затруднения при оказании первой помощи при растяжениях мышц, вывихе сустава, при организации транспортировки пострадавшего подручными средствами <i>Низкий уровень</i> - алгоритм оказания первой помощи пострадавшим учащийся знает плохо, не умеет измерять температуру, пульс, артериальное давление оказывать первую помощь при растяжениях мышц, вывихе сустава, организацию транспортировки пострадавшего подручными средствами осуществляет с помощью и под присмотром педагога.	
6	Уровень сформированности метапредметных результатов	Наблюдение	- стремление к совершенствованию физических и специальных качеств; - проявление морально-волевых качеств, умения удерживать целевые установки до получения результата; - умение планировать и контролировать свою деятельность, анализировать	<i>Высокий уровень</i> – учащийся стремится к совершенствованию физических и морально-волевых качеств, умеет удерживать целевые установки для получения результатов, планировать и контролировать свою деятельность; анализировать полученные результаты; умеет согласовывать свои действия с задачами коллектива, устанавливать партнёрские отношения для решения поставленных задач, концентрировать внимание в стрессовых ситуациях. <i>Средний уровень</i> – учащийся не всегда проявляет стремление к совершенствованию физических и морально-волевых качеств, умение удерживать целевые установки для получения результатов, планировать и контролировать свою деятельность; анализировать полученные результаты; умеет согласовывать свои действия с задачами коллектива,	Промежуточный

			полученные результаты; - умение согласовывать свои действия с задачами коллектива, устанавливать партнёрские отношения для решения поставленных задач; - умение концентрировать внимание в стрессовых ситуациях.	устанавливать партнёрские отношения для решения поставленных задач, не всегда может концентрировать внимание в стрессовых ситуациях. <i>Низкий уровень</i> – учащийся не стремится к совершенствованию физических и морально-волевых качеств, не умеет удерживать целевые установки для получения результатов, планировать и контролировать свою деятельность, анализировать полученные результаты; не всегда согласовывает свои действия с задачами коллектива, не умеет устанавливать партнёрские отношения для решения поставленных задач, концентрировать внимание в стрессовых ситуациях.	
7	Уровень сформированности личностных результатов	Наблюдение	- проявление российской гражданской идентичности, патриотизма, гордости и уважения к истории, культуре и традициям малой Родины и Отечества; - учебно-познавательный интерес к занятиям спортивным туризмом; - отношения к здоровому и безопасному образу жизни;	<i>Высокий уровень</i> – учащийся осознаёт себя как гражданина страны, проявляет гражданскую идентичность, конструктивное общественное поведение; проявляет устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом; проявляет ценностное отношение к здоровью, потребность в ведении здорового образа жизни, физического развития; умеет взаимодействовать в команде, стремится к взаимовыручке и взаимопомощи; проявляет дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность, целеустремлённость, чувство ответственности за конечный результат своей деятельности; уважительно относиться к старшим, товарищам по команде, соперникам по соревнованию, доброжелательно относиться к окружающим людям. <i>Средний уровень</i> – учащийся осознаёт себя как гражданина страны, проявляет гражданскую	Промежуточный

			- коммуникативные навыки; - проявление личностных качеств.	идентичность, конструктивное общественное поведение; не всегда проявляет устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом, ценностное отношение к здоровью, потребность в ведении здорового образа жизни и физическом развитии; не всегда продуктивно взаимодействует в команде, не всегда стремится к взаимовыручке и взаимопомощи; не всегда проявляет дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность, целеустремлённость, чувство ответственности за конечный результат своей деятельности; уважительно относиться к старшим, товарищам по команде, соперникам по соревнованию, доброжелательно относиться к окружающим людям. <i>Низкий уровень</i> - учащийся осознаёт себя как гражданина страны, проявляет гражданскую идентичность, но не всегда проявляет конструктивное общественное поведение; не проявляет устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом, ценностное отношение к здоровью, потребность в ведении здорового образа жизни и физического развития; испытывает серьёзные трудности при взаимодействии в команде; не проявляет дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность, целеустремлённость, чувство ответственности за конечный результат своей деятельности; не всегда уважительно относиться к старшим, товарищам по команде, соперникам по соревнованию, не всегда доброжелательно относиться к окружающим людям.	
--	--	--	---	---	--

Продвинутый уровень

Задачи продвинутого уровня:

Образовательные:

- совершенствование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного туризма и ориентирования, туристских умений и навыков, технике и тактике преодоления препятствий.
- совершенствование знаний в области анализа соревновательной деятельности по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
- расширение и углубление знаний по основам оказания первой доврачебной помощи.
- освоение знаний о средствах и методах психологической подготовки спортсменов, методах и средствах восстановления после соревнований.
- приобретение опыта судейства спортивных соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, организации работы этапов на соревнованиях.

Развивающие:

- развитие морально-волевые качества, умение достигать поставленной цели, способности преодолевать трудности;
- развитие умения выбирать целевые установки для своих действий и поступков, планировать свою деятельность;
- развитие умения оценивать и анализировать собственную деятельность и деятельность товарищей, вносить коррективы для получения положительного результата;
- развитие внимания и концентрации в стрессовых для организма ситуациях, умения регулировать своё психологическое состояние;
- развитие стремление к совершенствованию физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации, ориентации в пространстве;
- развитие коммуникативных навыков.

Личностные:

- воспитание гражданско-патриотических чувств, духовно-нравственных и трудовых качеств;
- формирование спортивного характера, стремления к достижению высоких спортивных результатов, выполнению высоких спортивных разрядов;
- формирование установки на безопасный, активный, здоровый образ жизни;
- воспитание ответственности за принятое решение, свои действия и поступки.

Учебный план продвинутого уровня (3 год обучения)

№	Перечень разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Развитие туризма как вида спорта. Чемпионы России и мира по спортивному туризму.	2	2	4
2.	Основы совершенствования спортивного мастерства в спортивном туризме и ориентировании	10	14	24
3.	Анализ соревнований по спортивному туризму и ориентированию	6	6	12
4.	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования. Восстановительные средства и мероприятия	8	6	14
5.	Технико – тактическая подготовка	12	24	36
6.	Общая физическая подготовка	2	38	40
7.	Специальная физическая подготовка	16	26	42

8.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	6	12
9.	Инструкторская и судейская практика	10	22	32
	Итого	72	144	216

Содержание учебного плана продвинутого уровня

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Содержание
1.	Развитие туризма как вида спорта. Чемпионы России и мира по спортивному туризму.	- рассказ, - беседа, - просмотр видеороликов; - представление исследовательских работ	Теория: Развитие туризма как вида спорта. Чемпионы России и мира по спортивному туризму. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Практика: Исследовательский проект «Чемпионы России и мира по спортивному туризму»
2.	Основы совершенствования спортивного мастерства	- беседа; - упражнения; - тесты;	Теория: Приемы и методы повышения умственной работоспособности. Практика: Применение на практике приёмов и методов повышения умственной работоспособности.
3.	Анализ соревнований по спортивному туризму и ориентированию	- просмотр видеороликов; - беседа; - самостоятельная работа;	Теория: Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ. Практика: Анализ индивидуальных параметров технико-тактического мастерства и физической подготовленности.
4.	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования. Восстановительные средства и мероприятия	-беседа; - рассказ; - упражнения; - тестирование;	Теория: Формирование уверенности в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств. Послесоревновательные психические состояния. Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Практика: Выполнение тестов, определяющих уровень развития психических качеств. Применение восстановительных средств между соревнованиями.
5.	Технико – тактическая подготовка	- упражнения; - тренировка; - соревнования;	Теория: Способы измерения расстояний на различной местности. Способы «взятия» КП. Техника ориентирования с особенностью местности. Практика: Задания на местности в

			процессе различных тренировочных дистанций: Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъём, со спуска, по лесу различной проходимости. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Движение в заданном направлении по азимуту по закрытой и открытой местности. Техническая разминка. Задание на развитие памяти и воображения. Упражнение развивает внимание, пространственную ориентацию.
6.	Общая физическая подготовка	- беседа; - упражнения; - эстафета; - спортивные и подвижные игры; - скалолазание	Теория: Техника бега на пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности. Влияние однодневных и многодневных походов на развитие специальной выносливости. Значение развития быстроты, ловкости, прыгучести для достижения высоких результатов. Особенности применения спортивных игр в специальной физической подготовке. Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол Занятия по скалолазанию: прохождение трассы на сложность, прохождение трассы на время.
7.	Специальная физическая подготовка	- упражнение, - эстафета, - соревнование	Практика: Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения на развитие быстроты, эстафеты. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения для развития силы. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов,

			берегов ручьев. Передвижение по предметам с ограниченной площадью. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату. Занятия на скалодроме.
8.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	-просмотр видеороликов; - рассказ; - беседа; - мастер-класс; - практическая работа.	Теория: Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего. Практика: Способы транспортировки пострадавшего. Отработка навыков наложения первичных шин, способов остановки кровотечения, приёмов искусственного дыхания.
9.	Инструкторская и судейская практика	- рассказ; - беседа; - практическая работа; - участие в организации и проведении соревнований;	Теория: Разработка индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение части тренировочных занятий в группах начальной подготовки 1-2-го года обучения. Организация судейства соревнований. Практика: Проведение части тренировочного занятия в группах начальной подготовки. Участие в организации и судействе соревнований на уровне объединения, городских соревнований.

Планируемые результаты продвинутого уровня:

Предметные:

- учащиеся владеют основами техники и тактики спортивного туризма и ориентирования,
- умеют самостоятельно проводить анализ соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- умеют адекватно оценивать технико-тактическое мастерство и физическую подготовку свою и своих товарищей, производить анализ ошибок, вносить коррективы в программу тренировки;
- имеют представление о средствах и методах психологической подготовки спортсменов, методах и средствах восстановления после соревнований;
- владеют навыками оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавших;
- владеют опытом судейства спортивных соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, опытом организации работы этапов на соревнованиях;
- владеют опытом участия в соревнованиях муниципального, республиканского и всероссийского уровня.

Метапредметные:

- учащиеся проявляют морально-волевые качества, умение достигать поставленной цели, способность преодолевать трудности;
- умеют ставить цели для своих действий и поступков, планировать свою деятельность;
- умеют концентрировать внимание в стрессовых ситуациях, регулировать своё психологическое состояние;

- проявляют стремление к совершенствованию физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации, ориентации в пространстве;

- умеют взаимодействовать с товарищами в различных ситуациях, идти на компромисс для достижения общей цели.

Личностные:

- учащиеся проявляют гражданскую идентичность, гордость за свою страну, свою республику, её прошлое и настоящее;

- проявляют интерес к изучению истории развития спортивного туризма, изучению биографии и достижений спортсменов-туристов;

- проявляют стремление к достижению высоких спортивных результатов, выполнению высоких спортивных разрядов;

- проявляют ценностное отношение к здоровью, потребность в ведении здорового образа жизни, физическом развитии;

- проявляют ответственность за принятое решение, свои действия и поступки;

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность, целеустремлённость;

- проявляют чувство ответственности за свои решения, действия и поступки, конечный результат своей деятельности

- уважительно относятся к старшим, соперникам по соревнованию, доброжелательность к окружающим людям.

Формы контроля продвинутого уровня

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля
1	Общая и специальная физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов по таблице зачетных требований	- уровня общей и специальной физической подготовки	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащихся; <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнены в соответствии с зачётными требованиями; <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены	Входящий, промежуточный
2	Уровень технико-тактической подготовленности. Опыт участия в соревнованиях.	- наблюдение в ходе практической деятельности	-определение уровня знаний в области топографии и ориентирования, - умение работать с топографическими и спортивными картами, находить КП с помощью карты в условиях парковой зоны; - умение пользоваться специальным снаряжением; - умение проходить естественные и искусственные препятствия; - соблюдение техники безопасности.	<i>Высокий уровень</i> – учащийся правильно выполняет 90-100% заданий по топографии; проявляет самостоятельность при работе с топографическими и спортивными картами, умеет находить КП с помощью карты в условиях парковой зоны; умеет пользоваться специальным снаряжением, владеет навыками скалолазания, технически правильно преодолевает все препятствия; соблюдает технику безопасности. Владеет опытом участия в соревнованиях муниципального, республиканского, всероссийского уровня. <i>Средний уровень</i> – учащийся правильно выполняет 50-80% заданий по топографии; проявляет самостоятельность при работе с топографическими и спортивными картами; иногда испытывает затруднения при нахождении КП с помощью карты в условиях парковой зоны; умеет пользоваться специальным снаряжением, владеет навыками скалолазания, не всегда технически правильно преодолевает препятствия; не всегда соблюдает технику безопасности. Владеет опытом участия в соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального и республиканского уровня. <i>Низкий уровень</i> – учащийся правильно выполняет 50-60% заданий по топографии; проявляет	Текущий, промежуточный

				самостоятельность при работе с топографическими и спортивными картами; но из-за невнимательности часто испытывает затруднения при нахождении КП с помощью карты в условиях парковой зоны; умеет пользоваться специальным снаряжением, владеет навыками скалолазания, не всегда технически правильно преодолевает препятствия; не соблюдает технику безопасности. Владеет опытом участия в соревнованиях по спортивному ориентированию учрежденческого и муниципального и уровня.	
3	Знание правил соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию	- тестирование; -наблюдение в ходе практической деятельности	-знание правил соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию; - соблюдение правил во время участия в соревнованиях;	<i>Высокий уровень</i> – учащийся правильно выполняет 81-100% заданий; во время участия в соревнованиях всегда придерживается установленных правил. <i>Средний уровень</i> – учащийся правильно выполняет 66-80% заданий; во время участия в соревнованиях не всегда придерживается установленных правил. <i>Низкий уровень</i> - учащийся правильно выполняет 50-65% заданий; во время участия в соревнованиях часто не придерживается установленных правил.	Текущий, промежуточный
4	Уровень знаний в области инструкторской и судейской практики	- наблюдение в ходе практической деятельности; - тестирование по темам.	- знание и выполнение судейских обязанностей; - умение анализировать соревнования; - знание видов психологической подготовки; - знание основ гигиены и первой доврачебной помощи; - умение самостоятельно оказывать первую доврачебную помощь.	<i>Высокий уровень</i> – учащийся умеет анализировать соревнования, при судействе соревнований принимает оптимально правильное решение; правильно выполняет 81-100% заданий теста; умеет самостоятельно оказывать первую доврачебную помощь. <i>Средний уровень</i> – учащийся при анализе и судействе соревнований принимает решение с допуском невыгодных вариантов; правильно выполняет 66-80% заданий теста; не всегда самостоятельно может оказать первую доврачебную помощь. <i>Низкий уровень</i> - учащийся допускает ошибки в анализе и судействе соревнований; правильно выполняет 50-80% заданий теста; не умеет	Текущий, промежуточный

				самостоятельно оказывать первую доврачебную помощь.	
5	Уровень сформированности метапредметных результатов	Наблюдение	- проявление морально-волевых качеств, умение достигать поставленной цели, способность преодолевать трудности; - умение ставить цели для своих действий и поступков, планировать свою деятельность; - умение концентрировать внимание в стрессовых ситуациях, регулировать своё психологическое состояние; - проявление стремления к совершенствованию физических и специальных качеств; - коммуникативные навыки	<i>Высокий уровень</i> - учащийся проявляет морально-волевые качества, умение достигать поставленной цели, способность преодолевать трудности; умеет ставить цели для своих действий и поступков, планировать свою деятельность, концентрировать внимание в стрессовых ситуациях, регулировать своё психологическое состояние; проявляет стремление к совершенствованию физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации, ориентации в пространстве; продуктивно взаимодействует с товарищами в различных ситуациях, может пойти на компромисс для достижения общей цели. <i>Средний уровень</i> - учащийся не всегда проявляет морально-волевые качества, умение достигать поставленной цели, способность преодолевать трудности, умеет ставить цели для своих действий и поступков; не всегда может самостоятельно планировать свою деятельность, концентрировать внимание в стрессовых ситуациях, регулировать своё психологическое состояние; проявляет стремление к совершенствованию физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации, ориентации в пространстве; не всегда продуктивно взаимодействует с товарищами в различных ситуациях, не всегда может пойти на компромисс для достижения общей цели. <i>Низкий уровень</i> - учащийся не всегда проявляет морально-волевые качества, умение достигать поставленной цели, способность преодолевать трудности; не умеет самостоятельно ставить цели	Промежуточный

				для своих действий и поступков, планировать свою деятельность; не умеет концентрировать внимание в стрессовых ситуациях, регулировать своё психологическое состояние; не всегда проявляет стремление к совершенствованию физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации, ориентации в пространстве; не умеет продуктивно взаимодействует с товарищами в различных ситуациях, идти компромисс для достижения общей цели.	
6	Уровень сформированности личностных результатов	Наблюдение	- проявление гражданско-патриотических чувств, духовно-нравственных и трудовых качеств; - проявление спортивного характера, стремления к достижению высоких спортивных результатов, выполнению высоких спортивных разрядов; - стремление к ведению здорового образа жизни; - проявление ответственности за принятое решение, свои действия и поступки.	<i>Высокий уровень</i> – учащийся проявляет интерес к изучению истории развития спортивного туризма, изучению биографии и достижений спортсменов-туристов; стремиться к достижению высоких спортивных результатов, выполнению высоких спортивных разрядов; проявляет ценностное отношение к здоровью, потребность в ведении здорового образа жизни, физическом развитии; ответственно относиться к принятию решений, своим действиям и поступкам; проявляет дисциплинированность самостоятельность, трудолюбие, целеустремлённость; уважительно относиться к старшим, соперникам по соревнованию, к окружающим людям. <i>Средний уровень</i> – учащийся не проявляет особого интереса к изучению истории развития спортивного туризма, изучению биографии и достижений спортсменов-туристов; стремиться к достижению высоких спортивных результатов, выполнению высоких спортивных разрядов; но не всегда проявляет ценностное отношение к здоровью, потребность в ведении здорового образа жизни, физическом развитии; не достаточно ответственно	Промежуточный

				относиться к принятию решений, своим действиям и поступкам; не всегда проявляет дисциплинированность самостоятельность, трудолюбие, целеустремлённость; уважительно относиться к старшим, соперникам по соревнованию, к окружающим людям. <i>Низкий уровень</i> - учащийся не проявляет интерес к изучению истории развития спортивного туризма, изучению биографии и достижений спортсменов-туристов; стремиться к достижению высоких спортивных результатов, выполнению высоких спортивных разрядов; но не проявляет ценностного отношение к здоровью, потребности в ведении здорового образа жизни, физическом развитии; не проявляет ответственного отношения за свои действия и поступки; не проявляют дисциплинированность самостоятельность, трудолюбие, целеустремлённость, уважительное отношение к старшим, соперникам по соревнованию, к окружающим людям.	
--	--	--	--	---	--

Условия реализации программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» необходимо:

- учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, классная доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и туристического оборудования, ноутбук для педагога, мультимедийный проектор, экран.

А также туристское оборудование:

№	Наименование	Кол-во
1.	Палатки туристские	4 шт
2.	Топор в чехле	2 шт
3.	Секундомер электронный	2 шт
4.	Компас жидкостный для ориентирования	12-15 шт
5.	Каны (котлы) туристские	3-4 шт
6.	Аптечка медицинская в упаковке	комплект
7.	Ремонтный набор в упаковке	комплект
8.	Спусковые устройства	12-15 шт
9.	Веревка основная (30 м)	12-15 шт
10.	Веревка вспомогательная (веревка 6 мм)	3-4 шт
11.	Система страховочная	12-15 шт
12.	Карабин туристский	60 шт
13.	Планшеты для зимнего ориентирования	12-15 шт
14.	Курвиметр	3-4 шт
15.	Рулетка 15-20 м	2 шт
16.	Термометр наружный	1 шт
17.	Карандаши цветные, чертежные	комплект
18.	Карты топографические учебные	комплект
19.	Условные знаки спортивных карт	комплект
20.	Репшнуры	12-15 шт
21.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	комплект
22.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.д.)	комплект
23.	Спальные мешки	12-15 шт
24.	Коврики	12-15 шт
25.	Рюкзаки	12-15 шт
26.	Мячи (в\б, ф\б, м\мячи, т\мячи)	комплект
27.	Насос	2 шт

Методические материалы

Наиболее оптимальная форма работы объединения - коллективные занятия. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть включает в себя проверку готовности учащихся к занятию, вводный инструктаж, технику безопасности. В основной части занятия стоит задача овладения теоретическими и практическими знаниями учебной программы. В заключительной части подводятся итоги занятия, даётся оценка участия учащегося в выполнении заданий.

Основные формы проведения занятий по программе - это теоретические занятия в здании, тренировки, соревнования, различные старты, учебно-тренировочные походы, лагеря, слёты. Занятия проводятся в фронтальной, индивидуальной и групповой форме.

Процесс обучения по программе идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы

топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и первой помощи в походных условиях, глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране.

В ходе занятий учащиеся не только осваивают туристские навыки, но и морально готовятся к преодолению различных трудностей и ограничений в пути, к умению брать на себя свою часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Занятия могут проводиться как в помещении, спортивном зале, лесопарковой зоне, парках и других местах соответствующих нормативным требованиям, что очень важно для совершенствования туристских навыков. При прохождении многих тем программы используется игровая, соревновательная формы работы, которая даёт возможность ребятам проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Занятия по оказанию первой доврачебной помощи проводятся в виде лекций, просмотра видеофильмов, освоения практических навыков оказания помощи.

К основным методам, применяемым в организации учебно-воспитательного процесса, относятся словесные, наглядные и практические. К словесным методам, применяемым в изложении данной программы, можно отнести рассказ, объяснение, беседу, дискуссии. К наглядным методам можно отнести метод иллюстраций и метод демонстраций: показ таблиц, карт, различных схематических зарисовок, показ видеофильмов, фотографий, рисунков и пр. К практическим методам относятся упражнения. Упражнения применяются при изучении всех разделов программы. Характер упражнений зависит от особенностей учебного раздела, конкретного материала, изучаемого вопроса и возраста учащихся. Большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке.

Использование на занятиях современных образовательных технологий способствует повышению мотивации учащихся к занятиям, умению использовать полученные знания на практике.

Технология проблемного обучения способствует развитию познавательной деятельности учащихся, умению быстро ориентироваться в сложившейся ситуации.

Игровая технология является одним из эффективных средств повышения качества обучения и воспитания. Игровые технологии используют при изучении всех разделов программы, на любом этапе занятия, будь это знакомство с новым материалом или закрепление пройденной темы.

Соревновательная технология, так как и игровая исключает принуждение к обучению, даёт учащимся возможность учащимся показать свои умения, способности, знания.

Технология личностно ориентированного обучения позволяет ориентироваться на возможности и интересы каждого учащегося, выбрать наиболее подходящее для ребёнка направление в туризме.

Технологии обучения в сотрудничестве способствует развитию у учащихся коммуникативных навыков, развивает чувство ответственности за общее дело, за свои результаты, и результаты товарищей. В процессе деятельности учащиеся учатся осознавать, что многие цели можно достигнуть только в результате самостоятельной работы каждого члена команды в постоянном взаимодействии с другими её членами.

Воспитательная работа

Воспитательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивный туризм» направлена на развитие личности, самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. А также на формирование у учащихся понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; интереса к спортивным

достижениям и традициям, к истории развития спортивного туризма в России, выявление и поддержку одарённых, талантливых и социально-активных учащихся.

Целевые ориентиры воспитания по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности; формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- развитие социальной активности, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств учащихся через разнообразные формы работы;
- формирование у учащихся ключевых компетенций в вопросах укрепления здоровья, удовлетворения потребности в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявления экстремизма и терроризма среди учащихся;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание интереса к истории развития спортивного туризма в России и в мире, к спортивным достижениям и традициям.

Формы организации воспитательной деятельности:

- *учебное занятие* - основная форма воспитания и обучения детей, по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивный туризм». В ходе занятия учащиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение, приобретают опыт межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей, опыт взаимодействия в ходе спортивно-туристической деятельности;

- *практические занятия* (игры, тренировки, соревнования, походы и т.д.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, а также к членам своего коллектива;

- *участие в проектах и исследованиях* способствует формированию умения в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляют дисциплину, дают опыт долгосрочной системной деятельности;

- *участие в коллективных играх* способствуют проявлению и развитию личностных качеств: активности, нацеленности на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;

- *итоговые мероприятия* (соревнования) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные коммуникативные умения и навыки, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу учащихся.

Методы воспитательной деятельности: метод убеждения, метод положительного примера, метод стимулирования и мотивации, метод коррекции поведения, метод анализа деятельности, метод воспитывающих ситуаций.

Условия воспитания.

Воспитательный процесс по программе осуществляется как в ходе организации деятельности детского объединения на базе МАУДО «ЦДОД» г. Усинска, так и во время участия в мероприятиях и соревнованиях, проходящих на базе других организаций, выездах на соревнования различного уровня, с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении 2.

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

Литература

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. г. Москва, 1999г. – 56с.
2. Балабанов И. В. Узлы. Г. Москва, 2001г.- 16с.
3. Борисов П. С., Технология спортивного туризма. г. Кемерово, 2012 г., 219с.
4. Борисов П. С., Ф. Д. Смык. Технология спортивного туризма. г. Кемерово, 2011 г., 72 с.
5. Вайно Нурмимаа. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования (1897-1997 гг.) – 59с.
6. Воронов Ю. С., Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. г. Москва, 2001г. – 189с.
7. Воронов Ю. С., Система подготовки спортивного резерва в ориентировании. г. Смоленск, 2003г. -193с.
8. Журналы «Физическая культура в школе», 1996-2003гг.
9. Константинов Ю. С., Куликов В. М., Педагогика школьного туризма. г. Москва, 2002 г.- 52с.
10. Константинов Ю. С.. Туристские слёты и соревнования учащихся. г. Москва, 2000 г. -227с.
11. Куликов В. М., Ротштейн Л. М.. Школа туристских вожаков. г. Москва, 1999г.- 142с.
12. Маслов Ю. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А., Полевые туристские лагеря. г. Москва, Гуманитарный издательский центр, 2000г.- 96с.
13. «Об организации и безопасности проведения походов выходного дня». г. Сыктывкар, 1988г.- 43с.
14. «Оказание первой доврачебной помощи в туристском путешествии». г. Сыктывкар, 1998 г.- 62с.
15. «Правила организации и проведения туристских соревнований школьников по пешеходному туризму». г. Москва, 1988г.
16. Программа «Отечество – земля Коми», г. Сыктывкар, 2006г.
17. Семагин А. Е. Школьный спортивный клуб. г. Казань, 1992г. – 70с.
18. Смирнов Д. В. Спортивный туризм: туристское многоборье. г. Москва, «Советский спорт», 2003 г.- 78с.
19. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. г. Москва, 1990г., 24с.

Приложение 1

Годовой календарный учебный график

Возраст учащихся	5-7 класс	8 класс	9-10 класс
Начало учебного года	10 сентября (с 01 по 09 сентября – комплектование учебных групп)		
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель
Сменность занятий	1 – 2 смена	2 смена	2 смена
Начало учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, с 08.00 часов		
Окончание учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, до 20.00 часов	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, до 20.00 часов	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, до 21.00 часов
Продолжительность	40 минут	40 минут	40 минут

занятия и перерывов между ними	с перерывом 10 минут Учащиеся с ОВЗ 30 минут	с перерывом 10 минут Учащиеся с ОВЗ 30 минут	с перерывом 10 минут Учащиеся с ОВЗ 30 минут
Продолжительность занятия с использованием дистанционных технологий	20 минут	30 минут	30 минут
Промежуточная аттестация в переводных группах	Апрель, май	Апрель, май	Апрель, май
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая

Приложение 2.

Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Название мероприятия, события	Форма проведения, уровень	Сроки
1.	«День открытых дверей»	Праздник начала учебного года (уровень Центра)	сентябрь
2.	Открытые соревнования по спортивному ориентированию	Соревнование (городской уровень)	сентябрь
3.	День рождения Центра	Праздник (уровень Центра)	сентябрь
4.	День отца	Семейные соревнования по спортивному ориентированию (уровень объединения)	октябрь
5.	Участие в новогоднем директорском приеме лучших учащихся	Праздник (уровень Центра)	декабрь
6.	Участие в городском спортивном мероприятии по открытию лыжного сезона	Соревнование (городской уровень)	декабрь
7.	Сдача нормативов ГТО	Тестирование (городской уровень)	Сентябрь, январь, май
8.	Ориентирование в темноте	Соревнования (уровень объединения)	ноябрь
9.	«Папа, мама, я – туристическая семья»	Спортивно-развлекательное мероприятие (уровень объединения, городской уровень)	март
10.	Рождественский лабиринт	Соревнования (уровень объединения)	январь
11.	Участие в лыжной гонке «Лыжня России»	Соревнование (городской уровень)	февраль

12.	Научно-практическая конференция учебно-исследовательских, творческих, социально значимых проектных работ учащихся МАУДО «ЦДОД» г. Усинска «РОСТ»	Научно-практическая конференция (уровень Центра)	март
13.	Обустройство полигона для тренировок по спортивному туризму	Субботник (уровень объединения)	май, сентябрь
14.	Участие в ежегодном городском легкоатлетическом пробеге посвящённом Дню Великой Победы	Соревнования (городской уровень)	май
15.	Соревнования по спортивному ориентированию посвящённые дню туризма	Соревнования (городской уровень)	май
16.	«Созвездие талантов»	Праздник окончания учебного года (уровень Центра)	май
17.	Встречи с интересными людьми	Встречи (уровень объединения)	в течение года
18.	Поход выходного дня	Поход (уровень объединения)	в течение года
19.	Посещение городского катка	Спортивный досуг (уровень объединения)	в течение года
20.	Выход в лес на лыжах	Спортивный досуг (уровень объединения)	в течение лыжного сезона
21.	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни	(уровень объединения)	в течение года
22.	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	(уровень объединения)	в течение года