

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

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 3
от 07 марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»
И.Ю. Лодырев
Приказ от 19.03.2024
№ ДН-17-39/4

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности

Спортивный туризм
стартовый уровень

(название)

на 2024 – 2025 учебный год

Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель
Шестак Мария Генадьевна
(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм стартовый уровень» туристско-краеведческой направленности является модифицированной и составлена на основе комплексной программы по спортивному туризму МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», а также на основании существующих типовых программ «Юные туристы-краеведы», «Юные туристы-многоборцы», «Спортивное ориентирование», «Туристы-проводники», «Юные туристы-спасатели» рекомендованных для использования в системе дополнительного образования детей Министерством образования Российской Федерации и собственных экспериментальных авторских разработок, реализованных в течение последних лет на базе МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», МБУ ЦСП «Сибирский легион» и адаптирована под условия и возможности местности её реализации в городе Сургуте. 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.

Программа «Спортивный туризм стартовый уровень» рассчитана на обучающихся 8-10 лет.

Срок реализации программы 1 год, объем программы 114 часов, режим занятий - 3 часа в неделю. Формы проведения занятий: очные.

В процессе реализации программы «Спортивный туризм» познакомятся с одеванием страховочной системы, вязанием туристских узлов, видами костров, преодолением туристских переправ – подъем, траверс, спуск, навесная переправа, овладеют техникой и тактикой прохождения туристической полосы препятствий; примут участие в соревнованиях по спортивному туризму в закрытом помещении.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Спортивный туризм стартовый уровень
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Шестак Мария Геннадьевна
Год разработки	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на заседании педагогического совета от «07» марта 2024 г., протокол № 3. Утверждена приказом директора от «19» марта 2024 г. № ДН-17-39/4
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Создание условий для самореализации личности обучающегося, развития его спортивных, творческих и интеллектуальных способностей средствами туризма и краеведения.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удовлетворить естественную потребность обучающихся 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 обучающихся через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности обучающихся в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
Планируемые результаты освоения программы	Техника выполнения туристских этапов, знания первой доврачебной помощи, вязка узлов, виды костров, топографические знаки. Участие в соревнованиях различного уровня
Срок реализации	1 год

программы	
Количество часов в неделю / год	3/114
Возраст обучающихся	8-10 лет
Формы занятий	- учебно-тренировочные занятия; - соревновательные, игровые занятия.
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. 3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г. 4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил. 5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения)	Спортивный зал. Туристическое снаряжение: системы, карабины, жумары, восьмерки, пантин, ролик, блоки, рюкзаки, веревки, палатки. Инвентарь для ОРУ: мяч, скакалка, гимнастический мат

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Программа «Спортивный туризм» ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер. Данная программа определяет основные этапы подготовки начинающих туристов к участию в соревнованиях по технике пешеходного туризма, спортивного ориентирования.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. 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;

6. Постановление Администрации г. Сургута от 8 ноября 2016 г. N 8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2016 - 2021 годы» и Постановление Администрации города № 8189 от 14.10.2022

7. 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>)

8. 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>).

9. Годовой календарный график на 2024-2025 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин»

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к

прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

Актуальность программы:

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров и компьютеров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность детей и подростков, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот, важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, учебно-тренировочные занятия и соревнования.

Новизна и отличительные особенности программы в ее практико-ориентированном характере. Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике спортивного туризма, ориентирования на местности, оказанию первой доврачебной помощи. Большая часть программы отведена практическим знаниям. Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Спортивный туризм» отдельно изучают вопросы технико-тактической подготовки «дистанции – пешеходные - личная», «дистанция – пешеходная - группа».

Направленность программы: туристско-краеведческая, направление спортивный туризм.

Уровень освоения программы: стартовый.

Адресат программы: программа по спортивному туризму предназначена для категории детей 8-10 лет. В составе группы 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 здоровые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом.

Количество обучающихся в группе: 10-12 человек

Срок освоения программы: 1 год.

Объём программы: 114 часов

Режим занятий: 3 часа в неделю по 1 академическому часу

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

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

Задачи программы:

Образовательные:

- освоение туристских походных и соревновательных навыков;

- освоение знаний прохождения технических туристских этапов;
- изучение туристских переправ – подъем, траверс, спуск, навесная переправа, переправа по бревну;
- изучение техники наведения туристских этапов;
- физическая подготовка.

Развивающие:

- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы; развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности; воспитать стремление к саморазвитию; воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
I.	Введение в курс туризма			2	Викторины, игры, наблюдение, опрос
	Значение туристских путешествий, экскурсий и походов	2		2	
II.	Краеведение			6	Тесты- упражнения, викторины, игры, наблюдение; обсуждение экскурсий
1.	Природа родного края, его история	3		3	
2.	Обзор экскурсионных объектов	3		3	
III.	Начальная туристская подготовка			41	Тесты- упражнения технической подготовки, наблюдение, опрос, результаты соревнований и игр
1.	Личное и групповое снаряжение	1		1	
2.	Доврачебная медицинская подготовка	1	2	3	
3.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий	1	10	11	
4.	Вязка узлов		4	4	
5.	Установка палатки	1	3	4	
6.	Преодоление навесной переправы	1	8	9	
7.	Преодоление П.Т.С	1	8	9	
IV.	Общая физическая подготовка			41	Тесты- упражнения технической и общефизической подготовки, наблюдение, результаты соревнований и игр
1.	Сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок	1	1	2	
2.	Общеразвивающие упражнения.	4	34	38	

	Подвижные и спортивные игры. Легкая атлетика.				
V.	Топография и ориентирование			12	Тесты-упражнения технической подготовки, викторины, наблюдение; результаты соревнований и игр
1	Топографическая, географическая и спортивная карта. Чтение карты и составление схем. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса	2	10	12	
VI.	Контрольное тестирование		4	4	Тестирование
VII.	Учебно-тренировочные походы выходного дня, Участие в соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию		8	8	
ИТОГО		21	93	114	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в курс туризма

Тема 1.1. Значение туристских путешествий, экскурсий и походов (2ч.)

Теория: Основные понятия курса. Туризм – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Путешествие и путешественник. Историческая справка о мировом туризме. Плановый и самодеятельный туризм. Программный туризм. Виды туризма. Специфика туристских путешествий, экскурсий и походов; их значение.

Раздел 2. Краеведение

Тема 2.1. Природа родного края, его история (3ч.)

Теория: Географическое положение. Рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы. Растительность и животный мир. Население, история, хозяйство, культура. Перспектива развития края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы. Знакомство с картой области. «Путешествие» по карте. Выступление воспитанников с докладами о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Тема 2.2. Обзор экскурсионных объектов (3ч)

Теория: Памятные места, музеи, заповедники, парковые зоны. Литература о родном крае. Рекомендуемые экскурсионные маршруты.

Раздел 3. Начальная туристская подготовка

Тема 3.1. Личное и групповое снаряжение туриста (1ч.)

Теория: Общее и индивидуальное снаряжение туриста. Общие требования к

снаряжению. Основное снаряжение для страховки и самостраховки. Одевание страховочной системы.

Тема 3.2. Доврачебная медицинская подготовка (3ч.)

Теория (1ч.) Признаки заболеваний. Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травм. Помощь при различных травмах, тепловом и солнечном ударе, ожогах, обморожении. Санитар походной туристской группы, его обязанности при подготовке и во время похода.

Практика (2ч.) Помощь утопающему, искусственное дыхание. Помощь при простудных и желудочных заболеваниях, укусах ядовитых насекомых и пресмыкающихся. Транспортировка пострадавшего. Знаки международной таблицы сигналов бедствия.

Тема 3.3. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий (11ч.)

Теория (1ч.) Значение рациональной техники.

Практика (10ч.) Преодоление естественных препятствий. Движение по тропам, по травянистым склонам. Движение по осыпям и склонам. Тактика и техника движения на лыжах. Преодоление препятствий на лыжах.

Тема 3.4. Вязка узлов (4ч.)

Практика: Узлы для связывания двух веревок: «прямой», «встречный», «академический», «шкотовый», «брам-шкотовый». Узлы для крепления вокруг опоры: «проводник», «проводник-восьмерка», «булинь», «стремя». Схватывающие узлы: «прустик», «австрийский», «карабинный».

Тема 3.5. Установление палатки (4ч)

Теория (1ч.) Установка палаток различных видов и размещение в них.

Практика (3ч.) Установка тента на палатку. Установка палатки на скорость.

Тема 3.6. Преодоление навесной переправы (9ч.)

Теория (1ч.) Что такое навесная переправа, способы наведения навесной переправы. Какое снаряжение используется при наведении навесной переправы. Особенности наведения навесной переправы через сухой овраг и водную преграду

Практика (8ч.) Практические занятия по преодолению навесной переправы.

Тема 3.7. Преодоление П.Т.С.(9ч.)

Теория (1ч.) Определение ПТС, способы наведения подъема, траверса и спуска

Практика (8ч.) Преодоление подъема, траверса, спуска.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Тема 4.1. Сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок (2 ч.)

Теория (1ч.) Значение общей физической и морально-волевой подготовки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок.

Практика (1ч.) Разминка, заминка, их значение и содержание.

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры. Легкая атлетика (38ч.)

Теория (4ч.) Комплекс общеразвивающих упражнений, используемых для целей туризма. Туристская полоса препятствий для 1 класса дистанций

Практика (34ч) *Выполнение общеразвивающих упражнений:* ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени); бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения); упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом); упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады); упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Упражнения без предметов и с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями.

Легкая атлетика: бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности.

Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении. Спуски, торможения.

Подвижные и спортивные игры. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Преодоление *туристской полосы* из 3-4 препятствий.

Раздел 5. Топография и ориентирование

Тема 5.1. Топографическая, географическая и спортивная карта. Чтение карты и составление схем. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса (12ч.)

Теория (2ч.) Изображение рельефа и его элементов на картосхемах. Использование картосхем, фотоснимков и элементов рельефа для ориентирования и прокладки маршрута. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических, географических и спортивных карт.

Практика (10ч.) Топографические знаки. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Применение компаса. Понятие «азимут». Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и другим признакам. Глазомерная оценка расстояния до предметов. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

Раздел 6. Контрольное тестирование

Тема 6.1. Проверка теоретических и практических умений и навыков по начальной туристской подготовке (6ч.)

Практика Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Раздел 7. Учебно-тренировочные походы выходного дня, участие в соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию

Тема 7.1. Практическая отработка навыков по каждому разделу программы (8ч.)

Практика: участие в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, участие в походах выходного дня. Прохождение на время контрольного туристского маршрута

Планируемые результаты освоения программы:

По окончанию изучения программы обучающийся должен:

Знать:

- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.
- перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму.
- признаки неотложной помощи, правила оказания первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях, отравлениях.
- функциональные обязанности каждого члена группы правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде, принципы самоконтроля, профилактики травматизма.

Уметь:

- применять указанные знания на практике, ориентироваться на местности, самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок, проходить дистанции 1 класса по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента.

Комплекс организационно-педагогических условий

Количество учебных часов: 114

Количество учебных дней: 114

Сроки учебных периодов:

1 полугодие – 01.09.2024-31.12.2024

2 полугодие – 08.01.2025 – 31.05.2025

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	02	17.20-18.00	групповая	1	Инструктаж по ТБ. Рассказы об интересных походах и путешествиях, Законы туристов	Спортивный зал	текущий
2	сентябрь	04-09	17.20-18.00	групповая	1	Знакомство с системой. Одевание.	Спортивный зал	текущий
3	сентябрь	04-09	17.20-18.00	групповая	1	Обучение и преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
4	сентябрь	04-09	17.20-18.00	групповая	1	Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение	Спортивный зал	текущий
5	сентябрь	11-16	17.20-18.00	групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.	Спортивный зал	текущий
6	сентябрь	11-16	17.20-18.00	групповая	1	Знакомство с преодолением туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
7	сентябрь	11-16	17.20-18.00	групповая	1	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака.	Спортивный зал	текущий

8	сентябрь	18-23	17.20-18.00	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	Спортивный зал	текущий
9	сентябрь	18-23	17.20-18.00	групповая	1	Движение группы по заданным пунктам на заданные расстояния.	Спортивный зал	текущий
10	сентябрь	18-23	17.20-18.00	групповая	1	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	текущий
11	сентябрь	25-30	17.20-18.00	групповая	1	Знакомство с топографическими знаками, зарисовка, чтение топографических карт.	Спортивный зал	текущий
12	сентябрь	25-30	17.20-18.00	групповая	1	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	контроль
13	сентябрь	25-30	17.20-18.00	групповая	1	Подготовка и заслушивание докладов детей о природе и достопримечательностях города	Спортивный зал	текущий
октябрь								
14	октябрь	02-07	17.20-18.00	групповая	1	Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
15	октябрь	02-07	17.20-18.00	групповая	1	Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.	Спортивный зал	текущий
16	октябрь	02-07	17.20-18.00	групповая	1	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.	Спортивный зал	текущий
17	октябрь	09-14	17.20-18.00	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса	Спортивный зал	текущий
18	октябрь	09-14	17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
19	октябрь	09-14	17.20-18.00	групповая	1	Питание в походе. Примерный набор	Спортивный зал	текущий

						продуктов питания для туристского похода.	зал	
20	октябрь	16-21	17.20-18.00	групповая	1	Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход»	Спортивный зал	текущий
21	октябрь	16-21	17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
22	октябрь	16-21	17.20-18.00	групповая	1	Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.	Спортивный зал	текущий
23	октябрь	23-28	17.20-18.00	групповая	1	Нормативы юношеских разрядов по туризму.	Спортивный зал	текущий
24	октябрь	23-28	17.20-18.00	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса	Спортивный зал	текущий
25	октябрь	23-28	17.20-18.00	групповая	1	Изменение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.	Спортивный зал	текущий
26	октябрь	31	17.20-18.00	групповая	1	Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
ноябрь								
27	ноябрь	01-04	17.20-18.00	групповая	1	Ориентирование с помощью карты и компаса.	Спортивный зал	текущий
28	ноябрь	01-04	17.20-18.00	групповая	1	Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Значковый метод изображения	Спортивный зал	текущий
29	ноябрь	06-11	17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
30	ноябрь	06-11	17.20-18.00	групповая	1	Продолжение по карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде).	Спортивный зал	текущий

31	ноябрь	06-11	17.20-18.00	групповая	1	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт.	Спортивный зал	текущий
32	ноябрь	13-18	17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
33	ноябрь	13-18	17.20-18.00	групповая	1	Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение	Спортивный зал	текущий
34	ноябрь	13-18	17.20-18.00	групповая	1	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива	Спортивный зал	текущий
35	ноябрь	20-25	17.20-18.00	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	соревновательный
36	ноябрь	20-25	17.20-18.00	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	соревновательный
37	ноябрь	20-25	17.20-18.00	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)		
38	ноябрь	27-02	17.20-18.00	групповая	1	Игры и упражнения на местности.	Спортивный зал	текущий
39	ноябрь	27-02	17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
декабрь								
40	декабрь	02	17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
41	декабрь	04-09	17.20-18.00	групповая	1	Зарисовка топографических знаков, чтение топографических и	Спортивный зал	текущий

						спортивных карт.		
42	декабрь	04-09	17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
43	декабрь	04-09	17.20-18.00	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса	Спортивный зал	текущий
44	декабрь	11-16	17.20-18.00	групповая	1	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.	Спортивный зал	текущий
45	декабрь	11-16	17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
46	декабрь	11-16	17.20-18.00	групповая	1	Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
47	декабрь	18-23	17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
48	декабрь	18-23	17.20-18.00	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса	Спортивный зал	текущий
49	декабрь	18-23	17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
50	декабрь	25-30	17.20-18.00	групповая	1	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Сбор палатки.	Спортивный зал	текущий
51	декабрь	25-30	17.20-18.00	групповая	1	Движение группы по заданным пунктам на заданные расстояния.	Спортивный зал	текущий
52	декабрь	25-30	17.20-18.00	групповая	1	Бег на длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
январь								
53	январь		17.20-18.00	групповая	1	Повторный инструктаж по ТБ. Преодоление туристических	Спортивный зал	текущий

						препятствий		
54	январь		17.20-18.00	групповая	1	Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего	Спортивный зал	текущий
55	январь		17.20-18.00	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	текущий
56	январь		17.20-18.00	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	текущий
57	январь		17.20-18.00	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания)	Спортивный зал	текущий
58	январь		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
59	январь		17.20-18.00	групповая	1	Разработка маршрута, составление пунктов.	Спортивный зал	текущий
60	январь		17.20-18.00	групповая	1	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.	Спортивный зал	текущий
61	январь		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
62	январь		17.20-18.00	групповая	1	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	контроль
февраль								
63	февраль		17.20-18.00	групповая	1	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях.	Спортивный зал	текущий
64	февраль		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
65	февраль		17.20-18.00	групповая	1	Питание в походе. Примерный набор	Спортивный зал	текущий

						продуктов питания для туристского похода. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды в походе.	зал	
66	февраль		17.20-18.00	групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
67	февраль		17.20-18.00	групповая	1	Личная гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	Спортивный зал	текущий
68	февраль		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
69	февраль		17.20-18.00	групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
70	февраль		17.20-18.00	групповая	1	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака.	Спортивный зал	текущий
71	февраль		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
72	февраль		17.20-18.00	групповая	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	Спортивный зал	текущий
73	февраль		17.20-18.00	групповая	1	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса	Спортивный зал	текущий

						(подтягивание, отжимания, приседания)		
март								
74	март		17.20-18.00	групповая	1	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.	Спортивный зал	текущий
75	март		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
76	март		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
77	март		17.20-18.00	групповая	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	Спортивный зал	текущий
78	март		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
79	март		17.20-18.00	групповая	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	Спортивный зал	текущий
80	март		17.20-18.00	групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
81	март		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
82	март		17.20-18.00	групповая	1	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.	Спортивный зал	текущий

83	март		17.20-18.00	групповая	1	Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте	Спортивный зал	текущий
84	март		17.20-18.00	групповая	1	Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
85	март		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
86	март		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
апрель								
87	апрель		17.20-18.00	групповая	1	Укладка рюкзака.	Спортивный зал	текущий
88	апрель		17.20-18.00	групповая	1	Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение	Спортивный зал	текущий
89	апрель		17.20-18.00	групповая	1	Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.	Спортивный зал	текущий
90	апрель		17.20-18.00	групповая	1	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.	Спортивный зал	текущий
91	апрель		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
92	апрель		17.20-18.00	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	текущий
93	апрель		17.20-18.00	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	текущий
94	апрель		17.20-18.00	групповая	1	Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий

95	апрель		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
96	апрель		17.20-18.00	групповая	1	Расчет продуктов питания для похода.	Спортивный зал	текущий
97	апрель		17.20-18.00	групповая	1	Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов.	Спортивный зал	текущий
98	апрель		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
99	апрель		17.20-18.00	групповая	1	Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов.	Спортивный зал	текущий
май								
100	май		17.20-18.00	групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции	Спортивный зал	текущий
101	май		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
102	май		17.20-18.00	групповая	1	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.	Спортивный зал	текущий
103	май		17.20-18.00	групповая	1	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	текущий
104	май		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
105	май		17.20-18.00	групповая	1	Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные	Спортивный зал	текущий

						дистанции		
106	май		17.20-18.00	групповая	1	Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.	Спортивный зал	текущий
107	май		17.20-18.00	групповая	1	Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с обучающимися.	Спортивный зал	текущий
108	май		17.20-18.00	групповая	1	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	Спортивный зал	текущий
109	май		17.20-18.00	групповая	1	Преодоление туристических препятствий	Спортивный зал	текущий
110	май		17.20-18.00	групповая	1	Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах.	Спортивный зал	текущий
111	май		17.20-18.00	групповая	1	Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Приведение в порядок и сдача снаряжения.	Спортивный зал	текущий
112	май		17.20-18.00	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму. Школа безопасности	Спортивный зал	соревновательный
113	май		17.20-18.00	групповая	1	Соревнования по спортивному туризму	Спортивный зал	соревновательный
114	май		17.20-18.00	групповая	1	Сдача переводных контрольных нормативов	Спортивный зал	контроль

Условия реализации программы и материальная база

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие спортивного зала, либо туристского полигона для учебных занятий, отвечающего требованиям СанПин;
- наличие систем хранения для снаряжения и оборудования, используемого на занятиях;
- наличие необходимого снаряжения и оборудования - системы, карабины, жумары, блоки, рюкзаки, веревки, палатки и другое;
- наличие учебно-методической базы, наглядный материал, методическая литература - печатные и компьютерные учебные пособия по туризму, ориентированию, краеведению и экологии; методические указания по проведению занятий; теле-видео аппаратура, компьютер, таблицы контрольных тестов физической подготовленности; тесты оценки теоретической и практической подготовленности.

Методическое обеспечение программы:

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, обучающиеся глубже знакомятся с историей развития туризма в России и в округе, с современной организацией его в стране. Углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы краеведения, топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия, которые необходимо проводить регулярно, не реже трех раз в неделю.

Теоретические занятия проводятся по всем разделам, предусмотренным программой, в форме:

- бесед;
- лекций;
- семинаров;
- экскурсий;
- викторин; конкурсов и т.д.

Основная форма проведения *практических занятий*:

- учебно-тренировочные занятия в спортивном зале и на местности;
- учебно-тренировочные походы;
- спортивные соревнования и т.д.

Учебно-тренировочные занятия характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, ее характером (общим или специальным), применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

При составлении учебного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать практическую работу самих учащихся (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к

предстоящим походам и т.д.). Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ тренера-преподавателя.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме семинаров, где занимающиеся могут выступить с докладами (рефератами), проектами и их презентациями, составленными самостоятельно. В прохождении многих тем программы полезно использовать игры, соревнования, которые дают возможность ребятам проявить свои знания и умения (решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию).

Для успешной реализации программы необходимо использование, как общепедагогических методов (применяемые во всех случаях обучения и воспитания), так и специфических (характерные только для процесса физического воспитания).

Общепедагогические методы включают в себя:

- словесный (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, диалог, комментарии и замечания);
- наглядный (использование наглядного материала, проведение экскурсий);
- практический (выполнение практических заданий, работ);
- исследовательский (самостоятельный поиск информации по изучаемой теме, подготовка докладов, работа с интернетом, компьютерные презентации проектов).

Ни одним из методов нельзя ограничиваться как лучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими приемами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи общефизической и специальной подготовки, предусмотренные данной программой.

Средствами общефизической и специальной подготовки служат самые разнообразные физические упражнения из следующих разделов школьной программы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Имеют место упражнения с предметами (палки, скакалки, амортизаторы и т.д.) и отягощением (гантели, набивные мячи и т.д.).

Для развития выносливости необходимо использовать кроссовую и лыжную подготовку, а также плавание и скалолазание.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями. Эффект дополнительного отягощения оказывают бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Типичны упражнения с преодолением собственного веса - отжимания, приседания, подтягивания - и с весом партнера. Оп-

ределяя дозировку упражнений, следует иметь в виду, что их эффективность зависит не только от числа повторений, но и от количества подходов. Педагог должен четко следить за продолжительностью отдыха между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий и мышц.

Проверкой подготовленности воспитанников являются походы, соревнования по туризму и ориентированию. Не рекомендую стремиться показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше всего разделить на основные и подготовительные. На основных соревнованиях воспитанники должны стремиться показать наивысший для себя результат. Подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок.

Так как экскурсии, походы, соревнования по туризму и ориентированию проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, ребятам необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство – заниматься в любую погоду.

Важно в учебно-тренировочном процессе уделять время вопросам самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Необходимо соблюдать режим дня, а каждый год проводить медицинское освидетельствование.

Заниматься в группе могут, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. В начале учебного года обязательно проводится инструктаж по технике безопасности и далее перед каждой новой изучаемой темой и выездным мероприятием.

Формы организации учебного занятия: групповые учебно-тренировочные занятия, а также индивидуальный подход в зависимости от скорости освоения обучающимися определенных навыков. Занятия построены от простого к сложному, чтобы каждый из обучающихся смог в полной мере раскрыть свои способности.

Учебно-методический комплекс реализации программы

1. Планы проведения конкурсов: по знанию туристических узлов, по вязке узлов, по разжиганию костра, по определению расстояния, на знание лекарственных растений, ориентированию по компасу, карте, Солнцу и другим приметам.
2. Планы проведения походов: для отработки поведения в лесу и разбиванию лагеря, для отработки навыков пешего туризма и ориентирования.
3. Планы проведения соревнований: по технике пешего туризма, по проведению спасательных работ, по спортивному ориентированию.
4. Правила и рекомендации проведения соревнований: контрольно-туристский маршрут, техника пешего туризма, спасательные работы, спортивное ориентирование.
5. Топографические карты местности: окрестности города, зоны отдыха.

6. Инструкции по поведению в походах и на соревнованиях: по безопасному поведению в лесу, по соблюдению пожарной безопасности, по соблюдению экологической безопасности и бережному отношению к природе.

Дидактическое оснащение:

- наглядные пособия (плакаты, фотографии);
- видеофильмы, слайды;
- проектор;
- компьютер.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале. Могут проводиться на спортивных туристских площадках, полигонах, в природной среде.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского инвентаря и снаряжения на группу

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Кольшки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
14.	Курвиметр	2 шт.
15.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
16.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
17.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
18.	Секундомер электронный	2 шт.
19.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
20.	Тонометр	2 шт.
21.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
22.	Топор в чехле	2 шт.
23.	Таганок костровой	2 шт.
24.	Тросик костровой	1 шт.
25.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
26.	Тент хозяйственный	1 шт.
27.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный	Компл.

	нож и т. п.)	
28.	Котлы туристские	2 компл.
29.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
30.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
31.	Экран демонстрационный	1 шт.
32.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
33.	Лента мерная	1
34.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
35.	Спасательный конец	10 шт.
36.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
37.	Условные знаки топографических карт	Компл.
38.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
39.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения

1. Спальный мешок.
2. Рюкзачок для туристских прогулок (с 4-го года занятий рюкзак А-60 л).
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Мешочек под личную посуду (желательно)
14. Блокнот и ручка.
15. Мазь от кровососущих насекомых.
16. Варежки (для лыжных походов).
17. Коврик туристский.
18. Лыжи с креплениями и ботинками.
19. Лыжные палки.
20. Лыжная шапочка.
21. Перчатки рабочие.
22. Носки шерстяные.
23. Сидушка походная.
24. Легкая одежда (футболка 4 шт., шорты 2 шт)
25. Купальный костюм
26. Нижнее белье (3 комплекта)
27. Нательное белье (термобелье)
28. Носки шерстяные (1 пары), носки простые (4 пары)

29. Средства личной гигиены (полотенце 2 шт., мыльные принадлежности, туалетная бумага)
30. Индивидуальный ремнабор (иголки, нитки, ножницы и т.д.)
31. Индивидуальная аптечка
32. Фонарик (желательно налобный)

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий (в дни отмены занятий в связи с распоряжениями Роспотребнадзора об объявлении карантинных) используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

Воспитательный компонент

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена в реализации принципа совместной деятельности тренера-преподавателя, родителя и обучающегося. Работа с родителями немаловажный компонент успешного обучения. В целях транслирования результатов освоения программы обучающимися, родители (законные представители) приглашаются на открытые занятия, на соревнования среди обучающихся. Проводятся мероприятия совместные с родителями – семейные праздники, дистанционные конкурсы, онлайн-активности. В учебный план включены соревнования «Туристический слет» среди школ города Сургута, «Школа безопасности», соревнования по спортивному туризму среди школ города Сургута. Тренером-преподавателем поддерживается регулярное информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса в родительских чатах в мессенджерах. Помимо прочего, обучающиеся учатся навыку самоконтроля, соблюдению правил личной и общественной гигиены. На игровых и соревновательных занятиях – учатся навыку межличностного взаимодействия, умению работать в команде, поддерживать друг друга

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

В целях оценки результатов освоения программы используются следующие методики: сдача обучающимися контрольных нормативов и наблюдение за динамикой личностных результатов.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений и навыков; определение способностей. Формы:

- педагогическое наблюдение;
- контрольные тесты.

Диагностика проводится с каждым обучающимся. Данные тренер-преподаватель заносит в протокол требований к уровню подготовки обучающихся.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

Промежуточный контроль предусмотрен один раз в год (декабрь/январь) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе, с целью выявления уровня прохождения обучающимися материала по итогам учебного года.

Формы:

- открытое занятие для родителей
- анализ участия обучающихся в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с каждым обучающимся. Данные тренер-преподаватель заносит в протокол сдачи контрольно-переводных испытаний.

Успешная реализация программы позволяет рассчитывать на:

1. Выполнение воспитанниками разрядных требований спортивного туризма, спортивного ориентирования, получения спортивных разрядов по этим видам спорта.
2. Применение ребятами знаний основ туризма на соревнованиях по спортивному туризму.
3. Воспитание у молодежи потребности в здоровом образе жизни.
4. Приобретение туристических навыков для успешной сдачи ВФСК норм ГТО.

**По окончании обучения, обучающиеся должны выполнить требования к уровню подготовки (итоговый контроль)
Спортивный туризм стартовый уровень**

	Контрольное упражнение	1 балл	2 балла	3 балла
Технико-тактическая подготовка	Вязка узлов	Один узел более 60 сек.	Один узел 50-60 сек.	Один узел менее 50 сек.

	Одевание страховочной системы		Более 7 мин.	6-7 мин.	Менее 6 мин.
	Преодоление подъема траверса спуска		Более 4 штрафов	4 штрафа	Менее 4 штрафов
	Преодоление навесной переправы		Более 4 штрафов	4 штрафа	Менее 4 штрафов
Общезначительная подготовка	Сила: подтягиваний (м.) и отжиманий (д.)	М.	3 и менее	4-5	6 и более
		Д.	9 и менее	10-18	19 и более
	Выносливость: бег 1000 м (сек.)	М.	305 и более	304-258	257 и менее
		Д.	352 и более	351-298	297 и менее
	Быстрота: бег 30 м (сек.)	М.	6.2 и более	6.1-5.5	5.4 и менее
		Д.	6.4 и более	6.3-5.7	5.6 и менее
	Гибкость: наклон вперед из положения сидя (см)	М.	6 и менее	7-11	12 и более
Д.		7 и менее	8-14	15 и более	
Скоростно-силовые качества: прыжки в длину с места (см)	М.	150 и менее	151-180	181 и более	
	Д.	141 и менее	142-170	171 и более	
Скоростно-силовые качества: поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек.)	М.	18 и менее	19-30	31 и более	
	Д.	17 и менее	18-27	28 и более	

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

Каждый ребенок должен знать и уметь выполнять следующие туристские навыки: Вязка узлов по назначению: встречный, проводник, стремя, штык, прямой, австрийский.

Знать технику выполнения туристских этапов:

- подъем, траверс, спуск;
- преодоление по навесной переправе;
- переправа по бревну способом маятник;
- оказания первой медицинской помощи;
- виды костров;
- основы ориентирование на местности;
- топографические знаки;
- преодоление заболоченного участка по гатям.

Список литературы

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
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с.
4. 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.