МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
«ПАТРИОТ»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
МАУДО г.Нижневартовска
«ЦДиЮТТ «Патриот»
Протокол от 01.04.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО г.Нижневартовска
«ЦДиЮТТ «Патриот»
_____ Ф.М. Кадров
Приказ от 01.04.2024 № 187

Подписан: Кадров Фаиль Мансурович
DN: C=RU, S=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, L=г. Нижневартовск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ""ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ""ПАТРИОТ""", СНИЛС=07683030776, ИНН=860306151871, E=kadrov.f.m@mail.ru, G=Фаиль Мансурович, SN=Кадров, CN=Кадров Фаиль Мансурович
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.05.30 14:11:17+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «ТУРИЗМ И СПОРТ»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчики, должность: Бояркин А.Н., педагог дополнительного образования
Методическое сопровождение: Хайруллина Э.Ш., методист

г. Нижневартовск, 2024 г.

Пояснительная записка

Нормативная база программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и спорт» (далее – программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020г. 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. 996-р;

-Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. 16);

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 11 октября 2023 г. №1678

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28 от 08.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Уровень освоения программы: базовый

Форма получения образования: в организации, осуществляющей образовательную деятельность (МАУДО г. Нижневартовска «ЦДиЮТТ «Патриот»)

Актуальность программы.

В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма.

Актуальность предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы туристско-краеведческой направленности, развития выносливости и других физических качеств обучающихся.

Социальная значимость общей физической подготовки проявляется в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Высокий уровень физической подготовки помогает и в физически активной, бытовой, соревновательной обстановке.

Таким образом, общую физическую подготовку можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая программа дополнительного образования строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Целенаправленная и грамотно организованная деятельность по формированию функциональной грамотности посредством реализации даной программы способствует воспитанию гармонично развитой и социально ответственной личности.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей и подростков от 7 до 17 лет.

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора. Обеспечивается возможность организации обучения по программе всем детям, независимо от способностей и уровня общего развития.

Объем и срок реализации программы Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 185 часов.

Цель и задачи программы

Цель: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий физической культурой.

Задачи программы:

- познакомить обучающихся с комплексом физических упражнений оздоровительной направленности;
- закрепить прохождение дистанций 1,2 класса;
- познакомить обучающихся с 3 классом дистанций;
- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье обучающихся;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать ключевые компетенции, актуальные личностные качества (коммуникация, доброжелательность, личная ответственность, осознанность, саморегуляция, лидерство)

Планируемые результаты:

- обучающиеся ознакомлены с комплексом физических упражнений оздоровительной направленности;
- закреплены прохождение дистанций 1-3 классов;
- обучающиеся ознакомлены с техникой и тактикой различных видов спорта;
- у обучающихся развит устойчивый интерес к занятиям спортом;
- у обучающихся развита всесторонняя физическая подготовка;
- укреплено здоровье обучающихся;
- воспитывается стремление к здоровому образу жизни;
- формируются ключевые компетенции, актуальные личностные качества (коммуникация, доброжелательность, личная ответственность, осознанность, саморегуляция, лидерство).

Организация образовательного процесса

Количество детей в группе от 15 - 17 человек, но не более 30 человек. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Форма организации образовательного процесса: групповая

Используемые образовательные технологии:

Технологии дистанционного обучения: дистанционное обучение и онлайн-занятия проходят на доступной цифровой платформе «Сферум». Учебные материалы и задания размещаются в виде ссылки на облако в Яндекс Диске.

З*доровьесберегающие технологии:* динамические паузы, физкультминутки, арт-терапия, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др.)

Т*ехнология группового и коллективного взаимодействия*: позволяют отрабатывать правила дорожного движения в группах от двух и более человек; способствует формированию у обучающихся способности работать и решать учебные задачи сообща.

И*гровые технологии:* сюжетно-ролевая игра, обыгрывание учебной ситуации при изучении новой темы и закреплении т.п. такие технологии позволяют детям младшего школьного возраста легче осваивать учебный материал.

Форма обучения: очная.

Форма обучения – очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий. Очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий действует во время ограничительных мер, связанных с необходимостью проведения учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий (ухудшение эпидемиологической ситуации, климатической обстановки, во время командировки педагогического работника, связанной с реализацией дополнительной общеобразовательной программы, отпуск, болезнь (лист нетрудоспособности) педагогического работника или в иные случаи в порядке, установленные Правительством Российской Федерации).

Продолжительность учебного занятия составляет 2 раза в неделю по 2 ч.1 раз в неделю по 1 ч. Количество аудиторных занятий составляет 185 часов.

Материально-техническое оснащение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Туризм и спорт»

№ п/п	**Наименование**	**Количество** единиц на группу	Степень использования (в % от продолжительности программы)
	Ресурсы базовой организации		
1.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	8	100
2.	Гири 16 кг. / 24 кг.	2	100
1.	Гриф	2	100
2.	Мат гимнастический	6	50
3.	Мат гимнастический	8	50
4.	Экспандеры	1	50
5.	Скакалка гимнастическая	1	50

6.	Обруч	3	50
7.	Мяч футбольный	2	50
8.	Стенка гимнастическая	2	50
9.	Скамейка гимнастическая	1	50
10.	Тринога	1	50
11.	Палатка	1	50
12.	Спальный мешок	1	50
13.	Компас	1	50

Кадровое обеспечение программы - программу реализует педагог дополнительного образования с актуальной курсовой подготовкой. Формы работы с родителями: индивидуальная работа (индивидуальные беседы, взаимодействие с помощью мессенджера Сферум). При реализации программы возможны массовые мероприятия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей): презентация программы, день открытых дверей.

Учебный план

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Всего**	**Теория**	**Практика**	**Контроль**
1.	Вводное занятие	2	2		опрос
2	Основы туристкой подготовки	151	27	124	сдача контрольных нормативов
3	Психологический климат туристкой группы	6	2	4	сдача контрольных нормативов
4	Оказание доврачебной помощи в походах	9	4	5	сдача контрольных нормативов
5	Топография и ориентирование	15	5	10	сдача контрольных нормативов
6	Промежуточная (годовая) аттестация	2		2	участие в зачетном соревновании
	ИТОГО	**185**	**40**	**145**	

Календарный учебный график

Сроки обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной (годовой) аттестации
01.09.2024 по 31.05.2025	37	111	185	2 раза в неделю по 2 ч. 1 раз в неделю по 1 ч.	25.05.2025 по 31.05.2025

Календарно-тематический план рабочей программы «Туризм и спорт» для групп №1 года обучения

№	*Тема занятия*	*Количество часов*	*Форма занятия*	*Дата проведения*
1.	Вводное занятие	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
2.	Тренинг на командообразование и сплочение детского коллектива	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
3.	Основы туристской подготовки. Подготовка к походу	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
4.	Психологический климат. Поход выходного дня	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
5.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
6.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
7.	Туристские слеты и	1	Очная/ очная с	

	соревнования		применением дистанционных технологий	
8.	Работа над ошибками преодоления этапов дистанций	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
9.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
10.	Поход выходного дня	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
11.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
12.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
13.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности. Текущий контроль	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
14.	Подготовка к походу. Установка палатки	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
15.	Подготовка к походу. Установка туристической треноги. Виды костров.	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
16.	Поход выходного дня	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
17.	Подготовка к походу. Туристические коврики, спальные мешки	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
18.	Подготовка к походу. Установка и палатки, туристической треноги. Правильное комплектование	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
19.	Поход выходного дня	1	Очная/ очная с применением дистанционных	

			технологий	
20.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
21.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
22.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
23.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
24.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
25.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
26.	Туристские слеты и соревнования.Текущий контроль	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
27.	ОФП – пресс и планка	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
28.	ОФП – приседание и скакалка	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
29.	ОФП – отжимание и берпи	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
30.	ОФП – подтягивание	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
31.	ОФП – вис на турнике	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
32.	ОФП – бег	2	Очная/ очная с	

			применением дистанционных технологий	
33.	ОФП – бег с выпадами	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
34.	ОФП – круговая тренировка	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
35.	ОФП – бег с круговой тренировкой	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
36.	ОФП – тренировка с отягощением	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
37.	ОФП – сдача нормативов	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
38.	ОФП – сдача нормативов Текущий контроль	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
39.	Узлы	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
40.	Узлы	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
41.	Узлы	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
42.	Маркировка веревки	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
43.	Маркировка веревки	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
44.	Маркировка веревки	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
45.	Маркировка веревки	1	Очная/ очная с	

			применением дистанционных технологий	
46.	Техника преодоления этапов дистанций в связке	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
47.	Техника преодоления этапов дистанций в связке	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
48.	Техника преодоления этапов дистанций в связке	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
49.	Техника преодоления этапов дистанций в связке	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
50.	Соревнование. Техника преодоления этапов дистанций в связке	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
51.	Соревнование. Техника преодоления этапов дистанций в связке Текущий контроль	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
52.	Анаэробная нагрузка	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
53.	Анаэробная нагрузка. Эффективные упражнения по спортивному туризму	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
54.	Анаэробная нагрузка. Эффективные упражнения по спортивному туризму	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
55.	Анаэробная нагрузка. Работа с отягощениями	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
56.	Анаэробная нагрузка. Работа с отягощениями	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
57.	Анаэробная нагрузка. Работа с отягощениями	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	

58.	Анаэробная нагрузка. Работа в парах (возможно встреча на Комсомольском озере)	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
59.	Анаэробная нагрузка. Работа в парах (возможно встреча на Комсомольском озере)	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
60.	Анаэробная нагрузка. Сдача контрольных нормативов (возможно встреча на Комсомольском озере)	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
61.	Анаэробная нагрузка. Сдача контрольных нормативов Текущий контроль	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
62.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
63.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
64.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
65.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
66.	Техника преодоления этапов дистанций в связке	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
67.	Техника преодоления этапов дистанций в связке	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
68.	Техника преодоления этапов дистанций в связке	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
69.	Техника преодоления этапов дистанций в связке	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
70.	Техника преодоления этапов дистанций в связке	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	

71.	Соревнование посвященные 23 февраля	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
72.	Подведение итогов соревнований	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
73.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
74.	Техника преодоления этапов дистанций на закрытой и открытой местности Текущий контроль	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
75.	Техника преодоления этапов 2 класса дистанций	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
76.	Техника преодоления этапов 2 класса дистанций	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
77.	Техника преодоления этапов 2 класса дистанций	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
78.	Техника преодоления этапов 2 класса дистанций	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
79.	Техника преодоления этапов 2 класса дистанций	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
80.	Техника преодоления этапов 2 класса дистанций	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
81.	Психологический климат туристкой группы	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
82.	Психологический климат туристкой группы	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
83.	Психологический климат туристкой группы	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	

84.	Оказание доврачебной помощи в походах	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
85.	Оказание доврачебной помощи в походах	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
86.	Оказание доврачебной помощи в походах	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
87.	Оказание доврачебной помощи в походах. Текущий контроль	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
88.	Понятие о топографической спортивной карте	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
89.	Практика с топографической спортивной картой	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
90.	Практика с топографической спортивной картой	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
91.	Условные знаки	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
92.	Условные знаки		Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
93.	Ориентирование по горизонту. Азимут	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
94.	Измерение расстояний	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
95.	Действия в случае потери ориентирования	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
96.	Ориентирование по местным признакам	1	Очная/ очная с применением	

			дистанционных технологий	
97.	Компас	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
98.	Компас	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
99.	Ориентирование (возможна заочная форма обучения) (возможно занятия на свежем воздухе)	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
100.	Ориентирование. Сдача нормативов.Текущий контроль	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
101.	Аэробная нагрузка	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
102.	Аэробная нагрузка. Бег	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
103.	Аэробная нагрузка. Бег	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
104.	Аэробная нагрузка. Бег	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
105.	Аэробная нагрузка. Подвижные игры	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
106.	Аэробная нагрузка. Подвижные игры	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
107.	Аэробная нагрузка с отягощением	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
108.	Аэробная нагрузка с отягощениями	2	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
109.	Аэробная нагрузка с отягощениями	1	Очная/ очная с применением	

			дистанционных технологий	
110.	Туристские слеты и соревнования	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
111.	Промежуточная (годовая) аттестация	1	Очная/ очная с применением дистанционных технологий	
Итого		**185**		

Содержание рабочей программы

Тема 1. Вводное занятие. Введение в программу 1 года обучения.

Тема 2-80, 101-110. Основы туристкой подготовки.

1.1. Организация и проведение похода.

Теория. Цели похода. Выбор маршрута. Комплектование группы. Правила движения в походе. Техника безопасности в походе. Техника и тактика в туристском походе. Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные и кольцевые. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи.

Практика. Тренинг на командообразование и сплочение детского коллектива**.** Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Движение группы по дорогам и тропам. Подведение итогов похода. Отработка движения группой.

1.2.Техника преодоления этапов дистанций.

Теория. Навесная переправа, параллельные перила, бревно с перильной веревкой, вертикальный маятник, ПТС (подъем-траверс-спуск), ПНС (подъем-навеска-спуск), ПС (подъем-спуск), крутонаклонная навесная переправа, крутонаклонная навесная переправа со спуском, горизонтальный маятник, вертикальный маятник.

Практика. Отработка движения по навесной переправе, параллельным перилам, бревну с перильной веревкой, горизонтальному маятнику, ПТС, ПНС, ПС, крутонаклонной навесной переправе, крутонаклонной навесной переправе со спуском, горизонтальному маятнику, вертикальному маятнику.

1.3.Туристские слеты и соревнования

Теория. Правила туристских соревнований. Организация и проведение туристских слётов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей.

Практика. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в судействе соревнований по различным видам туризма. Участие в городских туристских состязаниях в качестве участников. Участие в организации туристских слетов на уровне учреждения.

1.4. ОФП

Теория. Общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений).

Практика. Практические занятия.

1.5. Работа с веревкой. Узлы

Теория. Маркирование веревки

Происхождение термина в альпинизме. Применение. Способы маркирования.

Практика Маркирование веревки разными способами. Узлы.

1.6. Анаэробная нагрузка

Теория. Виды упражнений, в которых работают базовые мышцы тела.

Плюсы и минусы аэробной нагрузки. Правильная техника упражнений.

Практика. Выполнение разных видов анаэробной нагрузки с пояснениями и безопасными выполнением для здоровья. Знакомства с новыми упражнениями. Работа в парах.

Аэробная нагрузка

Теория. Важность аэробной нагрузки. Выносливость. Польза и вред аэробной нагрузки. Важность разминки перед нагрузкой.

Практика. Выполнение разных видов аэробной нагрузки (бег, скакалка, прыжки на месте, игра в мяч, физ. активность, с коротким промежутком времени на отдых) с пояснениями и безопасным выполнением для здоровья.

Тема 81-83. Психологический климат туристкой группы.

Теория - 2

Практика - 4

Теория. Развитие и совершенствование навыков общения. Система морально-психологической подготовки в спортивном туризме.

Практика. Тренинги. Тесты.

84-87. Оказание доврачебной помощи в походах.

Теория - 4

Практика - 5

Теория. Оказание доврачебной помощи в туристских походах. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Клещи, меры профилактики и безопасности.

Практика. Перевязка пострадавшего. Наложение шины при переломах. Наложение жгута при артериальном кровотечении. Переноска пострадавшего: с помощью носилок, с помощью подручных средств.

88-100.Топография и ориентирование.

Теория - 5

Практика - 10

5.1. Понятие о топографической спортивной карте.

Теория. Топографическая карта. Масштаб, виды масштабов. Разработка маршрута похода по карте. Условные знаки, их виды. Рельеф, способы его изображения, характеристика местности по рельефу.

Практика. Занятия на местности со спортивными картами. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

5.2. Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практика. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины.

5.3. Ориентирование по местным признакам.

Теория. Ориентирование по местным предметам: определения сторон света по природным особенностям. Движение солнца.

Практика. Ориентирование по местным предметам: определения сторон света по природным особенностям. Движение солнца.

5.4.Действия в случае потери ориентирования.

Теория. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер.

Практика. Упражнения на глазомер и оценку пройденного пути по времени движения.

Тема 111. Итоговое занятие. Промежуточная (годовая) аттестация

Практика -2

Сдача нормативов.

Оценочные материалы

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года ежемесячно. Обучающиеся участвуют в соревнованиях и проектах. Педагог дополнительного образования осуществляет качественную оценку результатов обучения по 4-бальной системе.

Промежуточная (годовая) аттестация осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

Формы фиксации результатов

- журнал посещаемости;

-протокол промежуточной (годовой) аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.

Информационные ресурсы

1. Спорт-Марафон https://www.youtube.com/channel/UC_aO4rIcQZGGt6Z62AwZ2Wg
2. Спортивный туризм. Горный спорт. Ориентирование https://rucont.ru/catalog/881
3. Моя Академия Туризма https://www.youtube.com/channel/UCQQltwamiTzhzBsvXLQHB
4. Наука побеждать https://www.youtube.com/channel/UCsT7hk972FddMVdtGnD8tsA
5. Kenhub - Изучайте анатомию человека https://www.youtube.com/channel/UCto9zh17GR_5lNyJvR5Ad2Q

Литература для обучающихся:

1. Берман А.Е. Юный турист. М., “ФиС”, 1977 г.
2. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008гг.), М.: ФЦДЮТиК, 2008г.
3. Лях В.И. Учебник «Физическая культура» 8-9 класс. М. Просвещение 2017г.
4. Поляков А.М. Полюс высоты. М., “Советская Россия”, 1982 г.
5. Рудольф Ф. Джомолунгма и ее дети. М., “Радуга”, 1983 г.
6. Слуцкер Г.Е. Победи свою боль. С-П, “Комплект”, 1997 г.

Список литературы:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
2. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
3. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
4. Гусев А.А. Методика развития силовых способностей юношей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе // Вестник Томского государственного университета. 2014. №136. С. 165-167.
5. Дворкин Л.С., Хабаров А.А. Силовая подготовка школьников. Краснодар: КГАФК, 2014. 236 с.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
11. Курысь В.Н. Основы познания физического упражнения. Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2008.130 с.

12. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003

13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991

Приложение 1

Контрольные нормативы к промежуточной (годовой) аттестации обучающихся

1-4 класс

№ п/п	Наименование упражнения.		Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
1	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40-44	38-39	36-37	меньше 36
		Д	38-42	36-37	34-35	меньше 34
2	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1	0
	Подтягивание на	Д	15	8	2	0

	перекладине из виса лежа (раз)					
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	40-90	30-39	15-29	меньше 15
		Д	50-100	30-49	20-39	меньше 20
4	Бег 1000 м, мин	М	5,50	6,10	6,50	меньше 6,50
		Д	6,10	6,30	6,50	меньше 6,50

5-6 класс

№ п/п	Наименование упражнения.		Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
1	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	50	48	46	меньше 46
		Д	46	44	42	меньше 42
2	Подтягивание на перекладине (раз)	М	7-8	5-6	3-4	меньше 3
	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	Д	20	15	12	меньше 12
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	40-90	30-39	15-29	меньше 15
		Д	50-100	30-49	20-39	меньше 20
4	Бег 1000 м, мин	М	4,20-4,30	4,45-4,50	5,15-5,20	меньше 5,15
		Д	4,50	5,10	5,40	меньше 5,40

7-8 класс

№ п/п	Наименование упражнения.		Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
1	Приседания за	М	54	50	48	меньше 48

	(кол-во раз/мин)					
		Д	50	48	46	меньше 46
2	Подтягивание на перекладине (раз)	М	9-19	7-8	5	меньше 5
	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	Д	30	25	20	меньше 20
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	50-100	40-49	30-39	меньше 30
		Д	100-120	50-100	30-49	меньше 30
4	Бег 1000 м, мин	М	4,10-4,20	4,30 -4,50	5,00-5,15	меньше 5,15
		Д	4,50	5,10	5,30	меньше 5,30

9-11 класс

№ п/п	Наименование упражнения.		Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
1	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	60	58	56	меньше 56
		Д	58	56	54	меньше 54
2	Подтягивание на перекладине (раз)	М	14-11	10-9	8-7	меньше 7
	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	Д	50-45	44-35	34-30	меньше 30

3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	125	100	70	меньше 70
		Д	140	110	80	меньше 80
4	Бег 1000 м, мин	М	4,00-4,20	4,30-4,40	4,50-5,00	меньше 5,00
		Д	4,40	5,00	5,20	меньше 5,20

Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает сдачу спортивных нормативов:

1.Приседания за (кол-во раз/мин). Проводиться в помещение. Приседания представляют собой физическое упражнение, которое предусматривает опускание корпуса сгибанием колен. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. Подтягивание. Проводиться в помещение. Выполняется в висе и представляет собой поднятие и опускание тела с помощью рук.

3. Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин). Проводиться в помещение. Прыжки осуществляются таким образом, чтобы **скакалка** проходила под ногами и над головой. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

4. Бег на 1000 м. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Приложение 2

Контрольные нормативы по спортивному туризму.

1 год обучения	**Недопустимый 1 балл**	**Критический 2 балла**	**Достаточный 3 балла**	**Оптимальный 4 балла**
а) закрепление 10 карабинов на блокировочной системе (сек)	Более 100	100	100-80	80
в) преодоление навесной переправы (сек)	Более 70	70	70-50	50
б) вязка 6 узлов - проводник восьмерка (сек.)	Более 40	40	40-35	35
г) маркировка верёвки 25м (сек)	Более 60	60	60-50	50

Уровень проявления данных показателей выражается в оценках:

Обучающиеся, набравшие от 14-16 баллов - оптимальный уровень;
10-13 баллов - допустимый уровень;
6-9 баллов - критический уровень;
менее 5 баллов - недопустимый уровень.

Приложение 3

Сдача контрольных нормативов по разделу «Топография и ориентирование»

Норматив	**Недопустимый 1балл**	**Критический 2 балла**	**Достаточный 3 балла**	**Оптимальный 4 балла**
а) Определение азимута по карте (градусы)	Более 15	Погрешность 10 – 15	Погрешность 5 – 10	Погрешность 5
а) Определение азимута на ориентир (градусы)	Более 15	Погрешность 10 – 15	Погрешность 5 – 10	Погрешность 5
б) Определение масштаба на карте	Более 2 знаков	Ошибка в 2 знака	Ошибка в 1 знак	Без ошибки
в) Знание знаков спортивных карт	Менее 10	10 из 20	14 из 20	18 из 20
г) Нарисовать фигуру при помощи направлений сторон горизонта	Фигура нарисована не верно	Ошибка в рисовании 2-х сторон	ошибка в рисовании 1-ой стороны	Фигура нарисована верно

Уровень проявления данных показателей выражается в оценках:

Обучающиеся, набравшие от 18-20 баллов - оптимальный уровень;

13-17 баллов - допустимый уровень;

8-12 баллов - критический уровень;

менее 7 баллов – недопустимый уровень.